

La resiliencia un factor determinante en el proceso de duelo

Ana Milena Calderón Rangel, Luz Elena Salazar Polo
Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Fecha de Recepción: 10/12/16 – Fecha de Aceptación: 03/03/17

Resumen

Aceptar y afrontar una pérdida se ha convertido en un hecho traumático para muchos individuos quienes no han asumido o construido una postura resiliente frente a la pérdida de un ser querido; este hecho permite que la psicología aborde la temática del duelo bajo una perspectiva integradora que acceda comprender el suceso y la superación de este teniendo en cuenta la subjetividad construida de estos conceptos en las diferentes culturas, dentro de estas la colombiana.

Por otro lado, la psicología en su interés inminente por la salud mental del sujeto, busca que, a través de herramientas de afrontamiento positivo, el individuo logre desarrollar resiliencia y a través de esta asuma una postura positiva que optimice el devenir de la vida y logre aceptar y superar el suceso evitando en lo posible una sintomatología negativa que afecte la salud mental del doliente y familia en general.

Cabe señalar entonces que el desarrollo de resiliencia es una herramienta determinante para un afrontamiento positivo en el proceso de duelo y la consolidación de un proyecto de vida de quien decide asumir una actitud empática y resiliente ante la adversidad.

Palabras clave: *Resiliencia, duelo, adversidad, percepción, aceptación, afrontamiento*

Abstract

Accepting and facing a loss has become a traumatic event for many individuals who do not they have assumed or built a resilient stance in the face of the loss of a loved one; this fact allows psychology to approach the theme of grief under an integrating perspective that accedes to understand the event and the overcoming of this taking into account the built subjectivity of these concepts in different cultures, within these the Colombian.

On the other hand, psychology in its imminent interest in the mental health of the subject, seeks that through positive coping tools, the individual manages to develop resilience and through this assumes a positive position that optimizes the evolution of life and manages to accept and overcome the event, avoiding as much as possible a negative symptomatology that affects the mental health of the patient and the family in general.

It should be noted then that the development of resilience is a determining tool for positive coping in the process of mourning and the consolidation of a life project of those who decide to assume an empathetic and resilient attitude in the face of adversity.

Keywords: *Resilience, duel, adversity, perception, acceptance, coping.*

I. INTRODUCCIÓN

La vida del ser humano está dividida por ciclos, donde cada uno de estos permite tanto el desarrollo como la potenciación de habilidades que favorecen el transcurrir de la vida en diversos contextos, sin embargo, el individuo afronta diferentes sucesos que exigen herramientas que contribuyan positivamente al desenvolvimiento en la adversidad. No obstante, se ha convertido en un reto la superación del individuo en medio de situaciones apremiantes ya que carece de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, que faciliten una respuesta positiva, provocando diversas situaciones que lo alejan de la construcción de una vida con sentido.

Uno de los ciclos que hacen parte de la vida es la muerte, siendo este suceso un hecho no tan fácil de aceptar y superar para quienes asumen la pérdida. Muchos lo afrontan negativamente convirtiendo el suceso en un trauma, lo que implica el desarrollo de sintomatologías que provocan un deterioro progresivo de la salud mental, además la minimización de autonomía de quien vive el duelo.

Este es uno de los factores por los que se busca orientar al doliente en un proceso donde logre desarrollar resiliencia como herramienta facilitadora de afrontamiento del duelo, permitiéndose la aceptación del suceso y el reacomodamiento durante este.

A continuación, se esboza una estructura de lo que significa la muerte y el duelo en diferentes culturas y el afrontamiento que se da según la percepción y conceptos culturalmente construidos, además se exponen algunas pautas que ayudarían al doliente a desarrollar resiliencia durante el duelo y a afrontar positivamente el proceso y dar continuidad al proyecto de vida anteriormente consolidado.

