



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**Emociones y tratamiento ante el proceso de diferentes
duelos en la familia.**

Autor/a: Laura Pérez García

Director/a: María Jesús Boticario Galavís

Madrid

2021/2022

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 OBJETIVOS.....	2
2. ¿QUÉ ES EL DUELO?.....	2
2.1 PROCESO DEL DUELO.....	4
2.2 TIPOS DE DUELO.....	8
2.3 EMOCIONES DURANTE EL DUELO.....	12
3. DUELO EN LA PATERNIDAD E INFANCIA.....	13
3.1 PÉRDIDA DE UN HIJO.....	14
3.1.1 EMOCIONES.....	16
3.2 NIÑOS, AFRONTAMIENTO DEL DUELO.....	19
3.2.1 PÉRDIDA DE UN PADRE.....	21
3.2.2 PÉRDIDA DE UN HERMANO.....	22
4. TRATAMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DUELO EN LA FAMILIA.....	23
4.1 DIFICULTADES Y PAUTAS.....	24
4.2 PSICÓLOGO.....	26
5. CONCLUSIONES.....	27
6. ANEXO.....	29
7. REFERENCIAS.....	31

RESUMEN:

Perder a un ser querido es un acontecimiento que, por desgracia, la gran mayoría de las personas tiene que vivir en algún momento. Por eso, el presente trabajo trata de proporcionar un recorrido por el proceso de duelo en dos partes. Primero explicando, en que consiste el duelo y cuáles son las reacciones más comunes asociadas a este; para después aplicarlo a un ejemplo concreto, las familias. Busca ayudar a las familias a entender cómo los diferentes miembros de esta viven el proceso de duelo ante la misma pérdida. Además, se exponen dificultades a las que se pueden enfrentar como sistema ante la nueva vida que les espera, y pautas para saber afrontarlas juntos. Por último, se ha querido dedicar un apartado al propio proceso al que tiene que enfrentarse el psicólogo experto que se dedica a acompañar a estas personas.

Palabras claves: Duelo, tareas, emociones, acompañamiento, familia.

ABSTRACT:

Losing a loved one is an event that, unfortunately, most people have experience once in their life. For this reason, the present work tries to provide a journey through the grieving process. Firstly, explaining what grief consist of and what are the most common reactions associated with it; to later apply it to a concrete example, families. It seeks to help families understand how the different members of the family experience the grieving process with the same loss. Also, it exposed difficulties that they could face as a system before the new life that awaits them. Finally, we considered important to dedicate a section to the personal process that the expert psychologist who works with these people.

Key words: Grief, task, emotions, accompaniment, family.

1. INTRODUCCIÓN.

Según la SECPAL, el duelo se entiende como “el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar roto por la muerte de un ser querido, caracterizado por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la pérdida” (como se citó en Guillem, et ál., 2007). Sin embargo, también puede producirse ante la pérdida de un objeto, un evento significativo o, incluso ante la reacción emocional cuando un vínculo importante en nuestras vidas se rompe (Meza Dávalos et ál., 2008). Este trabajo se va a enfocar en el primer caso, el duelo por la pérdida de un ser querido. En concreto, se explicará el proceso de duelo y las emociones asociadas a este que viven los progenitores, cuando pierden a un hijo. Además, el proceso que viven los hijos cuando pierden a un padre o una madre y cuando pierden a un hermano.

Para las diferentes pérdidas que se van a describir, este trabajo se centra en un duelo bien resuelto. Sin embargo, es importante mencionar que hay más clasificaciones de duelo y, en consecuencia, el tratamiento, la duración y las emociones asociadas a ellos serán diferentes. Entre ellos se encuentran: duelo anticipado, duelo sin resolver, duelo crónico, duelo ausente, duelo retardado, duelo inhibido, duelo desautorizado, duelo distorsionado, duelo en enfermedad terminal (Valera et ál., 2017).

Durante el proceso de duelo, el individuo atraviesa cinco etapas diferentes (Kübler-Ross & Kessler, 2016). Estas son: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. No obstante, también pueden resumirse en cuatro tareas (Worden, 2013). Todas ellas se describirán más adelante. La persona que se enfrenta a una pérdida pasa por una serie de sentimientos, conductas, sensaciones físicas o pensamientos, que irán cambiando según vaya pasando por las diferentes etapas mencionadas. Entre los sentimientos destacan: tristeza, ira o culpa, entre otros. Con conductas están los ejemplos de: trastornos del sueño o de alimentación. Respecto a pensamientos, la persona puede pasar de la incredulidad a la aceptación. Por último, en relación con las sensaciones físicas las más comunes son la opresión en el pecho y la fatiga (Worden, 2013).

Como se ha mencionado anteriormente, el trabajo se va a centrar en la familia. Ante la pérdida, la familia se enfrenta a una reestructuración de roles y tareas y, en consecuencia, se emplean una serie de mecanismos de defensa, para afrontar la angustia que supone esta nueva estructuración familiar. Entre los que destacan: el reagrupamiento de la familia nuclear, la intensificación del contacto con la familia extensa o con personas cercanas, la

disminución de la comunicación con el medio externo, el apoyo socio-cultural a la continuidad de la familia, la exigencia de tregua en los conflictos familiares “antiguos” o conductas con frecuencia de debilidad reclamantes de protección (Pereira, 2002).

No hay un curso o tiempo establecido en el que el sujeto tenga que estar con cada etapa, ni seguir el orden establecido; puede retroceder o saltarse alguna de ellas. Esto va a depender del tipo de relación que tuviese con la persona y de la personalidad de este (Guillem et ál., 2007).

Tal y como sucede con el curso o la duración en el proceso de duelo, tampoco hay un tratamiento o intervención específica. Está dependerá del género, la cultura, los recursos tanto externos como internos que tenga la persona, la edad, la personalidad y sus necesidades (Gil-Juliá et ál., 2008).

1.1. OBJETIVOS.

El objetivo es dar a conocer el proceso de duelo y las emociones vinculadas a este. La muerte es algo que, siendo un hecho inevitable para cualquier persona, sigue estando muy estigmatizado y poco hablado en la sociedad. Además, no solo es el concepto de muerte el tema tabú, sino también los cambios y reestructuraciones que una persona tiene que realizar durante todo el proceso. Es por esto por lo que, otro de los objetivos, vinculados a esta revisión bibliográfica, es la propuesta de tipos de tratamiento o acompañamiento que se pueden llevar a cabo con estas personas. Concretamente, se busca analizar todo este proceso de duelo y emociones, en padres que pierden a un hijo e hijos que pierden a padres o hermanos en edades tempranas. Haciendo hincapié en las emociones (intensidad y duración) vinculadas a este. Por último, se proporcionará ayudas o pautas a los progenitores, para que puedan acompañar a sus hijos durante este camino.

2. ¿QUÉ ES EL DUELO?

Antes de dar una definición concreta sobre qué es el duelo, es oportuno destacar una frase acorde con el tema a tratar:

“Es importante reconocer que todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin un cambio” (Neimeyer, 2002, p. 27).

Como bien dice la frase, cada día nos enfrentamos a multitud de pérdidas; sin embargo, no las consideramos importantes porque son parte de nuestro progreso o nuestro crecimiento. Pero... ¿Quién no se ha sentido dolido cuando ha tenido que dejar atrás a amigos? ¿Y cómo te sentiste cuándo se rompió aquel juguete que tanto te gustaba? Todas las situaciones que se te ocurren, que suponen una pérdida en tu vida, son duelos. Cada uno de ellos se vive de una manera diferente, incluso, puede que, muchos de esos duelos hayan pasado desapercibidos para ti.

No obstante, hay pérdidas que duelen más que otras, y superarlas es más complicado. Aquí, no solo entran las pérdidas de personas o relaciones estrechas; también, el perder un trabajo o mudarte a otro país, pueden suponer un duro golpe para la persona. Según Stroebe (1992), el duelo no es más que un proceso cognitivo que una persona debe realizar para afrontar y reconfigurar los pensamientos sobre la pérdida; además de adaptarse al nuevo mundo que le toca vivir (como se citó en Worden, 2013).

Aunque todas ellas pueden ser importantes, se va a abordar la pérdida de un ser querido. Tras el fallecimiento de una persona importante para nosotros, lo primero que nos viene a la cabeza es cómo vamos a continuar nuestra vida sin esa persona y, lo segundo que nos aparece es el sentido último de la vida (Bermejo, 2005). En relación con esto último, ya que no nos vamos a detener en profundizarlo, resaltar que, Kübler-Ross (2014) menciona que la muerte es inevitable, independientemente de la raza, cultura, nivel económico o religión. Además, en su libro *La muerte: un amanecer* relata la experiencia con la muerte que vivían sus pacientes moribundos, el cual puede ser de gran interés para aquellas personas que quieran reflexionar sobre este sentido último de la vida.

Concluyendo, toda persona, en algún momento, ha experimentado una pérdida y, en consecuencia, un duelo, que es acompañado de un conjunto de emociones, pensamientos y sensaciones que, de una manera u otra, con el tiempo, ha sabido manejar y superar. A continuación, se explicará en qué consiste el proceso de duelo; así como las emociones, sensaciones y pensamientos asociados a este y cuáles son los motivos por los que la persona se atasca en este camino.

