

EL DUELO: VÍVELO DIFERENTE

Clave de registro del proyecto:

CIN2015A30028

Bachillerato Cruz Azul, UNAM

Autores: Yoana Paulina Trejo Avendaño

Francellie Reyes Urbano

Asesor: Jeanette Trujillo Islas

Área de conocimiento: Ciencias sociales

Disciplina : Sociología

Tipo de investigación: Experimental

Lugar: Cd. Coop. Cruz Azul, Hgo.

Fecha: 11 de febrero de 2015.

Resumen

Duelo es el proceso psicológico consecuencia de la muerte o desaparición de persona, objeto situación significativa para una persona. Esta reacción psicológica no sólo tiene componentes emocionales, sino también fisiológicos y sociales.

En principio; el duelo no puede ser considerado como un trastorno sino como un proceso natural que acompaña a toda pérdida.

Sobrellevar una pérdida podría ser uno de los mayores retos que se puede enfrentar. La muerte puede causar un dolor muy profundo, pero aun así nos puede embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión. Aunque la no superación de un duelo puede ser la causa directa o indirecta de varios problemas, trastornos y enfermedades.

Por eso es buena la ayuda de un profesional para poder tratar mejor este caso o llevarlo a cabo a la superación.

Abstract

Grief is the psychological process following the death or disappearance of person, object meaningful situation for a person. This psychological reaction not only has emotional components but also physiological and social.

In principle; grief can not be considered as a disorder but as a natural process that accompanies every loss.

Coping with loss could be one of the biggest challenges you may face. Death can cause very deep pain, but still we can seize the coup and confusion, which can lead to long periods of sadness and depression. Although not overcome a duel may be the direct or indirect cause of several problems, disorders and diseases. That's good help from a professional to better treat this case or carry out improvement.

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

El duelo es un proceso normal y necesario que todas las personas pasamos, sin embargo mucha gente se queda estancada en cierta etapa de este; al perder un familiar, terminar una relación amorosa, etc., causando con esto el descuido de actividades, personas e incluso de uno mismo.

También puede ser una causa de la baja autoestima, fobias, problemas familiares, bajo rendimiento escolar, dificultad a la hora de socializar, adicción hacia el alcohol y drogas, y conductas suicidas.

Por todo esto, nosotras consideramos que es importante dar a conocer más a fondo este tema debido a que mucha gente no está consciente de que la no superación de un duelo puede ser la causa de otros problemas que padecemos en la vida diaria y nos damos cuenta. Además de la relevancia de informar acerca del porqué es necesario buscar ayuda profesional en algunos casos para así evitar que el individuo caiga en la depresión y después repercusiones en su salud.

Hipótesis

La no superación de un duelo puede ser la causa directa o indirecta de varios problemas, trastornos y enfermedades, tal como es el caso de la depresión, la baja autoestima, el bajo rendimiento académico, insomnio, las adicciones, etc.

Justificación y sustento teórico

Elegimos este tema, ya que aunque es algo muy común y normal, se habla poco de éste y hay muchos problemas e incluso enfermedades que son causados por no poder superar una pérdida.

Queremos de alguna manera, a través de la información, ayudar a esas personas que se han quedado estancadas en este proceso al perder algo o a alguien importante, causando con esto el descuido de actividades, personas y de uno mismo, provocando enfermedades tales como la depresión; para que se den cuenta de es necesario superar cada etapa y así poder continuar con su vida.

Por lo que nosotras consideramos que es importante dar a conocer más a fondo este tema, así como lo que puede traer consigo la no superación de esta etapa para poder comprender un poco más el porqué de ciertas conductas negativas que tienen las personas y así poder ayudarlos.

Objetivo general

Ayudar a las personas que viven un duelo a manejar mejor sus emociones, a través de información necesaria, que les permite conocer mejor su situación y logren superarla. Además de incitarlos a la búsqueda de ayuda profesional en algunos casos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta normal y saludable a una pérdida. Describe las emociones que siente cuando pierde a alguien o algo importante para usted. Las personas necesitan hacer el duelo por muchos motivos diferentes, incluidos los siguientes:

- La muerte de un ser querido, las mascotas también.
- El divorcio o cambios en las relaciones, incluidas las amistades.
- Cambios en su salud o en la salud de un ser querido.
- Pérdida de un trabajo o cambios en la estabilidad financiera.
- Cambios en la forma de vida, como los que ocurren durante la jubilación o cuando se muda a un lugar nuevo.
- Pérdida de un objeto valioso para la persona
- Etc.

Etapas del duelo

El duelo no se logra de un día a otro y sin saltarse etapas, involucra la personalidad del individuo y se presenta en cualquier tipo de pérdida importante para el sujeto, no solo al perder a un ser querido como muchos creen. Así también, es diferente en cada persona, ya que cada quien la percibe de manera distinta. La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross cuando estudió cómo las personas a las que se les había diagnosticado una enfermedad terminal hacían el duelo por la pérdida de la salud identificó 5 etapas en el duelo, que son:

- **Negación:** es la primera etapa, en esta el mundo y la vida pierden sentido. Se está en estado de shock y se niega la realidad. La negación le ayuda apaciguar el dolor, pues el sujeto trata de convencerse que lo que está pasando no es real.
Una vez que se acepta la realidad de la pérdida la negación comienza a desvanecerse y los sentimientos negados comienzan a salir. Se caracteriza por frases como: "Esto no está sucediendo. No a mí".
- **Ira:** la ira es una etapa muy importante en el proceso de curación, entre más ira sienta, más rápido se va a disipar. Es cuando la persona por fin ve la realidad e intenta revelarse contra ella, nada le parece bien y siente dolor, odio y rencor. Esta puede ser tanto hacia sus amigos, familia, médicos, si mismo y hacia dios, no tiene límites, aun así la persona tiene que estar dispuesta a sentir su ira aunque puede parecer interminable.
Empieza a hacerse otras preguntas y sus sentimientos cambian. "¿Por qué está sucediendo? ¿Quién tiene la culpa? ¿Por qué yo? ¿Por qué ahora? No es justo".
- **Negociación:** Se piensa que aún se puede evitar o tener control sobre la pérdida y de lo que está pasando. Se hacen pactos con dios, con los médicos, con la vida, con el diablo. Es una conducta defensiva que trata de evitar lo inaceptable a través de un trato, convenciéndose de que si se hace tal cosa, todo se solucionara y volverá a estar bien.
En esta etapa se ve frecuentemente acompañada de la culpa, ya que se piensa en lo que se pudo haber hecho para evitar la pérdida. Negocia para no sentir más dolor. "Haré un cambio en mi vida solo si eso significa que esto no me sucederá".

- **Depresión:** Después de la negociación, la atención se desplaza de lleno al presente. El dolor entra en su vida en un nivel más profundo, más profundo de lo que imagina. Esta etapa depresiva se siente como si fuera a durar eternamente. Es importante entender que esta depresión no es un signo de una enfermedad mental. Es la respuesta adecuada a una gran pérdida. En esta etapa es habitual retirarse de la vida, sumergirse en una niebla de intensa tristeza, pensando, tal vez, si hay algún sentido para seguir solo. La pérdida de un ser querido es una situación muy deprimente, y la depresión es una respuesta normal y adecuada. Si decíamos que el dolor es un proceso de curación, debe entender que la depresión es uno de los muchos pasos necesarios para continuar el camino. “Ya no me importa”.
- **Aceptación:** La aceptación se confunde a menudo con la idea de estar “bien” o “Ok”, con lo que ha sucedido. Pero no es así. La mayoría de la gente no siempre se sienten bien con la pérdida de un ser querido. En esta etapa se trata de aceptar la realidad de que su ser querido se ha ido físicamente y reconocer que esta nueva realidad es la realidad permanente. Usted aprenderá a vivir con ella. Se trata de la nueva norma con la que tiene que aprender a vivir. Debe tratar de vivir ahora en un mundo en el que su ser querido ha desaparecido. Muchas personas se resisten a esta nueva norma y, en un primer momento quieren mantener la vida como era antes de la muerte. Con el tiempo, verá que no puede mantener su pasado intacto. Ha cambiado para siempre y hay que reajustarse.
A medida que empiece a vivir de nuevo y disfrutar de su vida, puede sentir que, al hacerlo, está traicionando a su ser querido. Nunca podrá reemplazar lo que ha perdido, pero puede hacer nuevas conexiones, nuevas relaciones. En lugar de negar sus sentimientos, escuche sus necesidades, cambie, crezca, desarróllese. Puede empezar a extender la mano a los demás y participar en sus vidas. Comience a vivir de nuevo, pero no lo haga hasta que no haya dado tiempo a su pena. “Estoy en paz con lo que está sucediendo”.

Tipos de duelo

1.-Duelo traumático: En este caso se incluyen un conjunto de síntomas cómo:

- Búsqueda y añoranza por el difunto.
- Soledad excesiva.
- Pensamientos intrusivos respecto al difunto.
- Sentimientos de confusión e incredulidad.
- Pérdida de la seguridad y la confianza.
- Trastornos de sueño y baja autoestima.
- También se presentan síntomas de depresión y ansiedad.
- Se pueden presentar afecciones como cáncer, abuso de alcohol y tabaco pensamientos suicidas, y trastornos cardiacos.

Existen dos caminos del duelo traumático:

- a) Muerte repentina y/o violenta, siendo un suceso que puede destruir el mundo de presuposiciones de la persona que se queda.
- b) Cualquier pérdida es significativa para personas que tienen relaciones vulnerables en sus vínculos con que se van o las cosas que se pierden, su mundo y sí mismo.

2.- Duelo complicado: En ocasiones la víctima se queda anclada en el proceso de duelo; es decir, en la aparición de un duelo complicado influyen tanto las características de la muerte como los recursos personales de la persona y sociales. Podemos reconocer un duelo complicado cuando la persona ha sido incapaz de sentir nada durante meses después de la muerte de un ser querido o a la inversa, se siente atrapado en un sufrimiento implacable durante meses.

Muerte súbita y no anticipada, especialmente si es traumática o violenta.

- Muerte por enfermedad extremadamente larga.
- Muerte de un niño.
- Muertes por causas que el doliente percibe como evitables.
- Relación pre dañada con el fallecido marcada por el enfado, ambivalencia o marcada dependencia.
- Percepción de falta de apoyo por el doliente.

3.- Duelo enmascarado: el superviviente puede llegar a desarrollar síntomas similares a los que experimentase la persona querida antes de morir. En estos casos es importante que el médico tratante pregunte sobre los síntomas del fallecido, para evaluar y así descartar que el paciente pueda o no entrar en esta categoría.

Hay que mencionar el proceso de duelo incluye cambios muy significativos en las actitudes, comportamientos, pensamientos y vida espiritual del doliente. Así, el duelo puede entenderse como:

- Las pérdidas que son parte natural de la vida.
- Procesos en el tiempo.
- Crecimiento y transformación.

4.- Duelo no autorizado: Es en el que se experimenta una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad. Por ejemplo:

- Relaciones no reconocidas de ex parejas, amantes, relaciones homosexuales.
- Pérdidas no reconocidas de, aborto, esterilidad, enfermedad mental, abusos.
- Pérdida de personas que no son reconocidas en la pérdida, como por ejemplo niños, personas mayores, y enfermos mentales.
- Muertes censuradas, por ejemplo, sida, suicidio, homicidio, sobredosis.

Síntomas

Pueden presentarse tanto físicos como emocionales. Incluso se pueden confundir con los síntomas de la depresión

FISICOS.

- Cansancio o fatiga
- Pérdida o aumento de apetito
- Insomnio
- Debilidad muscular
- Pérdida o aumento de peso
- Falta de aliento
- Palpitaciones
- Brazos adoloridos
- Boca seca
- El llanto
- Diarrea
- Mareos
- Latidos cardiacos rápidos
- Sentir un bulto en la garganta
- Alucinaciones
- Dolores de cabeza
- Hiperventilación
- Nauseas
- Inquietud
- Opresión en el pecho
- Visión borrosa.
- Dolor de cabeza.

EMOCIONALES

- Negación
- Culpa
- Coraje
- Resentimiento
- Amargura
- Depresión
- Confusión del tiempo
- Irritabilidad
- Tristeza
- Sentimiento de fracaso
- Concentración en los problemas
- Dificultad para aceptar la realidad

- Preocupación
- Cambios de humor
- Baja autoestima
- Pesadillas
- Ansiedad y ataques de pánico
- Desorganización
- Miedo
- Irritabilidad
- Soledad
- Aturdimiento
- Shock

EFECTOS SOCIALES.

- Alejamiento de las actividades normales.
- Alejamiento (físico y emocional) de la pareja, familia y amigos.

A pesar de que los síntomas del duelo y la depresión son similares, se pueden distinguir de acuerdo a la situación. Si nos sentimos tristes después de una pérdida los síntomas del duelo deberían ser temporales, sin embargo, si continúan con el tiempo y empiezan a perturbar nuestra vida, es necesario consultar con un profesional.

Cómo tratar a una persona que vive el duelo.

- Familiarizarse con este proceso.
- Evitar las frases gastadas.
- Dar lugar a los desahogos.
- Estar ahí para la persona.
- Mantener contacto con ella.
- Estimular a escoger.
- Respetar la diversidad de reacciones.
- Movilizar los recursos comunitarios.
- Ser signo de esperanza.

Metodología de la investigación

Utilizamos el método experimental que depende fundamentalmente de la información recabada en documentos como libros, revistas, periódicos, archivos y páginas web. Para asegurar la imparcialidad de este proyecto acudiremos preferentemente a fuentes primarias, analizaremos la información recabada y haremos aportaciones personales y acorde con ello seguimos los siguientes pasos:

1. La observación del fenómeno

Una vez planteado el fenómeno que se quiere estudiar, lo primero que hay que hacer es observar su aparición, las circunstancias en las que se produce y sus características. Esta observación ha de ser reiterada (se debe realizar varias veces), minuciosa (se debe intentar apreciar el mayor número posible de detalles), rigurosa (se debe realizar con la mayor precisión posible) y sistemática (se debe efectuar de forma ordenada).

2. La búsqueda de información

Como paso siguiente, y con objeto de reafirmar las observaciones efectuadas, deben consultarse libros, enciclopedias o revistas científicas en los que se describa el fenómeno que se está estudiando, ya que en los libros se encuentra e conocimiento científico acumulado a través de la historia. Por este motivo, la búsqueda de información } la utilización de los conocimientos existentes son imprescindibles en todo trabajo científico.

3. La formulación de hipótesis

Después de haber observado el fenómeno y de haberse documentado suficientemente sobre el mismo, el científico debe buscar una explicación que permita explicar todas y cada una de las características de dicho fenómeno. Como primer paso de esta fase, el científico suele efectuar varias conjeturas o suposiciones, de las que posteriormente, mediante una serie de comprobaciones experimentales, elegirá como explicación del fenómeno la más completa y sencilla, y la que mejor se ajuste a los conocimientos generales de la ciencia en ese momento. Esta explicación razonable y suficiente se denomina hipótesis científica.

4. La comprobación experimental

Una vez formulada la hipótesis, el científico ha de comprobar que ésta es válida en todos los casos, para lo cual debe realizar experiencias en las que se reproduzcan lo más fielmente posible las condiciones naturales en las que se produce el fenómeno estudiado. Si bajo dichas condiciones el fenómeno tiene lugar, la hipótesis tendrá validez.

5. El trabajo en el laboratorio

Una de las principales actividades del trabajo científico es la de realizar medidas sobre las diversas variables que intervienen en el fenómeno que se estudia y que son susceptibles de poder medirse. Si te fijas, en el experimento anterior no se ha podido tomar ninguna medida, por lo cual es conveniente repetir la experiencia en un lugar donde pueda tomarse, es decir, en el laboratorio.

Estas experiencias realizadas en los laboratorios se denominan experiencias científicas, y deben cumplir estos requisitos:

a) Deben permitir realizar una observación en la que puedan tomarse datos.

b) Deben permitir que los distintos factores que intervienen en el fenómeno (luminosidad, temperatura, etc.) puedan ser controlados.

c) Deben permitir que se puedan realizar tantas veces como se quiera y por distintos operadores.

Habitualmente, en ciencias experimentales, los trabajos de laboratorio permiten establecer modelos, que son situaciones o supuestos teóricos mediante los que se efectúa una analogía entre el fenómeno que ocurre en la Naturaleza y el experimento que realizamos.

6. El tratamiento de los datos

Las medidas que se efectúan sobre los factores que intervienen en un determinado fenómeno deben permitirnos encontrar algún tipo de relación matemática entre las magnitudes físicas que caracterizan el fenómeno que se estudia. Para llegar a esa relación matemática, los científicos suelen seguir dos pasos previos: el análisis de los factores y la construcción de tablas y de gráficos.

5. El análisis de los factores

El estudio en profundidad de un fenómeno requiere en primer lugar la determinación de todos los factores que intervienen en él. Para que ese estudio se realice en la forma más sencilla, se fija una serie de magnitudes que no varían (variables controladas) y se estudia la forma en que varía una magnitud (variable dependiente) cuando se produce una variación de otra magnitud (variable independiente).

6. La construcción de tablas y de gráficos

La construcción de tablas consiste en ordenar los datos numéricos obtenidos sobre las variables independiente y dependiente. Siempre se han de especificar las unidades en las que se miden dichas variables, para lo cual se utilizan los paréntesis a continuación de sus nombres.

7. Las conclusiones y la comunicación de resultados

El análisis de los datos y la comprobación de las hipótesis lleva a los científicos a emitir sus conclusiones, que pueden ser empíricas, es decir, basadas en la experiencia, o deductivas, es decir, obtenidas tras un proceso de razonamiento en el que se parte de una verdad conocida hasta llegar a la explicación del fenómeno. Una vez obtenidas dichas conclusiones, éstas deben ser comunicadas y divulgadas al resto de la comunidad científica para que así sirvan como punto de arranque de otros descubrimientos, o como fundamento de una aplicación tecnológica práctica .

8. La elaboración de leyes y teorías

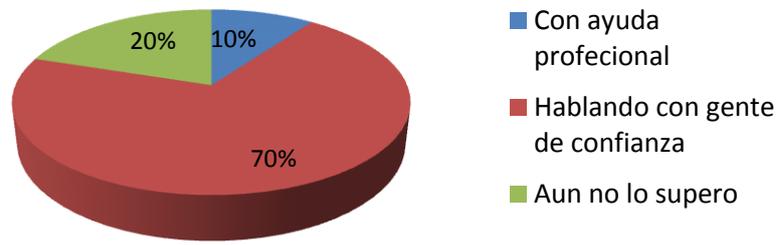
El estudio científico de todos los aspectos de un fenómeno natural lleva a la elaboración de leyes y teorías.

Resultados obtenidos

Aplicamos encuestas a 50 personas, tanto internas como externas acerca de nuestro tema, cuyos resultados fueron:



¿Cómo superaste la pérdida?



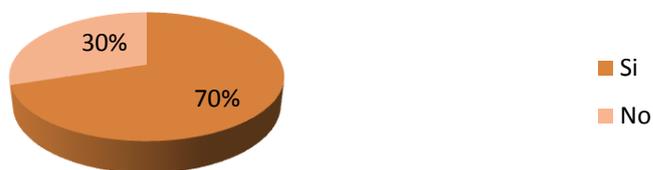
¿Recurriste a algun vicio después de tu pérdida?



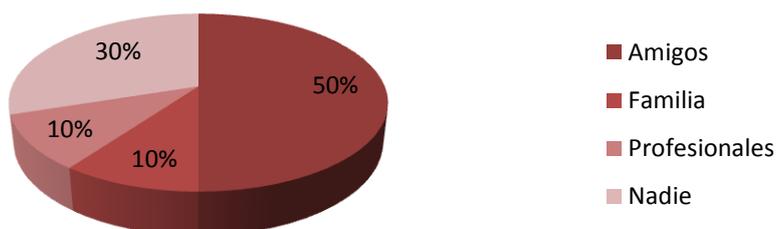
¿Creés que es necesario buscar ayuda profesional para la superación de una pérdida?



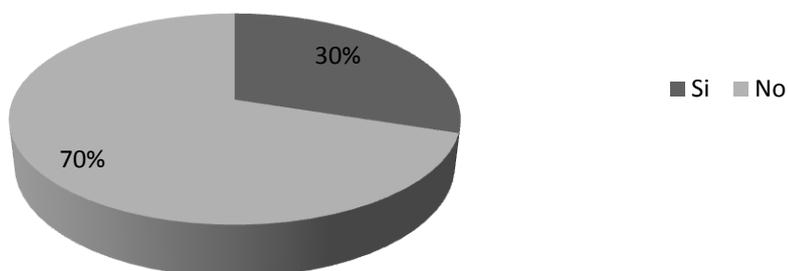
¿Creés que el medio social, familiar, etc., en el que estamos, influye en el modo en que pasamos un duelo?



¿Quiénes te apoyaron para superar tu pérdida?



¿Dejaste o has dejado de hacer ciertas actividades después de tu pérdida?



Conclusión:

Es necesario que la gente se dé cuenta que el duelo no es un problema, tan solo es la respuesta normal hacia una pérdida, el problema es cuando el individuo se estanca en este proceso de la superación y esto empieza a afectar su vida. Este proyecto se hizo con el fin de informar a las personas que sufren cualquier pérdida a través de información expuesta, para que con esto lleven a conocer de su situación y aceptar como se supera este proceso. Ya que hemos sabido por noticias que algunas personas les afectan demasiado y a veces les ocurren desgracias.

El proceso de duelo debe vivirse dignamente, lo que implica enfrentar el dolor y el sufrimiento, permitiéndonos asimilar cada una de nuestras emociones que van apareciendo durante el proceso de duelo.

Fuentes bibliográficas

- Bullitt, D. (1997) De la tristeza a la serenidad. España: Paidós autoayuda.
- Riso, W. (2012) Despegarse sin anestesia. México: Océano.
- Herrera, M. (2005) Métodos de investigación 1: Un enfoque dinámico y creativo. México: Esfinge.
- Ibarra, P. (2011) La ausencia: Cuando un ser querido se va. México: Editores Mexicanos Unidos.