II. LA MUERTE DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS

Hablar de duelo por pérdida de un ser querido incita a realizar una profundización sobre diferentes componentes de este, dentro de los que retomar el termino de muerte es primordial. Diferentes autores refieren al concepto de muerte como un ciclo inevitable de todo ser humano, una etapa en la vida que constituye el horizonte natural del proceso vital. Este y otros conceptos se construyen y toman fuerza a partir de las creencias que los individuos forman basados en la cultura, espiritualidad y religiosidad que los representa.

Para algunas culturas la muerte es un ciclo que permite la continuidad de la vida eterna y la liberación de lo terrenal (Thomas, L.V. (1991) [1]. En la cultura judío cristiana, se cree que el hombre regresa a la vida después de la muerte de la materia, donde se cumplirán estatutos demarcados dentro de sus creencias religiosas; en este caso se toma al espíritu y alma del individuo como componentes que volverán a la vida después de la resurrección prometida. Por otro lado, los egipcios conciben que después de la muerte de la materia, la energía se transforma y da paso a la reencarnación, donde existen diversas oportunidades que llevan al individuo a la máxima expresión del amor. Percibir la muerte bajo esta perspectiva genera al individuo de dicha cultura una sensación diferente ante la muerte y el proceso de duelo, puesto que se percibe como una oportunidad de trascender y continuar posiblemente dentro de su familia. (Kubler- Ross Gonzalez E. 2007). [2]

Según Sócrates a la muerte no le corresponde ser temida, porque nadie sabe en qué consiste; esta es una actitud racional frente a la muerte, bastante liberadora. Por otro lado, para Sócrates hay una esperanza auténtica de que la muerte sea un bien; porque la muerte puede ser un dormir eterno sin sueños, lo cual sería ganancia; o bien, un ingreso a un mundo donde podemos entrar en contacto con nuestros antepasados, lo que también sería una gran felicidad; es en estos conceptos donde difiere la percepción de la muerte.

Percibir la muerte como suceso natural del ciclo vital o como hecho traumático, es lo que marca la diferencia en el proceso de afrontamiento en cada individuo, el concepto de muerte enmarca la etapa siguiente que corresponde al duelo, por ende, al construir un concepto basado en la pérdida únicamente, existe un alto grado de probabilidad que el doliente enferme o haga de su proceso un duelo patológico.

III. EL DUELO COMO RESPUESTA ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO.

Etimológicamente el término duelo deriva de la palabra latina “duellum” que significa combate o lucha y se relaciona con la palabra latina “dolus” que significa dolor. William Worden, remitiéndose a George Engel, señala: “La

pérdida de un ser amado es psicológicamente tan traumático como herirse o quemarse gravemente lo es en el plano fisiológico. [3] El duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar, e igual que es necesario curarse en la esfera de lo fisiológico para devolver al cuerpo su equilibrio homeostático, asimismo es necesario un periodo de tiempo para que la persona en duelo vuelva a un estado de equilibrio similar.”. por ende, cada proceso debe ser respetado, aceptado y en lo posible comprendido. No obstante, este dolor perdura de acuerdo a las herramientas que el individuo haya desarrollado durante su proceso vital; cabe señalar que este difiere entre los individuos que lo vivencian, donde las herramientas de afrontamiento marcan tanto el tiempo como la capacidad de sobrellevar y continuar el ciclo vital. Es preciso aclarar no existe un tiempo determinado para el proceso, que cada persona percibe, afronta y determina como vivir su duelo.

Naturalmente ante la pérdida se suman infinidad de emociones, sentimientos, pensamientos y preguntas que no necesariamente deben tener respuesta, como tampoco el afrontamiento del suceso debe ser siempre positivo, sin embargo, para la psicología, es pertinente que cada individuo que afronte un suceso de duelo, se llene de herramientas que hagan de este afrontamiento un proceso determinante para la salud mental favorable y positiva. Razón por la que se imprimen infinidad de variables protectoras que suman estrategias de afrontamiento positivo, permitiéndole al doliente crecer en medio de la adversidad, este es el fin que se espera al culminar el proceso.