2.1. PROCESO DE DUELO.

Cualquier persona que se encuentre ante una pérdida, le surgen preguntas como: ¿Cuánto tiempo voy a sentirme así? ¿El dolor es para siempre? ¿Voy a poder superarlo? A continuación, se explicarán los modelos que definen en qué consiste el proceso de duelo. Aunque nos centraremos en tres de ellos, no son los únicos que existen. No obstante, se ha escogido la propuesta de Worden y sus tareas del duelo, como marco teórico.

Antes de comenzar a explicarlos, es pertinente avisar de antemano que, cuando se mencione el término “superar la pérdida”, no se refiere a olvidar a la persona; sino, poder pensar en ella sin dolor. Además, en todos los modelos que se van a presentar, ninguno de ellos es lineal, es decir, que la persona no tiene por qué seguir el orden propuesto, ni pasar por todas las etapas/tareas/fases que se expondrán.

La primera de ellas es la propuesta por Kübler-Ross y Kessler (2016). El proceso de duelo consiste en cinco etapas por las que la persona pasa para aprender a aceptar y superar la pérdida. Estas etapas son:

Negación. El sujeto no es capaz de asimilar la muerte del ser querido. Le cuesta entender que no va a volver a verla. Una de las reacciones más comunes entre las personas es repetirse que “no es cierto” o “que no puede estar pasando”. Sin embargo, esto nos ayuda a sobrevivir a la pérdida. Nos alivia el dolor ocasionado por el fallecimiento de esa persona, mientras vamos asimilando esa muerte. La negación suele ser más intensa en pérdidas repentinas, cuando la persona se encuentra lejos del fallecido o cuando no se ha encontrado el cuerpo.

Ira. En esta etapa la persona que atraviesa el duelo tiene dos maneras de expresar su ira: contra otra persona o contra ella misma. Esta ira es una forma de expresar la irreversibilidad de la pérdida; por lo que, el sujeto tiende a reprochar a otras personas el no haber hecho más por evitarlo, o se culpan a ellas mismas por no verlo venir. “*Querer salvar una vida no es poder impedir una muerte*” (Kübler-Ross y Kessler, 2016). La ira es el sentimiento más superficial que encontramos; sin embargo, detrás de ella hay sentimientos más profundos y difíciles de abordar. Es importante que la persona sienta esta ira, de esta manera, poco a poco, se irá disipando y podrá afrontar los demás sentimientos. Aquí también entran pensamientos relacionados con cuestiones religiosas. La persona comienza a cuestionarse si, realmente, era la voluntad de Dios o si hay alguien

allí arriba. Permitirse sentir la ira y expresarla es necesario, porque como menciona Bermejo (2007) el dolor es símbolo de amor hacia la persona fallecida.

Negociación. Tras la pérdida, la persona haría lo que fuese por poder dar marcha atrás y volver a ver a esa persona, pero con el tiempo se encuentra en un bucle lleno de “ojalás”. Quieren dejar de sentir ese dolor y, muchas veces, va unido de la culpa. La negociación ayuda a reestablecer el orden en el caos en el que vive la persona. Poco a poco, la persona va caminando hacia unos “ojalás” a futuro, es decir, pensar que en un futuro pueda volver a verla o que, la gente que tiene siga sana y salva.

Depresión. La sensación de vacío y tristeza inunda al superviviente. Esta etapa no es síntoma de una enfermedad mental, sino la respuesta adecuada al proceso que está viviendo. Sin embargo, es necesario identificar si es demasiado intensa o interfiere demasiado en las acciones cotidianas de la persona. Es frecuente que la persona no tenga ganas de hacer nada o se sienta fatigada (sin haber hecho ningún esfuerzo, previamente). Es importante verla como un “visitante”, que terminará yéndose, pero que hay que recibir y permitir que ayude a la persona a aceptar la pérdida.

Aceptación. En esta última etapa existe una confusión acerca de lo que significa. La sociedad cree que implica un “estar bien” de nuevo y que el sujeto está conforme con la pérdida. En la aceptación, se reconoce que nuestro ser querido se ha ido, pero no se está de acuerdo con su ida. Es un tiempo en el que el sujeto se reconstruye a sí mismo y puede recordar a la persona sin ese dolor. Esta etapa suele ser la más larga y complicada.

El siguiente modelo es el propuesto Worden (2013). Aquí las etapas se convierten en cuatro tareas que el superviviente realiza para afrontar la pérdida del ser querido.

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida. Lo contrario de no aceptar la pérdida es no creérsela. El comprender que la persona se ha ido para siempre, y que es un hecho irreversible, es fundamental para esta tarea. La momificación es un proceso normal en esta tarea, siempre prestando atención a que no se cronifique. Este concepto consiste en guardar cosas del fallecido, dejar todo como estaba antes de que se fuese o preparar las cosas que solía utilizar el difunto, esperando a que este las utilice. En esta tarea, cuando las pérdidas son traumáticas (conflicto con la persona fallecida), no es raro que se niegue la importancia de la muerte como mecanismo de defensa. Otra forma de negar la realidad es a través del olvido selectivo, es decir, olvidarse de la persona. Esta tarea es complicada

y lleva tiempo, porque no solo implica aceptarla a nivel intelectual, sino también, a nivel emocional.

Tarea II: Elaborar el dolor de la pérdida. Lo contrario de no elaborar ese dolor es no sentir. Expresar el dolor en esta tarea es diferente en cada persona, ya que cada uno tiene su manera de sufrir y expresarlo, pero no significa que no esté ahí. Es muy difícil no sentir dolor cuando se pierde a una persona a la que se ha estado muy unida. En el siguiente apartado se profundizará en los factores que median la realización de las tareas. En esta tarea, influye mucho el cómo la sociedad y el entorno del superviviente apoya o acepta el expresar ese dolor. Aquí no solo se debe trabajar el dolor, este va de la mano de otros sentimientos como la ira, la angustia o la culpa.

Tarea III: Adaptarse a un mundo sin el fallecido. El no resolver esta tarea da lugar a la incapacidad de adaptarse a la pérdida. Aquí hay tres tipos de adaptaciones:

- Externa: Suele comenzar tres o cuatro meses después de la pérdida e, influirá mucho el rol que desempeñaba el fallecido en la vida del superviviente. Esta adaptación va a ser más complicada cuando se pierde un cónyuge. El ocuparse de las funciones que desempeñaba la persona perdida puede ser abrumador, dando lugar a que sus metas y objetivos personales se vean frustrados. Por eso, según Attig (1996), es importante buscar un significado y nuevas metas ante la pérdida (como se mencionó en Worden, 2013).
- Interna: Esta adaptación tiene relación con cómo afecta a nivel personal la pérdida, es decir, el concepto que tienen sobre ella misma, su amor propio y la eficacia personal. Cuando se pierde a una persona a la que se estaba muy unida, nos abordan preguntas acerca de ¿qué haremos ahora? ¿cómo voy a seguir con mi vida sin ella? Es importante reforzar la independencia de esas personas. Para ello es bueno preguntarse ¿Qué quiero hacer ahora? ¿En qué he cambiado?
- Espiritual: Una pérdida puede poner en duda todo un cimiento de valores y creencias personales. De esta manera, busca un sentido y un control sobre su vida para explicar el porqué de la pérdida. Esto es muy común en muertes repentinas, como la pérdida de un hijo. Sin embargo, no tiene por qué darse en toda pérdida, hay muchas que confirman nuestra estructura de valores, un ejemplo de esto puede ser la pérdida de una persona mayor.

Tarea IV: Hallar una conexión perdurable con el fallecido al embarcarse en una nueva vida. La persona que no realiza esta tarea se encuentra en un “no vivir”. Su vida se ha detenido y, muchas de ellas, se proponen no volver a vincularse con alguien por miedo a engañar a la persona perdida. Sin embargo, el que la realiza intenta hallar un lugar para el difunto, el cual le permita al superviviente continuar con su vida cotidiana, pero a la vez siga vinculado a esa persona. Es muy difícil romper el vínculo con aquellas personas importantes para nosotros. Esta tarea no trata de olvidar a la persona, sino de poder establecer nuevas relaciones, pero recordando a la persona sin dolor.

Por último, el modelo de Neimeyer (2002) consta de tres fases que atraviesa una persona durante el camino hacia la superación de la pérdida.

Evitación. Esta fase está presente en cualquier tipo de duelo. La persona puede presentar reacciones como oír voces o ver a la persona entre la gente. Esto dependerá de la intensidad y duración de esta evitación. Guarda mucha relación con la *etapa de Negación* de Kübler-Ross y Kessler (2016) mencionada anteriormente. En esta fase, el superviviente puede caer en aislamiento social por no tener la capacidad de realizar las actividades más cotidianas. El apoyo social en esa fase es muy importante. Además, cuando se comienza a aceptar la pérdida, la persona siente culpa hacia ellos mismos o hacia los demás. Esto lo podemos relacionar con la *etapa de Ira* de Kübler-Ross y Kessler (2016).