Durante el proceso de afrontamiento ante la pérdida, se busca que el individuo acepte cada uno de los cambios del ciclo vital y a su vez reconozca la muerte como ciclo de evolución del ser humano, asimismo que se adapte a las nuevas circunstancias. Por otro lado se requiere orientarlo hacia el manejo y control emocional, donde la regulación de pensamientos cobra un papel importante. En este momento el doliente puede experimentar tanto dolor físico como emocional, razón por la que se hace necesario reconocer y trabajar este dolor o éste se manifestará mediante síntomas u otras formas de conducta disfuncional. Cualquier cosa que permita evitar o suprimir de forma continua este dolor es probable que prolongue el curso del duelo.

Por lo tanto, el duelo es un proceso que implica tareas de elaboración de la pérdida que requieren esfuerzos, donde el doliente debe evitar las estrategias negativas de afrontamiento, dentro de los que cuentan los pensamientos negativos, los sentimientos de culpa, las emociones negativas que se enfrasan en venganzas o aislamiento social. Por el contrario, el doliente tiene la tarea de buscar dentro de sí y reconocer las herramientas de afrontamiento positivo, que le permitan ver el suceso como un ciclo natural y permitir reinventarse desde este nuevo hecho, de esta manera, las tareas diarias, irán direccionadas hacia la elaboración de un nuevo proyecto de vida, donde retome las

experiencias anteriores y las potencie, sumando nuevas metas y relaciones. Por consiguiente, el ingreso a nuevos grupos y organizaciones de ayuda serán de gran beneficio.

A continuación, se tomarán algunas de las herramientas de afrontamiento que harán de un duelo un proceso menos traumático, permitiendo un direccionamiento estratégico que contribuya en asumir y salir del duelo de manera positiva, llevando al doliente a crecer y reinventarse en medio de la pérdida.

IV. AFRONTAMIENTO DEL DUELO DESDE LA RESILIENCIA

El origen etimológico del término resiliencia proviene del latín, «resilio», que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Dicho término ha sido adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito (Rutter, 1993) [4].

La resiliencia se construye y alimenta cada día de vida, con altibajos y de formas concretas que pueden transformarse en el tiempo. Dicha capacidad, como es un proceso dinámico entre el individuo y el entorno, no procede exclusivamente del entorno ni es algo innato. Ésta, nunca es absoluta ni terminantemente estable, así que podría decirse que la persona está resiliente y no que es propiamente resiliente. Existen factores tanto de protección como de riesgo que actúan dentro del proceso de resiliencia, para el caso de duelo, se infiere que los factores protectores tienen que ver con el acompañamiento continuo que la familia ofrezca al doliente y de la percepción que se tenga del suceso de acuerdo a los conceptos religiosos, espirituales y sociales, además de las herramientas anteriormente adquiridas durante el desarrollo de la personalidad y el afrontamiento que se haya logrado en el transcurso de la vida.

Diversos estudios señalan que la resiliencia se incrementa como resultado de superar una pérdida significativa o un acontecimiento potencialmente traumático, representando ésta una mayor capacidad de adaptación saludable. (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011; Mancini & Bonanno, 2006; Roisman, 2005). [5]

Es preciso señalar que los individuos en situación de alta adversidad, fuertemente estresantes y generadoras de desesperanza, son presas de caer en un estado de vacío existencial, de depresión noógena, fenomenológica y psicológicamente contrario a la experiencia de logro de sentido, al bienestar y la felicidad, a la esperanza de un futuro en el que el sentido es una posibilidad y una responsabilidad. [6] Para el caso de duelo siendo este un sufrimiento inevitable, cuando no se asume y se vivencia como ciclo natural que hace parte de la vida, y cuando no se

es capaz de extraer de este un sentido, es una fuente de depresión, desesperanza y alienación de sí mismo y del otro. La vivencia de un abismo que los separa de los demás, de la realidad y de nosotros, acompaña al tedio propio de este estado existencial. Esta percepción hace provocar una actitud pesimista ante la adversidad, impidiendo la activación de recursos para su resolución exitosa.

No obstante, se ha dicho que el duelo ante la pérdida de un ser querido no es un suceso fácil de afrontar y superar; para la psicología es de gran relevancia que, los individuos que pasan por un suceso de pérdida, logren superar esta adversidad y continuar con su proyecto de vida, aunque las circunstancias aparentemente no lo permitan. Durante el proceso es natural experimentar una serie de sintomatologías tanto físicas como emocionales y psicológicas que afectan negativamente el proceso de duelo, convirtiéndose muchas veces en una condición patológica, no obstante, a través de diversos estudios se han encontrado casos donde el duelo es superado de manera más satisfactoria por algunos individuos quienes han logrado un locus de control sobre la salud mental, la emoción negativa y la percepción de pérdida continua. [7].

Reestructurar la idea de “muerte es igual a pérdida o soledad y abatimiento” es de vital importancia para dar inicio a la superación del duelo, bien se ha dicho que este proceso lo viven los individuos de manera diferente, por tanto, no se debe obligar o exigir a quien vive el proceso a desarrollar conductas o hábitos que solo se pueden formar a medida que se logre superar ciertas situaciones y comprender además de aceptar el suceso.

Es inevitable el sufrimiento durante la etapa de duelo para algunas personas; sin embargo, trabajar en nuevos patrones de percepción y pensamiento permitirá que el doliente experimente nuevas capacidades que le permitirán sobre salir al suceso y afrontar de manera positiva la pérdida. Con mayor precisión, el individuo requiere del desarrollo de resiliencia como herramienta facilitadora para el afrontamiento del duelo. Diferentes autores refieren que la resiliencia no se hereda, como tampoco se nace con ella, esta es un patrón de pensamiento y conducta que se va desarrollando y potenciando a medida que el individuo afronta una situación adversa que amerita una respuesta positiva que le lleve a mejorar su calidad de vida. Cabe resaltar entonces que, desarrollar resiliencia durante el duelo requiere por parte del doliente, cambiar los hábitos, pensamientos y respuestas que había sostenido hasta el momento de manera progresiva. [8]

Cuando el individuo logre mejorar la percepción negativa que tiene sobre la pérdida traerá mayor bienestar tanto físico como emocional; lo de mayor importancia es enfocarse en percibir el deceso como un ciclo natural que todo individuo tiene, que más allá de la muerte se guardan las esperanzas de un nuevo encuentro, de la misma manera percibir que el

tiempo que se disfrutó en presencia del occiso fue agradable y suficiente, que no quedaron deudas, que sin importar lo que sucedió en vida, todo fue bueno, útil y necesario. Lograr percibir la situación como un suceso natural, llena de significado la vida de quien se encuentra en duelo, ya que tendrá una tarea de rectificar su proceder hacia la vida, haciéndole ver que solo estamos aquí una vez y que requerimos del disfrute verdadero para no afectar el organismo, pero sí de disfrutar y sentir alegría en el transcurso de nuestra existencia.

Es preciso evitar caer en recuerdos negativos o viajar continuamente al pasado, un pensamiento poco esperanzador ya que nada de lo ocurrido puede llegar a ser cambiado, sin embargo, lo que se vive y siente en el ahora, es posible transformarlo y reinventarse para construir un presente feliz cuyo interés debe estar en todo individuo. Para el caso se concibe elevar un nivel de afecto positivo y a su vez disminuir un nivel de afecto negativo, siendo esta una perspectiva hedonista, donde las existencias de ánimos negativos no logren hacer presencia.

Cuando el doliente logra entrar y aceptar esa nueva realidad, comprende que la angustia y el sufrimiento son optativos, puesto que la vida en adelante debe ser tomada con serenidad, sabiduría, creatividad y ante todo experimentar en sí mismo amor. Es importante comprender que cada situación adversa que se presente durante el ciclo vital, son desafíos que requieren ser afrontados con la mayor sabiduría, lo que implica una necesidad perpetua de llenarnos de herramientas que solo podemos potenciar cada día por decisión propia; es el individuo quien decide afrontar el diario vivir con una convicción de éxito inminente. Cabe recordar a Charles Darwin quien dijo: *“No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor responde al cambio”*. Una frase bastante objetiva a la hora de reflexionar sobre los diferentes ciclos vitales, entre los que la muerte y el duelo ocupan un lugar de suma importancia para la salud mental del ser humano puesto que este debe corresponder a este ciclo que implica un proceso serio de reacomodación y reinvención.