Asimilación. Aquí, los sentimientos más comunes son el de la tristeza y la soledad. Los supervivientes se dedican plenamente en realizar el proceso de duelo y dejan de realizar actividades sociales. Va de la mano de síntomas compatibles con la depresión y, si a eso le sumamos el estrés que pueden padecer estas personas, su salud física, también puede verse afectada. El apoyo social es igual de importante que en la evitación; sin embargo, conforme se va aceptando la pérdida, este apoyo se va empobreciendo debido a que su entorno no ve necesario que deba seguir sufriendo. Esta fase se relaciona mucho con las *etapas de negociación y depresión* de Kübler-Ross y Kessler (2016).

Acomodación. Esta fase se caracteriza porque parece que la persona da dos pasos hacia delante y uno hacia atrás. Esto ocurre porque la persona acepta la pérdida con resignación, teniendo momentos de tristeza. La persona comienza a retomar sus actividades cotidianas. Como sucede en la *tarea IV* de Worden (2013) y en la *etapa de aceptación* de Kübler-

Ross y Kessler (2016), la persona busca encontrar un significado a la pérdida y reestructurar su identidad.

Tabla 1: Proceso de duelo

Kürbler-Ross y Kessler (Etapas)	Worden (Tareas)	Neimeyer (Fases)
Negación	Aceptar la realidad de la pérdida	Evitación
Ira	Elaborar el dolor de la pérdida	Acomodación
Negociación	Adaptarse a un mundo sin el fallecido	Asimilación
Depresión	Hallar una conexión perdurable con el fallecido al embarcarse en una nueva vida	
Aceptación		

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa, los tres modelos explican, de manera diferente, los momentos por los que una persona pasa en el proceso de duelo. Sin embargo, todos tienen muchas semejanzas. No importa, el nombre o las etapas que se le den al proceso de duelo, lo importante es saber identificar los sentimientos y emociones vinculadas a este. Poder expresarlas sin miedo y dedicándoles el tiempo necesario, sabiendo que son normales y necesarias durante este camino. De esta manera, la persona conseguirá encontrar un sentido a la pérdida y podrá buscar un lugar donde conectar con esa persona desde el cariño.

2.2. TIPOS DE DUELO.

Aquí alguna de las preguntas que nos surge pueden ser: ¿Hay diferentes procesos de duelo? ¿De qué dependen o qué factores tienen que darse para los diferentes duelos?

Como se ha repetido en apartados anteriores, el proceso de duelo dependerá de la persona y del tipo de pérdida que se produzca. A continuación, se explican los mediadores propuestos por Worden (2013). Él distingue siete mediadores distintos que interfieren en la manera de realizar el proceso de duelo:

Cómo era la persona fallecida. Podemos decir que este es de los más importantes. El parentesco y la relación que tuviese el superviviente con el fallecido es determinante. Por poner un ejemplo: no es lo mismo perder a un hermano, que a un hijo; ni perder a un primo lejano que a un abuelo.

La naturaleza del apego. Aquí se presta atención a la intensidad y la fuerza de relación que tuviese la persona con el difunto. Personas que tengan una relación con sentimientos más negativos que positivos, con conflictos pasados (abusos sexuales o físicos) o sin resolver e, incluso, personas que mantengan una relación de dependencia con el fallecido, presentarán más dificultades en el proceso de duelo.

Circunstancias de la muerte. El tipo de muerte que se produzca mediará sobre el proceso de duelo. No obstante, hay que indicar que, independientemente del tipo de muerte que se dé, se debe tener en cuenta la persona fallecida. No es lo mismo perder a un hijo en un accidente que a un padre; aunque ambas sean dolorosas, ese padre/hijo afrontará la pérdida de manera diferente. Podemos distinguir: muerte próxima (dónde estaba la persona en el momento de la pérdida); muertes repentinas (si la persona no se lo esperaba); muertes violentas o traumáticas (homicidios o suicidios); pérdidas múltiples; muertes evitables; muertes ambiguas (no se sabe dónde está el cuerpo); y muertes estigmatizadas (privación del duelo) (Wonder, 2013). Este mediador tendrá un gran impacto a la hora de establecer los tipos de duelos que se puede dar.

Antecedentes históricos. Hay que tener en cuenta la historia previa del superviviente. Aquellos que han pasado por otros duelos y no han presentado dificultades, contarán con recursos para superar nuevos duelos.

Personalidad. En este mediador se presta atención a todas las características internas y externas de la persona. Propone las siguientes variables:

- Edad y sexo. Como seres biológicos que somos, hombres y mujeres, tenemos diferente constitución y la manera de relacionarnos también cambia. Las mujeres tienen diferentes duelos y resultados respecto al proceso de duelo que los varones,

debido a que reciben más apoyo social. Sin embargo, en un estudio de Lund (2001) se ha visto que los hombres mayores de sesenta años realizan mejor el duelo que las mujeres de su misma edad (como se citó en Worden, 2013).

- Estilos de afrontamiento. Esto nos indica el tipo de estrategia que utiliza la persona para resolver los problemas; en nuestro caso, la pérdida. Nos encontramos con dos tipos: el emocional activo (saca cosas positivas dentro de lo malo, se deja ayudar y utiliza el humor); el emocional evitador (se culpan, buscan distracciones externas para no pensar en la muerte, dando lugar a la negación y son más propensos a caer en el abuso de sustancias).
- Estilo de apego. Nos encontramos cinco tipos de apego. Este es la base de nuestras interacciones con el resto de las personas y con nosotros mismos. Dependiendo de la relación que hayamos tenido con nuestras figuras de protección en la infancia, desarrollaremos una forma concreta de relacionarnos con los demás. En el apego seguro, la persona es capaz de sentir el dolor, pero puede seguir hacia delante y aceptar la pérdida porque sabe que hay más relaciones importantes. En el ansioso/preocupado, la persona siente mucha angustia a quedarse solo y corre el riesgo de que el duelo se vuelva crónico ya que tiene problemas para autorregularse. Las personas que presentan apegos ansiosos/ambivalentes, tenderán a sentir una ira hacia el difunto y la enmascarará exagerando los rasgos positivos de la persona. Cuando se habla de apegos evitativos/rechazo, se hace referencia a aquellas personas que restarán importancia a la pérdida; ya que toda la confianza y seguridad la ponen en ella misma. Por último, el evitativo/temeroso, será el que peor se adapte a la nueva vida sin el fallecido. Tienen una fuerte tendencia a caer en una depresión.
- Estilos cognitivos. Aquí nos encontramos con personas positivas y negativas. Esta última se relaciona con la rumiación, es decir, personas que le darán vueltas a lo mismo, cayendo en un bucle de pensamientos negativos.
- Autoestima y eficacia. Personas con sentimientos de baja autoestima y eficacia presentarán mayores dificultades para realizar el duelo.
- Mundo de supuestos (creencias y valores). La religión aquí juega un papel muy importante. En la *tarea III* pueden ocurrir dos cosas: que empiece a dudar sobre todas sus creencias y valores, o que se apoye en ellas para entender la pérdida.

Variables sociales. Aunque estas siempre son de gran ayuda, no tienen por qué acelerar el proceso de duelo. El apoyo satisfactorio es aquel en el que la persona pasa tiempo con su entorno y recurre a ellos cuando lo necesita. El desempeñar roles en su entorno social ayuda, sobre todo, en la *tarea IV*.

Tensiones concurrentes. En este mediador entran los cambios (pérdida del trabajo, crisis económicas...) que se producen después de la pérdida. Esto dificulta el proceso de duelo.

Estos mediadores afectarán a la intensidad y duración de las emociones y sentimientos asociados a las diferentes etapas/fases/tareas del proceso de duelo. Bermejo (2007), Meza Dávalos et ál. (2008) y Worden (2013) proponen diferentes tipos de duelo en base a las circunstancias que se dan tras la pérdida.

Duelo anticipado/enfermedad terminal. Como bien indica su nombre, se da antes de que la persona, con una enfermedad, se vaya. Lo interesante de este tipo de duelos es que aquí no es solo el superviviente el que tiene que prepararse para la muerte del ser querido; sino que la propia persona que tiene la enfermedad tiene que asumir su propia despedida. En palabras de Worden (2013): *“la persona se hace consciente que tiene que decir adiós a muchos seres queridos a la vez y, eso, puede ser abrumador”*. Volviendo al superviviente, el duelo anticipado puede tener ventajas o inconvenientes a la hora de prepararse a la futura pérdida. Por un lado, la persona puede realizar el duelo prematuramente provocando un distanciamiento del ser querido antes de lo esperado o, al contrario, que se fusione demasiado a la persona; ambos peligrosos para el posterior duelo. Mientras que, por el otro lado, nos ayuda a ir realizando alguna de las tareas, como la aceptación de la pérdida (tarea I) o ir adaptándose al mundo sin el fallecido (tarea III). Los grupos de autoayuda son un punto fuerte para estas personas.

Duelo crónico. Este duelo consiste en la dificultad que tiene la persona para completar de forma satisfactoria el proceso de duelo. Muchas veces, esa pérdida ha sucedido hace muchos años, pero el superviviente vive la vuelta a la “rutina” con fuertes sentimientos de culpa. Suele darse en personas con tendencias depresivas o con apegos muy dependientes. Descubrir en qué etapa están teniendo problemas es fundamental para ayudarla.

Duelo patológico. Aquí se han englobado muchos otros duelos, como el exagerado, crónico, el no resuelto o el retrasado. Esto es así porque todos ellos pueden dar lugar a reacciones desadaptativas en la persona. Con esto nos referimos a que, como hemos visto

en el apartado anterior, sentir tristeza, ira o culpa son reacciones normales ante una pérdida. Sin embargo, cuando éstas se mantienen en el tiempo e impiden a la persona continuar con su vida de una manera saludable, estas reacciones dejan de ser adaptativas, dando lugar a problemas psicológicos, como depresiones mayores, ansiedad o comportamientos fóbicos, entre otros.

Duelo normal. Este duelo se caracteriza por el proceso que realiza una persona para superar la pérdida de un allegado. Aquí se experimentan comportamientos y emociones que son normales tras haber perdido a una persona importante. Estas siempre deben de ser transitorias y el superviviente, debería ser capaz de pasar por todas las etapas. De esta manera, la persona puede continuar con su vida, habiendo encontrado un lugar para el fallecido.

2.3. EMOCIONES DURANTE EL DUELO.

Hasta este momento, se ha explicado qué es el proceso de duelo, cuáles son los mediadores o factores que interfieren en este y qué tipos de duelo podemos encontrarnos. Por lo tanto, llegados a este punto, toca preguntarse: ¿Es normal sentir tristeza por la pérdida? ¿Y la culpa, es buena? ¿Cuánto tiempo voy a estar así? Todas estas preguntas han sido formuladas por personas que han perdido a alguien importante recientemente. Tras un acontecimiento tan duro como este, muchas de ellas experimentan una serie de emociones, sentimientos, sensaciones o conductas muy parecidas durante un proceso de duelo bien realizado.

Estas reacciones son muy amplias y no todos los supervivientes tienen que pasar por todas ellas, ni vivirlas con la misma intensidad y duración. Worden (2013) propone las siguientes:

Tabla 2: Reacciones durante el proceso de duelo

SENTIMIENTOS	SENSACIONES FÍSICAS	COGNICIONES	CONDUCTAS
Tristeza	Vacío en el estómago	Incredulidad	Trastorno del sueño
Ira	Opresión en el pecho	Confusión	Trastorno de alimentación

Culpa y remordimientos	Hipersensibilidad al ruido	Preocupación	Conducta distraída
Ansiedad	Sensación de despersonalización	Sensación de presencia	Retraimiento
Soledad	Falta de aire o de aliento	Alucinaciones	Soñar con el fallecido
Fatiga	Debilidad muscular		Evitar recordar al fallecido
Desamparo	Falta de energía		Buscar y llamar en voz alta
Shock	Sequedad de boca		Suspirar
Añoranza			Hiperactividad y agitación
Emancipación			Llorar
Alivio			Visitar lugares o llevar objetos que recuerden al fallecido
Insensibilidad			Atesorar objetos que pertenecían al fallecido

Fuente: Elaboración propia.

3. DUELO EN LA PATERNIDAD E INFANCIA.

Una vez hecho el recorrido por el proceso de duelo, de manera general, nos vamos a detener en el proceso de duelo familiar debido a que es el principal objetivo de este trabajo. La familia es esencial en nuestra vida. Nos desarrollamos con ella, aprendemos a relacionarnos, comunicarnos, adquirimos valores importantes en nuestra vida y, en algunas ocasiones, nos enseña lo que no tenemos que hacer. Por estos motivos, perder a un miembro de la familia, supone una gran crisis para todos los integrantes del sistema (Pereira, 2002).

¿Qué va a pasar ahora? ¿Cómo vamos a seguir adelante sin él/ella? ¿Podremos volver a la normalidad de antes? Son preguntas frecuentes de personas que han perdido a algún miembro de su familia. En los siguientes apartados se intentará dar respuesta a estas. No obstante, se va a enfocar en determinadas pérdidas que, pueden ser las más duras de afrontar. Para ello se expondrá el proceso de duelo que se realiza en esas pérdidas y, las emociones o reacciones por las que pasan los supervivientes.

3.1. PÉRDIDA DE UN HIJO.

Una de las pérdidas más duras que puede acontecer en una familia, es la pérdida de un hijo. Biológicamente, no debería suceder, pero, por desgracia, a veces, pasa y afrontar este duelo es muy duro y difícil, pudiendo dar lugar a un duelo complicado. Es por esto, por lo que he querido detenerme y explicar cómo viven los padres la pérdida de un hijo.

Como se ha mencionado al principio del trabajo, existen muchas teorías o modelos que explican el proceso de duelo. Sin embargo, me voy a centrar en las tareas de Worden (2013).

Aceptar la realidad de la pérdida. Preguntas como ¿esto está pasando de verdad? ¿Voy a poder volver a verle? ¿Se ha ido para siempre? Son normales en esta tarea; ya que para los padres es complicado aceptar que su hijo se ha ido. Muchos padres guardan juguetes, ropas, joyas o dejan la habitación del fallecido tal y como se quedó cuando se fue (Mattel Children's Hospital, s.f.). Esto puede ayudarles siempre y cuando no se cronifique. Negar la pérdida puede ser peligroso e impide avanzar hacia la siguiente tarea. Muchos de ellos niegan este hecho y prohíben hablar de lo sucedido; incluso, los hijos que nacen después no saben lo ocurrido (Torres, 2011).

Elaborar el dolor de la pérdida. Esta tarea es más difícil debido a la pérdida. El tipo de pérdida o la relación que existiera entre el fallecido y el superviviente, mediará en el proceso de duelo. La pérdida de un hijo es devastadora, por lo que puede dar lugar a que la elaboración del dolor sea más complicada. Una vez hayamos aceptado la realidad de los hechos, pueden surgirnos preguntas como: ¿Es mi culpa que se fuese? ¿Hice todo lo que podía? ¿Debería dejar de sentir dolor por lo ocurrido? En este tipo de pérdidas es común que los padres se culpen de lo ocurrido. Sin embargo, no por ello significa que estos tengan la culpa de lo sucedido.

Miles y Demis (1991-1992) defienden que hay muchas causas por las que los progenitores experimentan culpa. La primera de ellas es la **culpa cultural**, se relaciona con lo que se espera de los padres, es decir, que cómo padres deberían proteger a su hijo y evitar que algo malo les pase. La siguiente es la **culpa causal**, a diferencia de la cultural, esta culpa aparece según las circunstancias de la pérdida. En otras palabras, cuando la muerte del niño ha sido por una negligencia percibida o real por parte del progenitor, como una enfermedad hereditaria o un accidente. La **culpa moral**, tiene que ver con trasgresiones pasadas realizadas por el progenitor; pensamientos del tipo “esto ha sucedido por mi mala vida...” o “por haber abortado en un pasado, ahora tengo lo que me merezco...”. Se relaciona mucho con la **culpa de supervivencia**, la cual se da mucho cuando la pérdida se ha producido por accidentes. Aquí, el progenitor se culpa de por qué él/ella sigue vivo. Por último, definen la **culpa de recuperación**. Esta se produce cuando el dolor va disminuyendo en esta tarea, los progenitores temen olvidarse de su hijo, considerando en ocasiones que dejar de sentir dolor es deshonesto (como se citó en Worden, 2013).

Durante la realización de esta tarea, ante la elaboración del dolor, se experimenta soledad y, especialmente, a los padres con más hijos les cuesta pedir ayuda para atender las necesidades de estos. Es por esto por lo que, el apoyo social y familiar es importante durante esta tarea (Torres, 2011).

Adaptarse a un mundo sin tu hijo. En esta tarea nos encontramos con tres dimensiones en las que los progenitores deben adaptarse: la interna, la externa y la espiritual. La primera y la última son las más complicadas ante la pérdida de un hijo. Esta tarea puede ayudar a la persona a realizar un aprendizaje instrumental, es decir, aprender a adaptarse a una vida sin su hijo y para hacerse más consciente de que, realmente, se ha ido para siempre (Bermejo, 2007). Los padres se preguntan acerca de ¿Cómo voy a seguir con mi vida, después de perderle? ¿Voy a ser capaz de atender a mis tareas como padre como lo hacía antes? Es bueno que el progenitor se haga preguntas del tipo ¿Cuáles son los buenos momentos que tengo con él? ¿Me ha hecho crecer como persona? En cuanto a la dimensión externa, muchos padres encuentran cómo honrar a su hijo perdido a través de creaciones de asociaciones que ayuden a padres en su misma situación o, también, se unen a grupos de personas que hayan pasado por lo mismo, para hablar de ello (Worden, 2013).

En esta tarea hay que prestar atención, nuevamente, a los mediadores que interfieren en el proceso de duelo. En este caso, el estilo de afrontamiento o el tipo de relación que se tuviera con el fallecido, entre otros, jugarán un papel relevante. Esto puede generar distanciamientos entre los propios cónyuges, dando lugar a una posible mala adaptación (como un divorcio) por lo que, es importante mantener una buena comunicación entre ambos (Torres, 2011; Worden, 2013).

Hallar una conexión perdurable con tu hijo al embarcarte en una nueva vida. En esta tarea los progenitores deben encontrar una forma de recordar a su hijo sin sentir dolor, permitiéndoles así seguir con su vida. Bermejo (2007) menciona que el mundo de creencias y espiritualidad puede ayudar a encontrar esa conexión con el fallecido. Un ejemplo de esto podría ser realizar los rituales tras la muerte. Además, Neimeyer (2002) refiere que esta tarea ayuda a crecer personalmente, a revisar sus valores y forma de ver la vida. Como sucede en la tarea III, acudir a grupos de ayuda o apoyar a padres que pasen por lo mismo, son ejemplos de conexiones perdurables que encuentran los progenitores con su hijo perdido.

3.1.1. EMOCIONES.

Durante las tareas mencionadas, los padres deben manejar un avalancha de diferentes emociones, pensamientos o sentimientos en los que, en ocasiones, son muy intensos y de duración prolongada. En este punto, se explicarán cada una de las reacciones más comunes y normales ante la pérdida de un hijo.

El **anhelo**. Ante esta emoción nos asaltan preguntas o pensamientos del tipo: “¿Siempre voy a pensar en él/ella?” “Parece que mi pareja, ni siente ni padece” etc. Echar de menos al hijo perdido es una emoción que se experimenta durante mucho tiempo, sobre todo en las primeras tareas. El no poder volver a abrazar u oler a esa persona querida puede llegar a ser frustrante. Algunos padres, para evitar este sentimiento, buscan tener otro hijo (Mattel Children’s Hospital, s.f.). Se debe tener cuidado con esto, una decisión prematura no es siempre la mejor opción. Relacionado con la tarea I, guardar recuerdos del hijo ayuda a contener ese anhelo tan fuerte. Soñar con él/ella es otro comportamiento que experimentan los progenitores relacionado con esta emoción (ASPANION, s.f.).

La **tristeza**. Es otra de las emociones que van a acompañar a este proceso de duelo. Preguntas como “¿Es normal llorar tanto?” “¿Lograré pensar en mi hijo sin echarme a

llorar o sintiéndome tan triste?” “¿Soy mala madre/padre si no lloro?” son algunos ejemplos de cómo manifestamos la tristeza. Ante cualquier pérdida, el llanto es una reacción normal; libera y tranquiliza (Bermejo, 2007). Sin embargo, la tristeza no siempre viene seguida del llanto. Hay personas que no son capaces o lo evitan por vergüenza o cierta culpa, pero no por ello no lo están experimentando (Bermejo, 2007; Worden, 2003).

La **culpa**. Como se ha explicado en las tareas de duelo, la culpa es otro de los sentimientos que afloran con gran intensidad ante la pérdida de un hijo. Seguido de la tristeza, es la más dolorosa (Guillem et al., 2007). Aunque es común, hay que tener cuidado con la intensidad y duración de esta ya que puede dar lugar a complicaciones durante el duelo, pudiendo llegar a patologizarlo. Algunos ejemplos de pensamientos relacionados con la culpa pueden ser: “¿Qué hubiese pasado si no hubiera hecho lo que hice?” “Debería haber actuado de otra manera” “Si le hubiese dejado hacer eso, ahora seguiría aquí” ...

La **soledad**. “Me siento solo” “Nadie entiende por lo que estoy pasando” “Se me hace tan difícil avanzar” etc. Estos pensamientos pueden aparecer durante el proceso de duelo, pero es importante saber que están relacionados con un sentimiento normal ante la pérdida de un hijo. Está muy ligada al anhelo. No obstante, es un sentimiento necesario para poder adaptarse a esa vida sin el hijo perdido, pero, a veces, es necesario tener tiempo para contar a aquellas personas de confianza cómo nos sentimos y qué pensamos sobre todo lo ocurrido (Bermejo, 2007). Por esto, es importante saber distinguir entre soledad emocional y soledad social (Worden, 2003). Como en el llanto, hay personas que tienen más problemas para comunicar cómo se sienten. Es importante, tener una buena comunicación con el cónyuge y respetar los ritmos de cada persona (ASPANION, s. f.; Torres, 2011). Esta soledad puede ir de la mano de dolencias físicas (debilidad muscular, alteraciones en el sueño u opresión en el pecho, entre otras) o decaimiento de los padres, sobre todo, en las primeras tareas del duelo (Mattel Children’s Hospital, s.f.).

La **ira**. No poder volver a ver a su hijo puede desencadenar en los padres, sentimientos de rabia e ira (Guillem et al., 2007). Pueden inundarles pensamientos del tipo: “Esto no ha sido culpa mía” “No es justo que me pase a mí esto” “¿Por qué el mundo es tan injusto?”. En ocasiones, los progenitores creen que deben culpar a alguien de lo ocurrido y, a veces, suelen culpar a su pareja o a su mundo de creencias y valores. Esto provoca que la culpa se transforme en ira hacia la persona, creyendo así reducir el nivel de soledad

y tristeza (Mattel Children's Hospital, s.f.). Esto puede conllevar dificultades para la aceptación y la elaboración sana del dolor ante la pérdida.

Sin embargo, no todo lo que se experimenta ante la pérdida de un hijo es negativo. Conforme los progenitores realizan las tareas, estas emociones, sentimientos y pensamientos, pueden tornarse hacia:

Superación. Aceptar la realidad de la pérdida y el perdonarse por lo ocurrido ayuda a reconciliarse consigo mismo y los demás. Además, sirve para aprender a valorar lo que realmente es importante (Bermejo, 2007). Egido y Linares (2020) hablan de la **resiliencia** como la capacidad que tenemos las personas de seguir adelante, sin ese dolor, pero con el aprendizaje que hemos experimentado tras el suceso.

Acompañamiento. Conforme se sale de ese dolor y tristeza, para ir avanzando hacia la adaptación a la nueva vida, se encuentran con el gran apoyo social y familiar que tienen y la cantidad de ayuda que pueden recibir de estos.

Esperanza y consuelo. Egido y Linares (2020) y Worden (2013) lo relacionan con el mediador del mundo de supuestos. Aquellos padres que se apoyen en sus creencias religiosas pueden encontrar aquí su esperanza para pensar que se volverán a ver y así, entender la pérdida.

Crecimiento personal. Este último no es una reacción sino el resultado de todo este camino. Está muy vinculado a las tareas III y IV. Bermejo (2007) Neimeyer (2002), Torres (2011) o Worden (2013), entre otros, defienden que el crecimiento personal es posible ante este tipo de duelo, pero el progenitor puede preguntarse ¿cómo es esto posible? A través de la adaptación a la nueva vida, muchos padres, como hemos mencionado en el apartado anterior, desempeñan actividades como crear fundaciones para padres que hayan pasado por lo mismo que ellos o escribir libros acerca de su experiencia. Estos son ejemplos de procesos de crecimiento derivados de la pérdida, donde los progenitores aprenden sobre lo vivido.

En el Anexo 1 se exponen ejemplos de mujeres que narran su experiencia tras perder un hijo y cómo esas emociones y sentimientos fueron evolucionando durante el proceso de duelo.

3.2. NIÑOS, AFRONTAMIENTO DEL DUELO.

Perder a un ser querido es un acontecimiento al que, en algún momento de nuestra vida, vamos a tener que hacer frente. Algunas veces, llegará cuando seamos adultos, pero ¿si llega cuando somos niños y no sabemos muy bien lo que eso significa? El duelo es un tema tabú, pero el duelo en niños está todavía más estigmatizado (Ordoñez y Lacasta, 2007). Por eso, se dedicará un apartado para dar a conocer el duelo ante la pérdida de seres queridos en los niños, especialmente, para mostrar a los padres algunas nociones sobre cómo comunicarles la pérdida.

Lo primero que se debe tener en cuenta es la edad del niño cuando ocurre el suceso. Egido y Linares (2020) y Esquerda y Agustí (2012) proponen estos intervalos de edades para diferenciar la manera que tienen de entender la muerte:

De 0 a 2 años. En este periodo de tiempo el bebé no es consciente de lo que es la muerte, ni la vida, pero sí son capaces de percibir emociones. Sin embargo, sí que saben distinguir entre presencia y ausencia. Es por esto por lo que, los progenitores deben tener cuidado con delegar los cuidados del niño a otros familiares. Es, en este momento, cuando se establece los vínculos fuertes con sus cuidadores, aquellos que les proporcionan cuidados y les ayudan en su exploración del mundo. Expresar la tristeza que se está experimentando tras perder a un ser querido no es malo, pero es aconsejable tener en cuenta que un desbordamiento emocional ante el niño en esta etapa afecta a la contención de este.

Las reacciones del niño ante la pérdida están relacionadas con las emociones que experimenten los progenitores cuando estén con él.

De 3 a 5 años. Aquí los niños ya cuentan con la capacidad del habla y son capaces de ir entendiendo la muerte, aunque, posiblemente, crean que el fallecido pueda volver en cualquier momento. Es importante, que los progenitores expliquen de manera concisa y sin muchas metáforas, el concepto de muerte. Hará muchas preguntas sobre cómo come un fallecido, cuándo va a volver o que manifieste miedo de que le pueda suceder a él o a otros miembros de la familia. Según Ordoñez y Lacasta (2007) no es hasta pasado los cinco años, cuando entienden los factores que integran la muerte (ausencia de funcionamiento vital, que es un hecho universal y que es irreversible).

Las reacciones que experimentan los niños a estas edades pueden ser:

- Regresiones. Ante la ansiedad que aparece tras lo ocurrido, los niños pueden dejar de realizar cosas que hacían antes solos como: dormir, volver a hacerse pis en la cama etc.
- Culpabilidad. Su pensamiento sigue siendo egocéntrico, por lo que, se pueden culpar por lo ocurrido. Es importante hacerles saber que no es su culpa, que a todos nos va a llegar el momento, pero que no está solo.
- No evidenciar reacción. A la hora de comunicar la noticia, muchos de los niños parecen no mostrar ninguna emoción respecto a lo ocurrido; siguen jugando, se ríen, preguntan cosas muy concretas, etc. Sin embargo, conforme pasa el tiempo y el niño comienza a procesar la noticia, las preguntas sobre la pérdida se vuelven más constantes y repetitivas. Además, pasan de un estado de juego a uno de llantos y anhelo por la persona perdida.

De 6 a 12 años. Ya saben distinguir entre realidad y fantasía, por lo que el significado de la muerte está más definido. En esta etapa, es bueno que se le haga partícipe, siempre y cuando él/ella quiera, de los rituales. Para ello, se puede explicar en qué consisten y hacerles saber que, en todo momento, van a estar rodeados de personas conocidas y de confianza. Las emociones, en esta etapa, son más intensas y, por lo tanto, van a sentirse abrumados por ellas. Es importante que los progenitores ofrezcan ayuda, explicándoles las emociones que se experimentan y haciéndole ver que son reacciones normales ante los que están experimentando.

Las reacciones que se observan en esta etapa son:

- La culpabilidad. Esta, a diferencia de la etapa anterior, se vincula más hacia aquellas cosas que no se hicieron o se hicieron, pero que de las que se arrepienten ahora.
- Cambios de conductas. El rendimiento escolar se ve afectado. A veces, los niños sacan mejores notas que antes como medio para refugiarse y bloquear los sentimientos relacionados con la pérdida o, al contrario, su rendimiento baja por falta de concentración o atención.
- Rabietas. Culpan a otras personas como las responsables de lo sucedido por el miedo que sienten hacia la aproximación de lo desconocido.
- La ansiedad. Perder a un miembro de la familia trae consigo una desorganización en el niño por el futuro cambio la estructura familiar, generando ansiedad en este.

Adolescentes. El duelo en estas edades, aunque sepan el concepto de muerte en toda su amplitud y sean conscientes de la realidad de los hechos, se puede volver complicado. Es un momento en el que están experimentando un crecimiento tanto físico como emocional y psicológico. Comienza la etapa de independización y de construcción de su identidad. Sus sentimientos están a flor de piel, pero estos se manifestarán en la intimidad y con sus pares. Es importante que los progenitores, respeten esa intimidad. No obstante, es bueno ofrecer un espacio en el que puedan expresarse y hablar de cómo se sienten cuando lo necesiten.

Las emociones o sentimientos que se experimentan son:

- Tristeza. esta dependerá de la relación que mantuviese con la persona perdida. El llanto, probablemente, se lleve a cabo con sus iguales o durante la noche, en un ambiente íntimo.
- Ansiedad. Pudiendo alterar el sueño, palpitaciones, nudo en la garganta, o el exceso de responsabilidad que comentaremos en el siguiente apartado.
- Culpa. Esta culpa es parecida a la de la etapa anterior, pero más vinculada con la realidad. Tiene mucho que ver con el tipo de relación con el fallecido, si era complicada o no.
- Rabia. Esta rabia puede verse con la irritabilidad que generan ante todo y todos los que están cerca.
- Toma de riesgos. Esta muy unida a la rabia. Para evadirse del sufrimiento que experimentan recurren a tomar conductas de riesgo.

3.2.1. PÉRDIDA DE UN PADRE.

Perder a un padre en edades tempranas es un hecho muy traumático para los niños. Ante el duelo infantil nos encontramos con tres miedos fundamentales: ¿Soy el culpable de la muerte? ¿Me puede pasar a mí? ¿Qué va a pasar a partir de ahora? (Ordoñez y Lacasta, 2007). Perder a un progenitor causa una fuerte desorganización en la vida del niño, debido a que la persona perdida es una figura de apego. En niños con edades superiores a las 6 años, Ordoñez y Lacasta (2007) proponen tres fases por las que pasan ante esta pérdida:

- Protesta. El niño echa de menos al progenitor y llora, frecuentemente, con la intención de que regrese.

- Desesperanza. Comienza a entender que el padre/madre no va a volver. Puede venir con periodos de apatía.
- Ruptura de vínculo. Va rompiendo los lazos de afecto hacia el progenitor perdido y comienza a prestar atención a lo que le rodea.

Ante la falta de uno de los progenitores, es normal que los niños experimenten preocupaciones por el futuro; por ejemplo, sobre quien va a ganar el dinero, quien va a realizar las cosas que hacía el padre perdido o que va a pasar si se va el progenitor que queda. Además, pueden desempeñar funciones del padre o de la madre perdida. Esto se ve, especialmente, en los adolescentes, como hemos explicado en el apartado anterior, en esta etapa se está realizando la independización de las figuras de cuidado y protección (los padres). Por eso, cuando uno de ellos les deja para siempre, pueden acelerar esa emancipación, dejando desatendidas las tareas familiares o, haciéndose responsable de las tareas de cuidado de sus hermanos pequeños (Esquerda y Agustí, 2012). Es importante que los padres tengan en cuenta que, aunque haya que adaptarse a la nueva pérdida, los niños no deberían hacerse cargo de responsabilidades que, evolutivamente, no les corresponden.

En un estudio realizado por Worden y Silverman se encontró que aquellos niños que procedían de familias unidas y donde el progenitor superviviente validaba hablar de lo ocurrido y de cómo se sienten, tenían un mejor proceso de duelo que aquellos que venían de familias donde no se hablaba de ello (como se citó en Worden, 2013). Como veremos en el tratamiento, es importante que los padres hablen con los hijos sobre lo ocurrido, que le den tiempo para expresar cómo se sienten y qué va a pasar después de la pérdida.

3.2.2. PÉRDIDA DE UN HERMANO.

Como último ejemplo de duelo en la infancia es importante mencionar la pérdida de un hermano. Los hermanos suelen ser su grupo de pares dentro de la propia familia y, como tal, es difícil encajar que una persona de tu misma edad se haya ido para siempre. En el duelo por la muerte de un hijo, nos hemos centrado en las tareas por las que pasa un adulto, pero el niño ¿cómo lo vive? ¿Qué pueden hacer los padres para ayudarles? ¿Cómo lidia un padre con el duelo de su hijo y atiende a las necesidades de los hijos supervivientes?

Tras un recorrido por las diferentes etapas evolutivas en la infancia se puede resumir que, un hecho fundamental para que el niño pueda realizar bien el proceso de duelo, es la comunicación abierta y explicada de lo que ha ocurrido. Comunicar a los hijos las emociones y pensamientos que nos inundan en ese momento, permite que ellos no tengan miedo a expresar los suyos y se sientan libres y cómodos para contar cómo se sienten. Algunos hijos, ante esta pérdida, pueden demandar más atención a los padres o no quieran jugar en casa o con sus amigos por miedo a que estos piensen que no echan de menos a su hermano (Torres, 2011).

Las relaciones que se establecen entre los hermanos ayudan a ir construyendo la futura identidad del individuo. Esto puede provocar que los hermanos se empiecen a identificar con comportamientos o a realizar acciones que antes hacían sus hermanos como forma de no olvidar o de hiperresponsabilizarse tras la pérdida. Aquí hay que tener cuidado con los mensajes que se le dice al niño, evitando aquellos relacionados con: “eres igual que tu hermano” “te pareces mucho a él” (Esquerda y Agustí, 2012; Lanca de Andrade et ál., 2018). Otro de los sentimientos característicos ante este acontecimiento es el aumento de la culpa al pensar que nunca más van a poder compartir momentos juntos (Lanca de Andrade et ál., 2018).

4. TRATAMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DUELO EN LA FAMILIA.

Una vez finalizado el recorrido por los diferentes procesos de duelo en distintos miembros de la familia, toca preguntarse: ¿Cómo pedimos ayuda? ¿Quién nos va a ayudar? ¿Qué debemos hacer para conseguir esa nueva vida sin el fallecido?

Como ya hemos visto a lo largo del presente trabajo, el duelo es un acontecimiento en el cual, la ayuda y el apoyo social es fundamental para poder realizarlo correctamente. Según Pereira (2002) el sistema familiar debe realizar, además de las individuales, 4 etapas para reorganizarse ante la pérdida de un miembro. Estas son: aceptar la pérdida, reorganizar los roles familiares, la relación con el exterior y encontrar un sentimiento de pertenencia familiar.

Para conseguir esa reestructuración y evitar la desorganización que se experimenta ante el suceso, la familia cuenta con una serie de conductas protectoras. Pereira (2002):

Unión de la familia y disminución de la comunicación con el medio externo. La familia se refugia en ella misma y evita el contacto con el exterior. De esta manera, se apoyan los unos a los otros y pueden acompañarse en este proceso.

Intensificación del contacto con la familia extensa. El apoyo social cercano, ante la situación presente, intenta proporcionar ayuda con la intención de liberar carga a los miembros de la familia. Realiza actividades como la planificación de los rituales, cuidado de los niños...

Apoyo social y cultural. Muchas sociedades cuentan con ayudas económicas y sociales cuando una familia sufre una pérdida, sobre todo, cuando el fallecido es quien proporcionaba el soporte económico familiar.

Tregua de conflictos familiares. Tras sufrir una pérdida, la familia suele dejar de lado aquellos conflictos previos a la pérdida para así poder apoyarse los unos en los otros.

Conductas de debilidad reclamantes de protección. El entorno cercano (colegio, vecinos, trabajo, amigos) de la familia es conocedora de la situación que están viviendo y suelen evitar importunar con asuntos poco trascendentes. De esta manera es una forma de respetar el dolor por el que están pasando.

4.1 DIFICULTADES Y PAUTAS.

Según Neimeyer (2002), el proceso de duelo dependerá de muchos factores familiares, individuales o culturales. En consecuencia, el acompañamiento o tratamiento que se utilice para intentar ayudar a la persona que se enfrenta a la pérdida de un ser querido, deberá tener en cuenta todas esas variables y, así ayudar a la familia en base a sus necesidades. Además, no toda persona o familia que pasa por este acontecimiento necesita, necesariamente, recibir un tratamiento. Si cuenta con buenos recursos externos e internos puede pasar por todas las tareas, vistas anteriormente, sin ayuda de un psicólogo (Gil-Juliá et ál., 2008).

A continuación, nos vamos a detener en mencionar cuáles son las dificultades que suelen manifestar una familia en el proceso de duelo y pautas que puede realizar el experto para ayudarles:

La comunicación. Durante toda la revisión bibliográfica se ha hecho hincapié en la importancia de tener un espacio para comentar entre todos los miembros de la familia cómo se sienten respecto a la pérdida, que les asusta y cómo van a poder afrontar esa pérdida (Bermejo, 2007; Gil-Juliá et al., 2008; Neimeyer, 2002; Pereira, 2002; Worden, 2013).

El psicólogo puede facilitar a los miembros de la familia espacios o tiempos programados para poder poner en común lo que sienten sobre todo lo ocurrido. De esta manera, los miembros de la familia escuchan cómo los demás están viviendo la situación (Neimeyer, 2002). Además, Worden (2013) propone escribir la historia de lo sucedido, para así poder aceptar la pérdida.

Realización de rituales. Cómo hemos visto en el apartado anterior, muchas veces los niños son censurados de realizar las prácticas de rituales culturales que se celebran ante un fallecimiento. Hacerles sentir cómo uno más de la familia, les ayuda a ir entendiendo y aceptando la pérdida (Ordoñez y Lacasta, 2007). Además, conmemorar y recordar al pérdida del miembro de la familia ayuda a no olvidarlo y poder hablar de él tras la muerte (Neimeyer, 2002).

Reprimir los sentimientos. Durante las primeras tareas del duelo, el dolor, la tristeza o la culpa, están muy presentes en todos los miembros de la familia, aunque de manera diferente. Manifestar cómo nos sentimos y permitirnos aceptar los sentimientos y emociones de nuestros familiares, nos ayuda a compartir ese dolor y ayudarnos. Muchos progenitores consideran que los niños no tienen por qué saber cómo se sienten o que son muy pequeños como para saber lo que está pasando (Egido y Linares, 2020; Esquerda y Agustí, 2012).

El acompañante puede proporcionar ayuda y recursos a los progenitores para poder compartir con sus hijos aquello que sienten. Latorre (2019) y Ordoñez y Lacasta (2007) proponen que un buen recurso para que los niños puedan expresar sus sentimientos y emociones es a través del juego y de los dibujos. Además, confeccionar un álbum de recuerdo puede permitir a los miembros de la familia mantener vivo el recuerdo de la persona perdida (Worden, 2013).

Distribución de los roles. Tras la pérdida, el resto de la familia debe reorganizarse en base a este hecho. Los roles, patrones de comunicación y normas son los pilares de la familia. Es por esto por lo que, desempeñar el papel que antes ejercía el fallecido puede

generar conflictos y caos. Mesquida et ál, (2015) mencionan que, ante la falta de uno de los miembros, es importante que los niños mantengan, en la medida de lo posible, la cotidianidad de su vida tanto en la escuela con en sus cuidados. Dependiendo del papel que tuviese la persona dentro de la familia, la redistribución y la vuelta a la rutina será más o menos complicada. Algunos ejemplos de esto pueden ser: que los niños hagan de sustitutos de los hermanos perdidos o que hagan de hijo parentalizado cuando se pierde a algún progenitor; el cese del cuidado de los hijos hacia la familia extensa, puede ser otro ejemplo (Pereira, 2002).

Ante esta dificultad, el psicólogo debería aconsejar a los familiares que no tomen decisiones precipitadas que puedan alterar el curso de la organización familiar. El juego de roles puede ser de gran utilidad (Woden, 2013). Esta técnica consiste en que cada miembro de la familia actuará desempeñando aquellas nuevas funciones que deberán realizar ahora que el ser querido no está. De esta manera, se consigue que la carga de ansiedad disminuya.

4.2 EL PSICÓLOGO.

¿Quién o quiénes pueden o deben ejercer el rol de acompañante? ¿Todo el mundo es capaz de hacerlo? ¿Cómo sé si puedo ayudar a una familia que se encuentra en duelo? Estas son preguntas que le pueden surgir a cualquier persona que se encuentre ante una situación de duelo.

En este apartado, se expondrá cuáles son las condiciones que debe tener el psicólogo en el proceso de duelo. Neimeyer (2002) hace hincapié en la importancia que tiene el acompañante para saber qué decir y evitar las creencias erróneas sobre el duelo y la necesidad de recuperarse pronto para dejar de pensar en eso. Además, propone una serie de pautas; algunas de ellas son:

- **Hacer preguntas que den pie al diálogo.** ¿Cómo estás hoy?
- **Escuchar más que hablar.** De esa forma no solo prestamos atención, sino que podemos aprender de lo que nos cuentan.
- **Llevar la iniciativa** para ofrecer ayuda y compañía.
- **Ser auténtico** y establecer buen contacto físico y visual cuando hablemos con el superviviente.

El experto se dedica a proporcionar recursos y técnicas a las personas que han sufrido una pérdida. Su profesión se basa en acompañar a diferentes sujetos o familias durante el camino hacia la nueva vida sin el fallecido. Worden (2013) menciona algunas limitaciones que puede encontrarse el psicólogo durante el tratamiento:

- **Recordar pérdidas similares a las que sufren los clientes.** Si el experto no ha superado su propia pérdida, le será muy difícil ayudar a otros a aceptarla. Por el contrario, si ha sido capaz de lograr adaptarse a la vida sin el fallecido, su modo de trabajo y las técnicas que empleará para ayudar a los demás, lo evidenciarán.
- **El miedo a perder a más seres queridos.** El temor a perder más seres queridos es un sentimiento que toda persona tiene cuando ha sufrido un pérdida recientemente. El experto debe ser consciente de ese temor y trabajarlo para que no interfiera en la relación con sus clientes. Sin embargo, muchas veces ese miedo no llega a su consciencia y, sin saberlo, se pueden encontrar ante supervivientes con un tipo de pérdida, la cual puede asustarle. Un ejemplo de esto podría ser ayudar a sujetos que han perdido a un cónyuge y el psicólogo tenga miedo de perder a su pareja.
- **Estar en contacto con la experiencia de muerte.** El acompañante se enfrenta a un aumento de la ansiedad por estar en contacto con el concepto de muerte y lo que ello significa, la irreversibilidad de esta, pudiendo aplicarla a su propia existencia. De esta manera se vería afectada la relación con el cliente.

A modo de conclusión, es conveniente que el profesional haya hecho un gran proceso de autoevaluación y autoconocimiento sobre sus propias pérdidas, sus debilidades y fortalezas (con qué tipo de pérdidas o clientes puede o no trabajar) para que, de ese modo, el acompañamiento y la relación con el cliente no se vean afectados.

5. CONCLUSIONES.

A lo largo del presente trabajo se ha hecho un recorrido por el proceso de duelo, prestando especial interés por la pérdida de algún hijo, progenitor o hermano y las reacciones más frecuentes ante estas pérdidas. Como se ha explicado, la elaboración del duelo es un proceso que requiere tiempo y ayuda externa, a veces de gente de confianza y otras de expertos que nos proporcionen herramientas para afrontarlo cuando nos quedamos atrapados en el camino.

Con esta revisión, se pretendía arrojar un poco de luz a los supervivientes y a los acompañantes que se encuentran en esta situación sobre lo que supone adentrarse en este camino. Muchos de los artículos o trabajos, aquí referenciados, explican detalladamente cuáles son las reacciones más comunes, pero pocos mencionan cuáles son los beneficios que adquiere una persona cuando finaliza el proceso de duelo. El crecimiento personal, la resiliencia o el poder emprender una nueva vida gracias a lo aprendido durante el camino, era uno de los objetivos que se pretendía conseguir. Que la persona que esté leyendo esto, sea consciente de que, a pesar de la pérdida con todo el dolor que ello conlleva, al finalizar el largo viaje encontrará la paz.

Por otro lado, aunque cada uno de los diversos autores, que se han mencionado a lo largo del trabajo, han propuesto una explicación teórica para el duelo y sus reacciones más comunes, no todas las personas que han sufrido una pérdida lo viven igual. Es importante tener en cuenta las necesidades y las circunstancias de cada uno, a la hora de proporcionar un acompañamiento. Además, no solo es el superviviente el que tiene unas necesidades concretas; sino que también los expertos deben hacer un recorrido de autoconocimiento. Como aprendizaje personal, gracias a este trabajo bibliográfico he comprendido que el psicólogo puede enriquecerse mucho gracias al acompañamiento a los supervivientes. Aprenden de sus propias pérdidas y se conocen a ellos mismos.

Por último, la labor de la familia en el proceso de duelo es determinante. Especialmente en el caso de los niños. Todavía existe mucha estigmatización acerca de lo que un niño es capaz de entender o aceptar ante una pérdida y, en consecuencia, se opta por no involucrarlos para evitar que sufran. Sin embargo, como se ha querido ilustrar en este trabajo, la buena comunicación con el niño y la participación en los rituales, los ayudan a realizar su propio camino hacia la aceptación de la pérdida. Crear buenos patrones de comunicación, de expresión emocional y de apoyo familiar ayuda a que este sistema se mantenga unido y fuerte. Para ello, se debería ayudar a los progenitores para que dejen atrás las creencias erróneas sobre lo que se debe hablar o no en estas situaciones. Como primera ayuda, a continuación, se presentan una serie de guías y libros que ilustran y explican cómo facilitar la unión familiar ante la pérdida.

Para ayudar a los padres:

- *La pérdida de un hijo: Guía de apoyo para padres y familiares en duelo* – ASPANION.

- *Guía para familiares en duelo* – SECPAL.
- *Duelo y resiliencia* – Ana M^a Egido Mendoza y Rosario Linares Martínez. Oberon. 2020

Para ayudar a los niños:

- *Vacío* – Anna Llenas. Bárbara Fiore Editorial. 2015
- *El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido a un ser querido* – Montse Esquerda y Anna M. Agustí. Editorial Milenio. 2012

6. ANEXO:

Anexo 1:

- 1) *¿Cuáles son las emociones que te inundaron al saber lo ocurrido?*
- 2) *¿Durante el proceso de duelo como fueron evolucionando esos sentimientos y/o emociones?*
- 3) *¿Dónde encontraste el apoyo y la ayuda para aceptar la pérdida y poder embarcarte en una nueva vida?*
- 4) *Hoy en día, ¿Cómo te encuentras?*
- 5) *Desde tu propia experiencia, ¿Qué le dirías a una persona que esté pasando por esta situación?*

D.M.B. (51 años) mujer. Falleció su bebé con 24 horas de vida.

- 1) *Sobre todo tristeza. Se confirmó lo que sospechábamos desde casi el 5º mes de embarazo, pero siempre quedaba una pequeña esperanza. Así que decepción, miedo a que volviera a pasar... no sé... también que nos unió mucho al principio.*
- 2) *Pues despacio. Al principio yo no hablaba nada de eso y creo que con el tiempo eso hacía a mi pareja estar bastante enfadado. Pero es que no podía. Luego ya iba despacio. También el ver a nuestros amigos con sus hijos era difícil. Cuando nos dijeron que podíamos volver a intentarlo nos relajamos.*
- 3) *Sin duda en mi pareja. Él fue lo más importante. Y luego mi psicóloga que me ayudó mucho el ir viendo con ella todo lo que tenía que hacer.*
- 4) *Estoy bien. Yo creo... tengo tres hijos y me acuerdo a veces, pero ya no me siento como entonces.*

5) *Que se apoyen mucho en sus parejas y que es normal pensar que se acaba el mundo pero que no hay que pensarlo porque luego vas encontrándote bien y lo aceptas.*

M.B.G. (48 años) mujer Falleció la niña de 2 años y el marido de 32 años (tenía 29 años).

1) *La emoción más fuerte era la de no poder con eso. Pensar mucho que no iba a poder vivir con eso, que no entendía nada pero que todo daba igual. En los primeros días es que no había nada que pudiera sacarme de eso. Desesperación y angustia y miedo y rabia y vergüenza y ganas de salir corriendo.*

2) *Pues hasta que no fui a terapia estaba bastante perdida. Porque mi familia intentaba apoyarme, pero yo quería estar sola y cada vez peor. Creo que adelgacé casi 25 kg porque era incapaz de comer. Luego la psicóloga nos citó a mis hermanos y mis padres conmigo y les dijo que no tenían que hacerme tanto caso y eso fue bueno porque ya decidían las cosas por mí. Y empecé a dejar que me ayudaran y me iba viendo mejor.*

3) *En la familia y en la terapia y en la fe porque me refugiaba mucho en ella cuando no podía más.*

4) *Agotada porque trabajo mucho, pero me encuentro bien. He conseguido llegar a un equilibrio en el que me siento feliz de estar viva y les recuerdo con mucho orgullo y mucho amor.*

5) *Que solo no se puede salir de algo así. Que los amigos y la familia hacen lo que pueden pero que la clave es la ayuda que un profesional les ofrezca porque se va a atrever a decirle lo que sí tiene que hacer que la familia a veces no tiene fuerzas para eso.*

L.A.G. (37 años) mujer (falleció su bebé con 10 días).

1) *Mucha pena. Pero enseguida el médico nos dijo que era inviable y también al verle que no iba a poder tener una vida normal pues también pensé que era horrible, pero era lo mejor para él. Preocupación por las niñas también porque esperaban con mucha ilusión a su hermanito.*

2) *Me sentía culpable porque en esos días yo pensaba que si vivía qué podía hacer con el... que yo no iba a poder cuidarle bien... pero no quería que se muriera, pero me sentía como incapaz... me resulta difícil hablar de esto Masú aún, no hace ni un año*

3) *En las niñas porque ellas enseguida se hicieron a la idea y hay que seguir con la vida*

4) *Bueno... duermo regular, me acuerdo mucho, pero con las niñas no puedo llorar así que a veces me parece que no puedo ni pensar en él. Y que vaya madre. Me viene mucho*

su carita tan pequeña y que se le veía tan enfermito que con eso pienso que está bien como está todo.

5) No se lo deseo a nadie. Pues que busque ayuda que se pasa muy muy mal. Y si tiene hijos que se vuelque en ellos.

7. REFERENCIAS.

ASPANION (s.f.) *La pérdida de un hijo: Guía de apoyo para padres y familiares en duelo* [Archivo PDF]. <https://aspanion.es/wp-content/uploads/2019/11/GUIA-PERDIDA-DE-UN-HIJO.pdf>

Bermejo, J. C. (2007) *Estoy en duelo*. PPC Editorial y Distribuidora, SA.

Egido, M., A. y Linares, M., R. (2020) *Duelo y resiliencia*. Oberon.

Esquerda, M. y Agustí, A. (2012). *El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido a un ser querido*. Editorial Milenio.

Gil-Juliá, B., Bellver, A. y Ballester, R. (2008). Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología* 5(1), 103-116.

Guillem, V., Romero, R. y Ramírez, E. (2007). Manifestaciones del duelo. En Camps Carlos y Sánchez Pedro (Ed.) *Duelo en oncología*, (pp 63- 83). Sociedad Española de Oncología Médica.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor* (S. Guiu, trad.). Ediciones Luciérnagas. (Original publicado en 2006).

Kübler-Ross, E. (2014) *La muerte: un amanecer* (P. Jáuregui, trad.). Ediciones Luciérnaga (Original publicado en 1984).

Lanca de Andrade, M., Tavares, M., F., & Barbieri, V. (2018) Children's grief and creativity: The Experience of Losing a Sibling. *Psico-USF, Braganca Paulista* 23(1), 25-36. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712018230103>

Latorre M., D. A (2019) *Proceso de elaboración del duelo en niños por la pérdida de un padre o madre*. Universidad del Valle.

Mattel Children's Hospital, (s.f.) *Cómo afrontar el duelo por la muerte de un hijo*. <https://www.uclahealth.org/palliative-care/Workfiles/How-to-deal-with-loss-of-child-Spanish.pdf>

Mesquida, H., V., Seijas, G., R. y Rodríguez, E., M (2015). Los niños ante la pérdida de uno de los progenitores: revisión de pautas de comunicación eficaces. *Psicooncología* 12(2-3), 417-428. doi: 10.5209/rev_PSIC.2015.v12.n2-3.51019

Meza Dávalos, E. G., García, S., Gómez Torres, A, Suárez Sauri, S. y Silva Martínez, B. (2008). El proceso de duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Medico-Quirúrgicas* 13(1), 28-31.

Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida* (Y. G. Ramírez, trad.) Editorial Paidós. (Original publicado en 2000).

Ordoñez, G., A. y Lacasta, R., A. (2007). El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre). En Camps Carlos y Sánchez Pedro (Ed.) *Duelo en oncología*, (pp 121-136). Sociedad Española de Oncología Médica.

Pereira, R. (2002). Duelo familiar. *Sistemas familiares*, 8(1-2), 48-61.

Torres Layrisse, S. (2011). *Duelo en padres que han perdido hijos* [Tesina para obtener el diploma en tanatología] Tanatología de México, D.F.

Valera, L., Reyes, C. y García, J. (2017). *Tipos de duelo y estrategias de afrontamiento*. [Archivo PDF] https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14552/1/2017_duelo_estrategias_afrontamiento.pdf

Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo* (G. S. Barberán, trad.). Paidós; (Original publicado en 2008).