En algunos casos el duelo puede llegar a ser perturbador, sin embargo, es un tiempo para reflexionar, descubrir y explorar en el interior aquellas habilidades que serán herramientas indispensables para reinventar un nuevo proyecto de vida o reestructurar aquel que se venía consolidando posiblemente con el occiso. Para tales fines se requiere por parte del doliente trabajar de continuo en el equilibrio de sus emociones, haciendo énfasis primero en el reconocimiento de las mismas. A través del autodescubrimiento, se logra identificar tanto las emociones experimentadas durante cada suceso, como también el afrontamiento que se le ha dado a dichas emociones, llevando al individuo a ser consciente de las conductas y pensamientos que requieren reestructuración inmediata. Dentro de dicho proceso es importante reevaluar

el resultado de cada reacción, si estas han generado salud física, emocional y psicológica, se infiere que son sanas y de crecimiento permitiéndose su repetición, no obstante, si hablamos de respuestas negativas cuyo resultado genere inestabilidad física, emocional y psicológica, es necesario su reinvención, exigiendo por parte del individuo un trabajo consciente de pensamientos, conductas y respuestas.

Es necesario mencionar que el estado de ánimo del doliente probablemente presente una prolongación negativa, lo que induce a un enorme sufrimiento y baja eficacia, además se destaca que las relaciones interpersonales se alcanzarían a perder o afectar negativamente; en este caso el desarrollo de resiliencia llevaría al doliente a mejorar su estado anímico, aportándole como ventaja salud y vitalidad, por otro lado el cerebro se comportaría de manera diferente, llevando a mejorar la creatividad y algunas capacidades cognitivas que contribuirían a mejorar áreas como la familiar, laboral y social. [9]

Para que el proceso de duelo se lleve de manera exitosa, es necesario que el doliente se aferre a nuevas esperanzas, donde la confianza, el entusiasmo y la ilusión permitan arraigarse de nuevo a la vida; cuando el doliente logra aceptar el suceso o pérdida del ser querido, se induce a la acción, donde asume una nueva responsabilidad consigo mismo. La aceptación impulsa a una construcción a partir de lo aprendido, donde los retos no se hacen esperar y nuevas metas se consolidan dando un nuevo significado a la existencia.

Reevaluar lo vivido y compartido con el occiso, potencia una nueva idea acerca de la vida, del oficio que a diario se realiza y la manera como se ha sumergido en la existencia, es entonces cuando la autoevaluación permite cobrar sentido a una realidad, comprender que se está de paso y que se vive únicamente para ser doblemente felices, así lo indica las sagradas escrituras para los cristianos, construir a partir de este pensamiento libera la idea de eternidad terrenal, asintiendo que el tiempo de vida se obtiene con fines de amor, donde compartir con los más allegados ayuda a mejorar la salud física y mental. Además de lo citado, es importante que el doliente permita tener cerca a su familia, amigos y allegados, el no separarse de quienes quieren compartir el dolor es vital, ya que cuando se exilian experimentan emociones que afectan negativamente la salud llegando muchas veces a afectar su integridad física.

Lograr el desarrollo de resiliencia en el duelo implica entonces reestructurar conceptos acerca de la muerte, además cambiar patrones de pensamiento y conducta que interfieren negativamente en la potenciación de habilidades favorecedoras de bienestar emocional y psicológico. [10]. Trabajar de continuo en un estado de ánimo favorable que permita relacionarse con el entorno de manera positiva. Por otro lado, el doliente requiere de seguir con la consecución de metas, llevando a lograr el proyecto de vida trazado, esto

ayuda a mantener ocupado al individuo alejándolo de pensamientos que le hagan declinar ante un proceso de aceptación.

Por otro lado, es necesario un proceso de acompañamiento profesional que oriente y motive al doliente, acerca de su papel en la vida, la responsabilidad que como individuos tenemos en esta plataforma existencial, donde se hace esencial afrontar positivamente el diario vivir, motivándonos y experimentando emociones que permitan dar continuidad a una existencia con sentido y responsabilidad tanto individual como social. La automotivación, la percepción positiva, el altruismo, el optimismo, un pensamiento estructurado y el equilibrio emocional, serán herramientas facilitadoras para el desarrollo de resiliencia durante el proceso de duelo.

V. CONCLUSIONES

Desarrollar resiliencia como herramienta de afrontamiento ante la adversidad es un trabajo arduo y consiente que cada individuo debe realizar para lograr un desenvolvimiento positivo que le permita continuar surgiendo en la vida; podría decirse que la resiliencia permite que el ser humano se reinvente cada día y continúe a pesar de lo afectado que pueda estar su contexto o ante la situación de pérdida de un ser querido. Este sería llamado un proceso de reacomodación y ajuste que el individuo asume por sí mismo, es decir desde su interior sale el optimismo y la idea de dar continuidad y construir un devenir con altas posibilidades de éxito. Por otro lado, el afrontar un duelo en estado resiliente, lleva al individuo a comprender los ciclos vitales, así como a aceptar que la vida es algo transitorio, que se viene a vivir y disfrutar, pero que al igual que hubo un inicio, también existe un final. por otro lado, contribuye a ser independiente, siendo este un patrón importante para superar la adversidad.

Un estado resiliente lleva al ser humano a aceptar todo hecho y suceso que ocurra en la transitoriedad de la vida, reconociendo la necesidad de su presencia para el aprendizaje y la aprehensión de nuevas herramientas de afrontamiento. Un ser resiliente asume una actitud altruista, optimista, respetuosa, creativa, apasionada y empática; además está siempre dispuesta a recibir con agrado y sabiduría todo reto o situación que la vida disponga, sea este complejo o natural.

VI. REFERENCIAS

- [1] Thomas, L.V. (1991). *La muerte: una lectura cultural*. Barcelona: Paidós.
- [2] Kubler- Ross González E. (2007). Aspectos culturales y religiosos de la muerte a lo largo de la historia. Disponible en:

<http://www.monografias.com/trabajos41/la-muerte/la-muerte.shtml>

- [3] Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.
- [4] Rutter, M. (1993): «Resilience: Some conceptual considerations», *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), 626-631.
- [5] (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011; Mancini & Bonanno, 2006; Roisman, 2005). «Trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?», *American Psychologist*, 59, pp 20-28.
- [6] Yoffe, L. (2002). *El duelo por un ser querido: creencias culturales y espirituales*. Universidad de Palermo: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2009.pdf>
- [7] Echeburúa, E., De Corral, P. & Amor, P.J. (s.f.). *La resistencia humana ante los traumas y el duelo*. Recuperado el 7 de octubre de 2017 de <http://www.paliativossinfronteras.com/upload/publica/libros/Alivio-situaciones-dificiles/18-la-resistencia-humana-en-el-proceso-del-duelo-Echeburua.pdf>
- [8] González-Arratia, N. I., Valdez, J. L., Oudhof, H. y González, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, 22, 49-62.
- [9] Kennedy, Q., Mather, M., y Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science*, 15(3), 208-214.
- [10] Luciano, M.C. y Cabello, F. (2001). Trastorno de duelo y ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 313-324.

BIOGRAFÍA



Ana Milena Calderón Rangel, nacida en Floridablanca/Santander, el 15 de mayo de 1979. Enfermera y psicóloga de la universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD.



Luz Elena Salazar Polo, nacida en Barrancabermeja/Santander, el 16 de febrero de 1969. Psicóloga, Especialista en Educación Superior A Distancia, Candidata a Maestría en Psicología Comunitaria, de la universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD.