



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MÉXICO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES QUE
HAN PERDIDO A UN HIJO POR MUERTE INESPERADA”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

LILIANA ITZEL AGUSTÍN MORENO

No. DE CUENTA: 1128402

ASESOR

DRA. AIDA MERCADO MAYA

TOLUCA, MÉXICO, ENERO, 2018

A Dios y a la vida

*Por los tropiezos que me han hecho vivir pérdidas,
dejándome enseñanzas que han sido mi motivación
para buscar el camino del crecimiento.*

A mis padres

*Por quienes vivo y existo; a los cuales respeto y admiro por
haberme iniciado en el camino de la vida, sin que exista
para mí la palabra fracaso.*

*Sabiendo que jamás existirá una forma de agradecer todo
su sacrificio y constante esfuerzo. Solo quiero que sientan
que el objetivo logrado también es suyo y que la fuerza que
me ayudó a conseguirlo fue su incondicional amor, apoyo y
ejemplo.*

A Guillermo

*Por ser mi hermano y amigo. Mi ejemplo y guía, por
escucharme en todo momento y porque sé que siempre
contaré con él.*

A la Doctora Aída

*Por su confianza, paciencia y profesionalismo. Por
escucharme y motivarme a continuar siempre. Su apoyo
incondicional y sabios consejos fueron la base para
terminar este proyecto.*

A la señora Juanita

*Por compartir un bello recuerdo que me sirvió de
inspiración para este proyecto. Por su confianza y amistad.
Por ser una mujer fuerte, siempre amable y sonriente. Por
seguirme haciendo parte de su vida.*

A cada una de las mamás participantes

*Por abrirme no solo las puertas de su casa; sino las de su
corazón. Por compartir su experiencia de dolor y permitir
que esta investigación se realizara.
Por su confianza. Por ser un claro ejemplo de fortaleza.
Mi agradecimiento sincero y eterno.*

Al Dr. Hans y la Dra. Erika.

*Por el tiempo, interés y oportunas observaciones a beneficio
de este proyecto.*



VOTO APROBATORIO

Toda vez que el trabajo de evaluación profesional, ha cumplido con los requisitos normativos y metodológicos, para continuar con los trámites correspondientes que sustentan la evaluación profesional, de acuerdo con los siguientes datos:

Nombre del pasante	LILIANA ITZEL AGUSTIN MORENO				
Licenciatura	PSICOLOGIA	N° de cuenta	1128402	Generación	2011B-2016A
Opción	TESIS	Escuela de Procedencia	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA		
Nombre del Trabajo para Evaluación Profesional	"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES QUE HAN PERDIDO A UN HIJO POR MUERTE INESPERADA"				

NOMBRE		FIRMA DE VOTO APROBATORIO	FECHA
ASESOR	DRA. AIDA MERCADO MAYA		24/11/2017
COASESOR ASESOR EXTERNO (Sólo si aplica)			

NOMBRE		FIRMA Y FECHA DE RECEPCIÓN DE NOMBRAMIENTO	FIRMA Y FECHA DE ENTREGA DE OBSERVACIONES	FIRMA Y FECHA DEL VOTO APROBATORIO
REVISOR	DR. JOHANNES OUDHOF VAN BARNEVELD	 29-11-17	 13-12-17	 30-01-18
REVISOR	DRA. ERIKA ROBLES ESTRADA	 29-11-17	 1-12-17	 30-01-18

Derivado de lo anterior, se le **AUTORIZA LA REPRODUCCIÓN DEL TRABAJO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL** de acuerdo con las especificaciones del **anexo 8.7 "Requisitos para la presentación del examen de evaluación profesional"**.

NOMBRE		FIRMA	FECHA
ÁREA DE EVALUACIÓN PROFESIONAL	MTRA. EN PSIC. NORMA SUBSISTEMÁTICA ROSALES CANIZO		30/Enero/2018



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA CONDUCTA
EVALUACION



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

El que suscribe Liliana Itzel Agustín Moreno Autor(es) del trabajo escrito de evaluación profesional en la opción de TESIS con el título "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES QUE HAN PERDIDO A UN HIJO POR MUERTE INESPERADA", por medio de la presente con fundamento en lo dispuesto en los artículos 5, 18, 24, 25, 27, 30, 32 y 148 de la Ley Federal de Derechos de Autor, así como los artículos 35 y 36 fracción II de la Ley de la Universidad Autónoma del Estado de México; manifiesto mi autoría y originalidad de la obra mencionada que se presentó en FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA para ser evaluada con el fin de obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

Así mismo expreso mi conformidad de ceder los derechos de reproducción, difusión y circulación de esta obra, en forma NO EXCLUSIVA, a la Universidad Autónoma del Estado de México; se podrá realizar a nivel nacional e internacional, de manera parcial o total a través de cualquier medio de información que sea susceptible para ello, en una o varias ocasiones, así como en cualquier soporte documental, todo ello siempre y cuando sus fines sean académicos, humanísticos, tecnológicos, históricos, artísticos, sociales, científicos u otra manifestación de la cultura.

Entendiendo que dicha cesión no genera obligación alguna para la Universidad Autónoma del Estado de México y que podrá o no ejercer los derechos cedidos.

Por lo que el autor da su consentimiento para la publicación de su trabajo escrito de evaluación profesional.

Se firma la presente en la ciudad de Toluca, estado de México, a los 31 días del mes de Enero del 2018.

Liliana Itzel Agustín Moreno

Nombre y firma de conformidad

ÍNDICE	Pág.
Resumen	8
Presentación	10
Introducción	12
Capítulo I Marco Teórico	
1.1. Afrontamiento	16
1.1.1. Proceso del afrontamiento	17
1.1.2. Función del afrontamiento	21
1.1.2.1. Afrontamiento dirigido a la emoción	22
1.1.2.2. Afrontamiento dirigido al problema	24
1.1.3. Estrategias de afrontamiento	25
1.1.4. Afrontamiento ante la muerte	30
1.2. Muertes inesperadas	34
1.2.1. Muerte como parte del ciclo vital	39
1.2.2. Clasificación de las muertes inesperadas	42
1.2.2.1. Homicidio	43
1.2.2.2. Muerte accidental	45
1.2.2.3. Suicidio	46
1.2.3. Muerte inesperada de un hijo	49
1.2.4. Implicaciones de los padres ante la muerte inesperada de un hijo	51

Capitulo II. Método de investigación	
2.1. Planteamiento del problema	57
2.2. Objetivo general	60
2.2.1. Objetivos específicos	61
2.3. Tipo de estudio	61
2.4. Eje temático	62
2.5. Participantes	63
2.6. Técnica	64
2.7. Procedimiento	64
2.8. Método de análisis	65
2.9. Criterios de verificabilidad	66
Capitulo III. Resultados	68
Capitulo IV. Análisis de resultados	92
Conclusiones	118
Sugerencias	120
Referencias	121
Anexos	
Anexo 1: Consentimiento informado	126

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue describir las estrategias de afrontamiento, en tres madres que han perdido a un hijo por muerte inesperada, teniendo como objetivos específicos identificar: la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, el apoyo social, la expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social, y la autocrítica. La edad de las participantes osciló entre 49 y 60 años; cuentan con un grado de escolaridad diferente, que fluctúa desde un bachillerato hasta licenciatura. En los tres casos se aprecia que las participantes están casadas, todas residentes del municipio de Santiago Tianguistenco, Estado de México. Las tres pérdidas consultadas correspondieron al sexo masculino, fueron causadas por accidentes viales; la edad de los hijos al momento del fallecimiento era de 18, 20 y 22 años, todos los decesos tuvieron lugar hace más de tres años.

Se utilizó la técnica de entrevista a profundidad en donde se le da prioridad a la libre expresión de las entrevistadas y para una mejor objetividad al recabar la información, se formuló una guía de tópicos. Una vez que se contactó a las madres, se les pidió su colaboración, así como, la firma del consentimiento informado, garantizándoles la confidencialidad de sus datos personales, por lo que los nombres de las participantes no aparecen en esta investigación.

En cuanto a los resultados se tomaron en cuenta las respuestas más significativas de las participantes. Así se tuvo que en la resolución de problemas, a pesar del dolor de la pérdida las madres han podido desarrollar habilidades para la toma de decisiones; en cuanto a la reestructuración cognitiva, han encontrado alternativas para aminorar su angustia; respecto al apoyo social la mayor contención les fue proporcionada por la familia; la expresión emocional se dio tanto en el entorno familiar como en la persona en quien tienen mayor confianza; en tanto que la evitación de problemas quedó manifiesta en el hecho de que no recurrieron al consumo de sustancias tóxicas, buscaron actividades de distracción y gratificación, se permitieron no tomar decisiones importantes dada su condición emocional; en relación al pensamiento desiderativo, reevalúan lo acontecido en el sentido de que no estaba en sus manos cambiar el rumbo de las cosas; en cuanto a la retirada social, esta les favoreció ya que pudieron regular sus emociones; la autocrítica las ha llevado a identificar que

lugares o situaciones aún les resultan difíciles de atravesar. De igual manera han podido lidiar con los recuerdos de sus hijos, reconfortándose al recurrir a ellos. Por lo que se puede concluir que las participantes cuentan con estrategias de afrontamiento que les han permitido sobrellevar la pérdida de sus hijos.

PRESENTACIÓN

A lo largo de la existencia, el ser humano vive diversas etapas que le permiten tener un cúmulo de experiencias, que son registradas por el mismo como favorables o desfavorables, las primeras se aproximan al bienestar, mientras que las segundas pueden estar relacionadas a situaciones trágicas impregnadas de tristeza o desdicha.

Dichos acontecimientos se van entrelazando en la historia de vida de cada persona y pueden tornarse en aprendizajes significativos, a partir de los cuales se puede contar con herramientas que permiten vislumbrar cómo actuar en una determinada circunstancia, por grata o dolorosa que esta sea.

Tal es el caso de la muerte, sobre todo si esta acontece en un miembro de la familia, pero si hay algo de cierto en el devenir del individuo es este acontecimiento radical. O'Connor (2007) refiere "(...) principio, nacimiento y muerte, ciclos inevitables en la vida del ser humano (...). La muerte es una realidad tan tangible como el nacimiento, el crecimiento, la madurez y la ancianidad; es la única certeza de la vida" (p.34).

A pesar de que la muerte es parte del proceso de la vida, es difícil de aceptarla, ya que esta ha sido tratada como una experiencia mala, trágica, perturbadora, a partir de la cual la vida llega a su fin, es decir no habrá presencia física que permita seguir experimentando gustos, placeres y seres queridos, implicando una privación de los goces que ofrece la vida.

Así, esta tesis quedó integrada de la siguiente manera: En el Capítulo I, correspondiente al Marco Teórico se documentan los rubros concernientes al afrontamiento y a la muerte inesperada.

En tanto que en el Capítulo II correspondiente al Método de Investigación se presentan el problema de investigación, el objetivo general y los específicos del presente estudio, así como el tipo de estudio, la explicación del eje temático: estrategias de afrontamiento y los criterios de inclusión de los participantes, al igual que la técnica utilizada, que en este caso fue la entrevista a profundidad. Así mismo se documenta el procedimiento, la manera en la que se llevó a cabo el análisis de la información y los criterios de verificabilidad utilizados para lograr la validez y confiabilidad de la presente investigación.

En el Capítulo III se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de la información vertida por los participantes, la cual de acuerdo con el eje temático fue clasificada por categorías e indicadores. En el Capítulo IV referente a la discusión de los resultados se documenta el análisis de las lexias obtenidas a partir del marco teórico de este estudio. Finalmente se incluyen los apartados de conclusiones y sugerencias.

INTRODUCCIÓN

La muerte se torna un absurdo cuando esta no ocurre al término del ciclo de desarrollo por lo que hablar del tema de la muerte resulta complicado de afrontar, más aun, cuando esta es inesperada y se presenta en un hijo, al respecto Bucay (2008) afirma que:

Ante la muerte de un hijo existe dolor, sensación de aniquilamiento afectivo e incluso la vivencia de la propia mutilación, ya que la mayoría de los padres vive este acontecimiento como la pérdida de una parte central de sí mismos y como la destrucción de todas las perspectivas y esperanzas de futuro (p.23).

De esta manera resulta difícil para los padres entender y comprender el por qué se presenta en los hijos, ya que se supone que el proceso normal de la vida es que los mayores o los padres deben partir antes. La pérdida inesperada de un hijo es experimentada como injusta, pues aún tenía mucho por vivir. Patllan (2002) menciona que las reacciones que pueden surgir en los progenitores ante la muerte son diversas y afectan en todos los sentidos. Se refieren a manifestaciones afectivas de depresión, desesperación, ansiedad, culpa, hostilidad, falta de deseo y sentimientos de soledad; manifestaciones de conducta como fatiga, llanto, aislamiento social; manifestaciones cognitivas como preocupación con pensamientos sobre la persona fallecida, baja autoestima, autorreproches, sentirse desvalido y/o desesperanzado, sentimientos de irrealidad, problemas de memoria, de atención y/o de concentración; y manifestaciones fisiológicas y/o somáticas tales como falta de apetito, perturbaciones del sueño, falta de energía, quejas somáticas, sentirse exhausto, vulnerabilidad y susceptibilidad a enfermedades.

Son estas manifestaciones las que modifican la vida de los padres, exigiéndoles una adaptación a las nuevas condiciones de vida, para lo cual no están preparados, generando una crisis. “Se le llama crisis porque requieren de un largo período de introspección y revaloración de la propia vida, valores y convicciones” (O’Connor, 2007, p.139). Al experimentar este tipo de dificultades, se producen interrogantes y cuestiones incomprensibles acerca del significado y sentido de vida cuya finalidad es encontrar una

forma de afrontar la pérdida.

Siendo el afrontamiento un recurso que permite la adaptación en situaciones inesperadas como la muerte. De esta manera Lazarus y Folkman (1986) lo definen como “(...) Los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164). Dichos autores mencionan que para que éste sea efectivo, debe haber concordancia entre las opciones de afrontamiento y variables, como son los objetivos, creencias y compromisos que condicionan la posición de los progenitores. Es así como la edad de los padres, sus valores, el apoyo de la familia ante la crisis, y del tipo de estímulos que les brinde su medio ambiente, serán factores que se convertirán en herramientas que permitan afrontar una adaptación de los padres a la pérdida.

Así, al ocurrir estos acontecimientos relacionados con la muerte, se presenta en los padres la **oportunidad** de experimentar la muerte de un hijo, como una **oportunidad** para sobrepasar los viejos y obsoletos patrones de conducta, y para encontrar la fortaleza interior, todo depende de las estrategias que utilicen al afrontar la pérdida. Para lo cual Amaris, Madariaga, Valle y Zambrano (2012) refieren:

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes y de cambio. Sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (p. 125).

En este sentido se harán mención de algunas investigaciones, las cuales están relacionadas con el presente estudio: Vázquez (2010) en su investigación del significado de la pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento, buscó detallar la experiencia práctica sobre la atención de los procesos de duelo vividos a raíz de la muerte de un hijo (a). Se definió como objeto de intervención el duelo y, como sujeto de intervención, padres y madres que perdieron a un hijo (a). Los resultados permitieron revisar los pensamientos automáticos, las estrategias de afrontamiento y las

distorsiones cognitivas alrededor del tema, así como la revisión de las creencias intermedias que apoyan las modificaciones realizadas.

Merino (2014) investigó la muerte de un hijo como punto de partida para una nueva forma de vida en los padres, examinando los procesos de crecimiento personal e interpersonal que se producen después de dicha vivencia, a partir de la valoración de los modos a través de los cuales la expresión verbal y el compartir emociones enriquece a las personas y produce el fortalecimiento de las creencias básicas acerca del mundo y de uno mismo.

Godoy (2014) realizó en México una investigación cuyo objetivo fue estudiar la relación conyugal y las estrategias de afrontamiento en parejas que han perdido a un hijo adolescente. Cuyo resultado fue una reevaluación positiva, con relación al fallecimiento de su hijo, beneficiando sus relaciones interpersonales y ayudando a otras personas quienes vivieran una situación similar. Con relación a sus otros hijos, algunas parejas tomaron ciertas medidas de seguridad, con el objetivo de no exponerlos a diversos riesgos.

Los estudios mencionados muestran que el ser humano consta de diversas facetas: físicas, mentales, sociales, emocionales, espirituales, entre otras, por lo que la forma de pensar y reaccionar es diferente de una persona a otra.

Es así, como para la presente investigación se retoma el enfoque cognitivo-conductual. Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que permite internalizar la noticia desbordante de la muerte de un hijo y externalizar conductas consecuentes de dicho acontecimiento, afirmando esta idea Guerra y Plaza (2001) refieren

(...) el interés de la psicología cognitiva-conductual es doble. El primer interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ella. El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. Desde un enfoque motivacional, la cognición es un "trampolín a la acción" (p. 105).

De esta manera se consideró importante aprender sobre los padres que sufrieron la muerte de un hijo, y de alguna forma han logrado la aceptación de la muerte. Conocer los recursos y factores que fueron determinantes para que hayan decidido retomar sus vidas, y tratar de seguir creciendo y desarrollándose como individuos y como miembros de una sociedad donde son requeridos. Por lo tanto el objetivo general de este estudio es explorar las estrategias de afrontamiento en padres que han perdido un hijo por muerte inesperada.

Se espera que la presente investigación sea del agrado del lector, que le resulte funcional y sea una aportación para aquellos que deseen retomar estos temas de investigación con el fin de brindar una ayuda a quienes lo requieran.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

El marco teórico que fundamenta esta investigación se encuentra conformado por dos apartados: en el primero de ellos, se describen los conceptos de afrontamiento como herramienta para la adaptación en situaciones estresantes, desde el enfoque cognitivo-conductual. El segundo, documenta aspectos relacionados con la muerte inesperada y su clasificación, desde la tanatología. Para finalizar se elabora una aproximación de las implicaciones de los padres ante la vivencia de la muerte inesperada de un hijo/a.

1.1. Afrontamiento

A lo largo de la vida el ser humano pasa por diversas etapas de desarrollo, en las cuales se va enfrentando a situaciones que desafían su existencia, generando ciertas tensiones en la estabilidad cotidiana, percibiendo su contexto como peligroso, amenazador y estresante, en este sentido Lazarus y Folkman (1986) explican que:“(…) El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.43).

Para dichos autores las experiencias estresoras que viven los sujetos provienen de tres fuentes básicas: el entorno; referido a la situación que está viviendo. El propio cuerpo; referido a la activación fisiológica. Y los propios pensamientos. Al ser un acontecimiento que está presente de manera continua en la vida de las personas y en el que intervienen diversos factores, surge el interés por estudiar la forma en la que los individuos enfrentan dicho estrés, dando apertura a una serie de investigaciones relacionadas con el afrontamiento.

En este sentido, la palabra afrontamiento ha sido utilizada de manera coloquial, así como científicamente, “El concepto de afrontamiento comienza a estudiarse desde dos perspectivas, la teórica y la empírica” (p.140). La primera se deriva de la experimentación con animales, este planteamiento fue influenciado por las teorías de Darwin, según las cuales la supervivencia del animal depende de su habilidad para descubrir lo predecible y controlable en el entorno, así evitar, escapar o vencer a los agentes nocivos, desde este enfoque el afrontamiento es explicado cómo “(…) aquellos

actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producidas por estas” (p.141).

La segunda perspectiva surge de la Teoría Psicoanalítica, enfatiza en el desarrollo o funciones del yo (mecanismos de defensa, la percepción de la realidad y las áreas libres de conflicto del yo) para resolver las colisiones que surgen entre los impulsos y el exterior. Estos procesos del yo son mecanismos cognitivos, aunque pueden tener una expresión conductual. En este sentido el afrontamiento es definido como “(...) el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés” (p.141).

Es así como el afrontamiento ha experimentado una extensa reestructuración a lo largo de más de 50 años, teniendo gran importancia en el campo de la psicología. Estudiando la interacción entre el sujeto y su contexto, desde esta perspectiva dichos autores lo definen como “(...) un proceso reflexivo, es decir, un marco de referencia cognitivo-fenomenológico, donde la persona y el entorno están en una relación dinámica, recíproca y bidireccional” (p.146). De tal manera que la definición explica la relación que existe entre los pensamientos y conductas de la persona ante situaciones estresantes, obteniendo como resultado el afrontamiento, definido por los mismos autores como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están continuamente cambiando, para tratar o manejar las demandas externas que son percibidas como problemáticas, o que exceden los recursos de la persona” (p.164).

Es así como, las diferentes perspectivas que han estudiado el afrontamiento coinciden en la ejecución de técnicas y habilidades que implique la perspectiva cognitiva y conductual del individuo, ante nuevas condiciones de vida, haciéndolo participe de un proceso de afrontamiento, que se describe a continuación.

1.1.1. Afrontamiento como proceso

Al hablar de afrontamiento como un proceso, Lazarus y Folkman (1986) hacen referencia a la interacción del individuo con su ambiente, es decir, cómo el sujeto hace frente a las demandas que el entorno le efectúa de forma continua. Esta dinámica no es mera relación física, sino que adquiere sentido desde la valoración cognitiva que hace la persona de la demanda del contexto, sus relaciones actuales y su posición social a la

que hará frente, en palabras de los autores “La evaluación cognitiva refleja la particular y cambiante relación que establece entre un individuo con determinadas características (valores, compromisos, estilos de comportamiento y de percepción) y el entorno cuyas características deben predecirse e interpretarse” (p.54).

Se entiende entonces, que es un proceso que determina las respuestas emocionales y conductuales que un acontecimiento dado provocará en el individuo, que a su vez depende de la forma en la que este lo analice, en este sentido Santandreu (2015) refiere que “(...) Entre los hechos externos y los efectos emocionales, existe una distancia intermedia: los pensamientos” (p.24). Es así como las consecuencias de un agente externo dependerán de la forma en la que los individuos lo piensen y analicen a través de la evaluación que continuamente realizan las personas “Los seres humanos somos máquinas de evaluar. Evaluamos todo lo que nos sucede (...) No podemos dejar de hacerlo. De hecho evaluamos de manera tan constante que, prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Es como respirar” (p.33).

Al desempeñar un papel importante en el proceso de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986) hacen una distinción entre tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y revaloración. Explicándolas a continuación:

- Evaluación Primaria. En la que la persona valora el significado de lo que está ocurriendo. El resultado de esta evaluación es que la situación sea considerada como; a) irrelevante: el individuo no tiene interés por las posibles consecuencias. b) benigno-positiva: preservan, logran el bienestar o ayudan a conseguirlo, generando emociones de alegría, amor, felicidad, regocijo o tranquilidad y c) Estresantes: en este último caso se admiten tres modalidades; daño/pérdida (El individuo recibe un perjuicio real, ya se ha producido daño y lo puede volver a sufrir. Los acontecimientos más perjudiciales son aquellos en los que hay pérdida de compromisos importantes), amenaza (anticipación de un daño o pérdida que aún no ha ocurrido, pero se prevén, se valora principalmente como el potencial lesivo, que se acompaña de emociones negativas tales como: miedo, ansiedad y mal humor) y el desafío (el individuo valora la situación como un reto, ve la amenaza pero considera que es capaz de superarla si emplea adecuadamente sus recursos, se

interpreta como la posibilidad de aprender a ganar).

Las evaluaciones de desafío aparecen con mayor frecuencia cuando el individuo tiene la sensación de control, en la relación sujeto entorno. Sin embargo no aparecerán cuando el esfuerzo necesario para controlar tal relación no sea importante, puesto que el placer del desafío se halla en la pugna de unos mismo con algo superior (p. 60).

- **Evaluación Secundaria:** se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación, los cuales incluyen las propias habilidades de afrontamiento, el apoyo social y material, también implica una búsqueda cognitiva de las opciones de afrontamiento disponibles y un pronóstico de si cada opción tendrá o no tendrá éxito a la hora de enfrentar la situación. En este sentido dichos autores refieren que “(...) nueva información y pensamientos elaborados, modificarán retroactivamente la evaluación inicial de amenaza, aumentándola o disminuyéndola, en función de la evaluación posterior de lo que está ocurriendo y de lo que podemos hacer al respecto” (pp. 50-51). Es así como en dicha evaluación la persona toma conciencia de las discrepancias que existen entre sus estrategias, habilidades y capacidades personales de afrontamiento y las que le exige la situación.

De tal manera que “(...) si el individuo se siente incapaz de enfrentarse con una demanda, el estrés que aparecerá será relativamente grande ya que el daño/perdida no puede vencerse ni prevenirse” (p. 60).

- **Reevaluación:** “(...) hace referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno (lo cual puede bien, eliminar la tensión del individuo o bien aumentarla)” (p.62). Es así como esta reevaluación implica la retroalimentación de nuevas formas de pensar que se desarrollan durante la interacción del individuo con su contexto o consigo mismo y hacen que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas durante el proceso mismo de afrontamiento. En este sentido Santandreu (2015) explica que “(...) cuando nos habituamos a evaluar de forma más exacta, realista y positiva, nuestras emociones

se vuelven mucho más serenas, porque recordemos: las emociones que sentimos son siempre producto de nuestros pensamientos” (p.36).

De tal manera que las emociones desempeñan un papel determinante en el afrontamiento que hacen los individuos ante las situaciones estresantes, Jan y Mann (citados en Lazarus y Folkman, 1986) consideran la emoción como una interferencia entre los procesos de búsqueda de información y los de toma de decisión “(...) consideramos la emoción no solo desde el punto de vista de su efecto sobre los procesos de información, sino que también tenemos en cuenta que es modelada armónicamente por tal información” (p. 52).

Desde esta perspectiva y descripción del proceso de afrontamiento, dichos autores refieren que sus características lo hacen un modelo de índole cognitiva, en el que es fundamental la función perceptiva de atribución, es decir, el individuo le otorga valor a los sucesos, mediante las tres evaluaciones mencionadas. Las cuales son:

(...) consecuencia de un proceso acumulativo, en el que intervienen: el aprendizaje temprano de patrones de evaluación de relaciones sociales, que es objeto de aprendizaje no intencional, interactuando con desarrollo del lenguaje, así como la auto imagen que el sujeto genera a través de estructuras culturales y que hace parte de su biografía (p.53).

Entendiendo, entonces que el afrontamiento como proceso se ve influenciado por el pasado del individuo y la forma en la que se adaptó a las demandas del contexto, dando paso a un procedimiento que le permitirá realizar nuevas evaluaciones de los sucesos, con el fin de adaptarse de manera funcional a las exigencias del entorno. De tal manera que para dichos autores existen tres aspectos importantes a considerar en el proceso de afrontamiento los cuales son:

- Primero, el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que este generalmente hace, o haría en determinadas condiciones.
- Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un

contexto específico, es decir, para entender el afrontamiento y evaluarlo se necesita conocer aquello que el individuo afronta. Cuanto más exacta sea la definición del contexto, más fácil resultará asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno.

- Tercero, hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos, a medida que la interacción va desarrollándose.

Con base a estos tres aspectos se concluye que el afrontamiento es un proceso cambiante en el individuo, consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones del acontecimiento en determinado momento y las variaciones son el resultado de los esfuerzos adaptativos dirigidos a cambiar el ambiente o su traducción interior, modificando el significado o aumentando la comprensión del suceso estresante, dando paso a la función del afrontamiento, tema que para mejor entendimiento se documentara en el siguiente apartado.

1.1.2. Función del afrontamiento

Cuando una situación es desbordante para un individuo, este pone de manifiesto la ejecución de diversas formas de afrontarla, con la finalidad de buscar una solución factible y enfrentar nuevas condiciones de vida.

En este sentido la persona tiene que cambiar la situación estresante o bien la manera en como lo analiza e interpreta para que sea más favorable, así las funciones del afrontamiento no son determinadas por sus consecuencias. En palabras de Lazarus y Folkman (1986) "(...) una estrategia puede servir a una función determinada (...) las funciones no se defienden en términos de resultado, aunque cabe esperar que determinados funciones tendrán determinados resultados" (p.171). Entendiendo entonces que el afrontamiento es independiente de los resultados, para Soriano (2002) "(...) la principal función del afrontamiento es la reducción del estrés y devolver el equilibrio" (p. 77).

Como se ha mencionado el afrontamiento es un proceso que se no solo depende del individuo, sino, de la interacción con el entorno, de esta manera Lazarus y Folkman (1986) parten de una perspectiva socio-psicológica y menciona tres funciones

del afrontamiento “Afrontar las demandas sociales y del entorno, crear el grado de motivación necesario para hacer frente a las demandas y mantener el equilibrio psicológico para dirigir la energía y los recursos a las demandas externas” (p. 56). Es así, como en estas tres funciones que mencionan dichos autor, está presente una dinámica entre el sujeto y su entorno, así como la interacción consigo mismo.

Finalmente, existen funciones del afrontamiento definidas como menos generales que pertenecen a contextos y situaciones específicas. En este sentido Lazarus y Folkman (1986) establecen en su modelo dos formas de afrontamiento; a) Dirigido a la emoción y b) Centrado al problema, que se describen en el siguiente apartado.

1.1.2.1. Afrontamiento dirigido a la emoción

Al experimentar ciertas situaciones el ser humano las cataloga como buenas o malas, generando una diversidad de emociones, por ello es que Lazarus y Folkman (1986) refieren que existe una amplia gama de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción, las cuales son:

a) Estas estrategias se construyen para controlar la angustia y la disfunción que podrían generarse cuando no hay nada o muy poco que se pueda hacer frente a la adversidad. Estos procesos cognitivos están encargadas de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

b) A este grupo corresponden un número menor de estrategias, las cuales están dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional. “(...) los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a sí mismo a la acción” (p.173). Es decir, algunas personas necesitan sentirse realmente mal antes de pasar a sentirse mejor, de tal manera que para encontrar consuelo a lo que están viviendo, buscan pasar primero por un trastorno intenso de autorreproche o castigo.

c) Estas últimas estrategias están dirigidas a no cambiar directamente el significado del acontecimiento como lo hacen las reevaluaciones cognitivas. Es así como el significado puede permanecer invariable aunque algunos de estos aspectos sean ignorados o desaparezcan temporalmente los pensamientos del sujeto sobre ello.

Es así como el afrontamiento dirigido a la emoción, permite que el individuo haga cambios en la forma de pensar en el suceso estresante, para dichos autores, este proceso no se debe confundir con las revaluaciones, aunque una puede ser consecuencia de la otra, en palabras de ellos “(...) no queremos que el afrontamiento dirigido a la emoción sea sinónimo de reevaluación” (p. 174).

En este sentido Soriano (2002) explica que es fundamental “(...) reevaluar hasta qué punto las estrategias dirigidas a la emoción son formas falsas o permiten el desarrollo por parte del sujeto de mecanismos eficaces de manejo de las demandas de su medio” (p. 78). Ya que son procesos cognitivos por los cuales los individuos evitan la situación y pueden buscar un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, o de atribución de intenciones. Por lo tanto resultan ser un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto.

Respecto a ello Lazarus y Folkman (1986) refieren que “(...) utilizamos el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo para negar, tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor” (p. 174). De tal manera que la ejecución de dicho afrontamiento estará influenciado por la información que la persona tenga al alcance, así mismo Soriano (2002) dice que

Las estrategias utilizadas para regular las emociones incluyen la búsqueda de información reconfortante que sea coherente con las actitudes y esperanzas, bromas y sentido del humor, resultar miembro de un grupo elegido, hostilidad, búsqueda de apoyo, evitación, uso de tranquilizantes y exteriorización de la responsabilidad (p.81).

Aunados a la idea de informar a la persona sobre el acontecimiento que está viviendo Lazarus y Folkman (1986) dicen “(...) en toda situación estresante, cuanta más información se tenga, será mejor, porque así se podrá enfrentarla y dirigir las reacciones (...)” (p. 89). Por lo tanto, afrontar una situación mediante estrategias centradas en la emoción, puede reducir el estrés facilitando la realización de un afrontamiento centrado en el problema.

1.1.2.2. Afrontamiento dirigido al problema

Cuando el manejo de emociones ante una situación estresante puede ser evaluado por el individuo como susceptibles al cambio, se empieza a elaborar el afrontamiento dirigido al problema. Lazarus y Folkman (1986) explican que:

(...) Este tipo de estrategias están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones, a la consideración de tales alternativas con base al costo y beneficio, a su elección y aplicación; así como a la articulación de una acción para cambiar la situación conflictiva (p.175).

De esta manera la persona, determina si se puede tratar con acciones preventivas o correctivas para ver qué es lo que está ocurriendo, cuál es el problema y de qué manera emplear las estrategias relacionadas con el objetivo de hacer frente a la solución del conflicto. Al respecto Torres (2007) dice “El afrontamiento enfocado al problema involucra intentos por realizar algo constructivo con las condiciones estresantes, dañinas o amenazantes” (p. 84). Es decir el afrontamiento busca la solución del problema, lo cual implica establecer un objetivo y análisis del contexto, sin dejar de lado las estrategias internas del sujeto. En este sentido Lazarus y Folkman (1986) hablan de dos estrategias dirigidas al problema:

- Las que hacen referencia al entorno: dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos.
- Las que refieren al sujeto: encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo de gratificación, el desarrollo de pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos. Orientado a la modificación, el cambio hacia otra que no suponga amenaza para el sujeto.

De tal manera que las estrategias utilizadas en la función del afrontamiento dirigido al problema aplicable a diversas situaciones parece relativamente limitado, si se compara con el extenso número de estrategias dirigidas a la emoción. Sin embargo Estriba (2002) observó que tanto el afrontamiento dirigido al problema como el centrado en la

emoción pueden interferirse durante el proceso, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

Un interesante resultado de esta combinación es que, las mismas técnicas empleadas por los individuos para regular su emoción, probablemente les hacía parecer como distantes y automatizados, frustrando las necesidades de calor y apoyo emocional, siendo el distanciamiento y la evitación estrategias que disminuyen el grado del evento estresante permitiendo al individuo la adaptación a nuevas condiciones (p. 600).

Esta evidencia ejemplifica la relación de las dos formas de afrontamiento, así como del beneficio de su complementariedad, sin embargo, esto sería imposible si la persona que se enfrenta a un determinado contexto estresante no hace uso de las estrategias de afrontamiento, por ello se hará énfasis del tema en el siguiente apartado.

1.1.3. Estrategias de afrontamiento

A lo largo de la vida el ser humano va experimentando diversas situaciones, como resultado de ello se genera un cúmulo de herramientas que le permiten afrontar los desafíos, dando paso a estrategias de afrontamiento. Respecto a ello Lazarus y Folkman (1986) explican que:

(...) Estas estrategias se llaman recursos de afrontamiento (...) sin embargo si tales estrategias se utilizan inapropiadamente o de forma extrema, pierden su categoría de recursos de afrontamiento y se convierten en síntomas que indican un cierto grado de descontrol y desequilibrio (p.142).

Se entiende entonces, que las estrategias de afrontamiento, son equivalente a los recursos que los individuos ponen en marcha para enfrentar la situación estresante, en este sentido Amaris et al. (2012) refieren

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (p. 125).

Desde esta perspectiva las estrategias de afrontamiento dependen del contexto y del uso de los recursos del individuo, relacionándose directamente con las actitudes y con los significados del evento estresante. En este sentido Lazarus y Folkman (1986) explican “(...) la forma en que este realmente afronte la situación dependerá principalmente de los recursos que disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada” (p. 180).

De tal manera que para dichos autores existe una gran variedad de recursos, pues estos dependen del uso que le otorgue cada individuo y no hay un orden cronológico o un número estándar para ser utilizados, en palabras de ellos “Decir que una persona tiene muchos recursos no solo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene habilidad para aplicarlos ante las distintas situaciones que se le presenten en el entorno” (pp.180-181). Es así como dichos autores hacen una clasificación; en primer lugar colocan aquellos recursos que hacen referencia a las propiedades del individuo como: la salud y energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos), las técnicas sociales (aptitudes) y de resolución de problema. El resto de las categorías son más ambientales e incluyen los recursos sociales y materiales. Los cuales se explican a continuación:

- Salud y energía. Es importante el papel desempeñado por la salud y el bienestar físico, particularmente cuando el ser humano tiene que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante. La salud y la energía facilitan el afrontamiento, ya que es más fácil afrontar una situación cuando una persona se encuentra bien.
- Creencias positivas. En esta categoría se incluyen aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza y que favorecen el

afrontamiento en las condiciones más adversas. No todas las creencias sirven para el afrontamiento, algunas incluso pueden disminuir.

- Técnicas para la resolución de problemas. Incluyen habilidades para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado.
- Habilidades sociales. Constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al significativo papel que tiene la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva.
- Apoyo social. El hecho de tener alguien de quien recibir apoyo emocional, informativo y/o tangible ha recabado mucha atención como recurso de afrontamiento.
- Recursos materiales. Es un recurso raramente mencionado en las discusiones sobre afrontamiento. En algunas ocasiones el hecho de tener dinero para una persona puede implicar el reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza y de esta forma facilitar el afrontamiento efectivo.

Es así como las estrategias de afrontamiento son utilizados con la finalidad de conservar el equilibrio emocional, una autoimagen satisfactoria y una buena relación con familiares y amigos, o bien para evitar el impacto del evento estresante. Con base en estos planteamientos de Lazarus y Folkman (1986) y Cano, Rodríguez y García (2007) hacen una clasificación de las estrategias de afrontamiento que ponen de manifiesto las personas ante un estresor. Las cuales se describen a continuación:

- Resolución de problemas: Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce. Es decir, concentrarse en resolver el problema.
- Reestructuración cognitiva: Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante a través de pensamientos positivos de la pérdida.
- Apoyo social: Estrategias referidas a la búsqueda de Invertir tiempo en amigos

íntimos y apoyo emocional.

- Expresión emocional: Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de duelo. Buscar apoyo profesional.
- Evitación de problemas: Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el suceso. Reducción de la tensión por medio del consumo de sustancias tóxicas para el ser humano.
- Pensamiento desiderativo: Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
- Retirada social: Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional del suceso.
- Autocrítica: Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación o su inadecuado manejo.

Dicha categorización de estrategias pone de manifiesto que los individuos se inclinan hacia ciertas conductas ante una situación estresante, ya sea encarándolo, evadiéndolo o bien, no hacer nada ante tal evento, generando un bagaje de emociones conscientes e inconscientes. En este sentido Bayes (2010) menciona que "(...) las estrategias son acciones generadas por una reacción interna o viceversa, la conducta genera una emoción interna" (pp. 10-11).

- Negación: es una respuesta que algunas veces surge en la valoración primaria, y se considera controversial. A menudo se ha sugerido que la negación es útil, minimiza la angustia, y por lo tanto facilita el afrontamiento. Alternativamente esta emoción solo crea problemas adicionales a menos que el estresor pueda ser ignorado. Es decir, negar la realidad del evento permite o hace que se vuelva más serio, por tanto el afrontamiento se vuelve más difícil.
- Reinterpretación positiva: se encamina al manejo de la angustia más que tratar con el estresor. Sin embargo, el valor de esta tendencia no está limitado a la reducción de la aflicción, es servir como una fuente de apoyo emocional, como un vehículo para reinterpretación y crecimiento positivo, o como una táctica de afrontamiento activo con un estresor.

- Apoyo emocional: la persona busca obtener apoyo moral, comprensión o entendimiento.
- Evitación: incluye la desconexión cognitiva y/o conductual, implica esfuerzos por desengancharse o estar lejos de la transacción estresante o de un entorno que no es contingente con las necesidades y metas de la persona. Es decir, construir una transacción estresante en términos positivos debería intrínsecamente llevar a la persona a continuar o reasumir acciones activas, de afrontamiento enfocadas al problema.
- Desasociación de comportamiento o conducta: consiste en reducir el esfuerzo propio para tratar con el estresor, hasta renunciar al intento de lograr metas con las que el estresor esté interfiriendo. Esta conducta se refleja en fenómenos que también son identificados con términos como desamparo o impotencia. Es más probable que ocurra cuando la persona espera pobres resultados de afrontamiento.
- Desasociación mental: se presenta como una variación de la desasociación conductual. Entonces, una amplia variedad de actividades sirven para distraer a la persona de pensar sobre la dimensión, o meta conductual con la que el estresor ha interferido o está interfiriendo. Las tácticas que reflejan desasociación mental incluyen usar actividades alternativas para alejar la mente de un problema (una tendencia opuesta a la supresión de actividades competitivas).
- Aceptación: es una respuesta de afrontamiento funcional, en que una persona que acepta la realidad de una situación estresante se compromete para intentar tratar o lidiar con la situación. La aceptación tropieza con dos aspectos del proceso de afrontamiento: la asignación de un estresor como algo real y la adaptación de una ausencia real de estrategias de afrontamiento activo.
- Volver hacia la religión: esta táctica de afrontamiento puede ser muy importante para muchas personas, puede volverse a la religión cuando se está bajo estrés por razones que varían ampliamente. Existe evidencia empírica que muestra los efectos positivos de los rituales, públicos y privados, religiosos como forma de afrontar hechos estresantes, en particular una pérdida. Además, la religiosidad

se asocia al bienestar, mediante rezar y participar en ritos religiosos se considera efectivo, presentando funciones psicológicas para la adaptación.

De esta manera las estrategias de afrontamiento que el individuo ejecute ante la situación estresante, generaran ciertas reacciones en su interior, manifestándolo en el exterior. Así las tácticas de afrontamiento al igual que las respuestas emocionales que generan son diversas, Bayes (2010) concluye que “(...) existen diferentes formas de tratar con la adversidad de la vida y que medir todas en un solo inventario representa un reto muy importante (...)” (p. 12). Su utilización depende del momento en el que la persona las quiera emplear, en relación a ello Lazarus y Folkman (1986) explican que conforme el individuo acumula experiencias en la vida, va siendo consciente de los recursos o estrategias que le permiten enfrentarlas, pero este cambia si se presenta por primera vez.

Aunque el conocimiento general podría ser suficiente para interpretar un acontecimiento nuevo, podría resultar inadecuado para su correcto afrontamiento. Sin una experiencia directa o vicaria previa a las demandas de la situación, puede no existir la oportunidad de desarrollar los recursos de afrontamiento específicamente necesarios para tratar tales demandas (p.167).

Desde esta perspectiva los individuos quedan expuestos a situaciones nuevas que requieren ejecución de estrategias, que probablemente nunca antes han experimentado y que les permitan afrontar la situación, como es el caso de la muerte inesperada, por lo que se documenta a mayor detalle en el siguiente apartado.

1.1.4. Afrontamiento ante la muerte

La muerte es un acontecimiento que el ser humano ha visto como desagradable, por lo tanto las reacciones que esta genera en las personas son de tristeza, desdicha o rechazo, la pérdida significa una reorganización en la vida de las personas que se quedan vivas, por lo tanto una nueva forma de afrontar el contexto. En cuestiones de la pérdida de un ser querido, Casado (2006) alude al afrontamiento como un proceso que

implica los cambios a largo plazo que tienen lugar desde el momento del fallecimiento. Dicha autora refiere que

Al perder a un ser querido, puede haber un fuerte shock inicial e incredulidad o bien puede haber intentos de negación de la muerte, también puede haber un sentimiento de rabia, llanto o esfuerzos por sobrellevar la situación social o laboral. En las etapas posteriores puede aparecer desinterés y depresión, seguido de la aceptación de la pérdida, la reanudación de las actividades habituales e incluso, a veces, adhesión a otras personas. El proceso completo puede durar muchos años y caracterizarse por múltiples formas de afrontamiento y por la aparición de problemas emocionales, o bien pueden durar algunos meses (p. 56).

Los procesos de cambios en la identidad personal dependen de que el sujeto sea capaz de desarrollar una nueva imagen de sí mismo, donde la conexión con la figura de apego fallecida pueda ser vista como algo del pasado, y ya no más del presente.

Reacomodarse a la pérdida implica poder recordar a la persona como ausente y evocarla con cariño y nostalgia, haber aprendido a vivir a partir de alternativas nuevas que permitan seguir adelante, después de haber organizado un nuevo mundo sin el ser querido fallecido (Roccatagliata, 2006, p.60).

Lo cual implica un proceso de adaptación a un nuevo contexto que le permita a la persona seguir con su vida de manera funcional y adaptativa. Desde esta perspectiva de pérdida Lazarus y Folkman (2000) destacan dos estilos de afrontamiento enfocados hacia a) La resolución de los problemas presentes que implica la muerte del ser querido, a través de esfuerzos específicos que desarrollan los recursos para alcanzar sus objetivos más próximos y, b) La apreciación positiva a través de estrategias cognitivas de reencuadre y retribución de sentidos para mantener la afectividad positiva de la pérdida.

Es así como la persona podrá hacer uso de las habilidades que a lo largo de la vida ha ido desarrollando para afrontar diferentes situaciones, y que ahora le permitirán acoplarse al medio. De esta manera la autora también incluye las creencias y experiencias religiosas espirituales a través de las cuales, los deudos pueden hallar un sentido espiritual y una afectividad positiva relacionados con la situación negativa que deben afrontar. Los modos de afrontamiento podrán permitirle hallar nuevos sentidos a la pérdida y a la vida, luego del fallecimiento del ser amado.

En cuanto a la regulación emocional Sánchez, Gutiérrez y Valencia (2011) mencionan que el individuo trata de adaptarse y sobrevivir ante este tipo de situaciones emocionales mediante intentos que le permitan influir en sus emociones de tal forma que determine cuándo tenerlas y cómo experimentarlas y expresarlas. Dichos autores explican el modelo de Gross y Thompson, quienes hacen una propuesta de afrontamiento en la regulación emocional (RE). Plantean cinco procesos que definen, en forma lineal, las estrategias que la gente va generando ante la experiencia emocional:

- Selección de la situación (SS). Esta pauta de RE involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones, ya sean deseables o indeseables. La SS requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a estas.
- Modificación de la situación (MS). Esta se refiere a todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y su impacto emocional. Esta estrategia de RE constituye una forma potente para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos).
- Despliegue de atención (DA). Es uno de los procesos regulatorios de la emoción, que aparecen tempranamente en el desarrollo del individuo, particularmente cuando no es posible cambiar o modificar el escenario de una emoción. El DA consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación dada, con el propósito de influenciar las emociones. De hecho, existen dos maneras básicas de dirigir la atención:

distracción, en donde la atención del individuo se enfoca en diferentes aspectos de la situación o lejos de esta; en consecuencia, la distracción involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional indeseable. La otra manera es la concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación. Cuando la atención es repetidamente dirigida hacia las emociones y sus consecuencias, se llama rumiación; y en eventos tristes guía cada vez más a la persona a profundos síntomas depresivos.

- Cambio cognoscitivo (CC). Se refiere a cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está, para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de la situación o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que enfrenta. Este elemento regulatorio solo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa.
- Modulación de la respuesta (MR). En contraste con los procesos anteriores, la modulación de la respuesta ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, es decir, después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. De tal forma, la MR tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la emoción, tan directamente como le sea posible. Algunas maneras de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio y la relajación.

Otra forma común de modulación de la respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva en función del contexto cultural en el que se presenta, ya que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos escenarios, con el fin de mostrar una mayor adaptación, mientras que en otros esas mismas conductas emocionales pueden ayudar a alcanzar ciertas metas.

Este planteamiento sugiere que una emoción se puede desencadenar a partir de una situación relevante para el individuo, que él puede elegir vivir o no. Si la escoge, tiene la posibilidad de modificarla para reducir el impacto emocional de esta. No

obstante, si no la modifica, centrará su atención en ella, ya sea enfocándose o distrayéndose. Posteriormente, el individuo evaluará la situación en función de la importancia que tenga para él, la cual puede modificar cognoscitivamente. De esta manera, si la validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional le resulta relevante, entonces el sujeto procederá a emitir una respuesta que puede modular o no, y la que tendrá a su vez un impacto en la situación que la originó.

Es así como las personas podrán tener un mayor control de las emociones, Dichos autores mencionan que el individuo, vive una serie de emociones encadenadas y continuas aunadas a cogniciones que en muchas ocasiones refuerzan la vivencia emocional a partir de la pérdida de la persona querida.

Este proceso facilita desbordamientos afectivos de difícil manejo, pero que requieren, sin duda, ser regulados en la medida de lo posible, pues de ello depende arribar a una fase de recuperación y mantenerse saludable en el sentido físico y emocional (p. 77).

De esta manera la adaptación y afrontamiento que las personas desarrollen ante un suceso estresante, dependerán tanto del individuo que ha tenido la pérdida, pues es el único indicado para llevar a cabo las tareas del afrontamiento, así como del contexto, que estará influenciado por la cultura, la percepción y la conceptualización del evento. Por lo tanto en el siguiente apartado se describe la conceptualización de la muerte, los tipos de muertes inesperadas así como, las diversas reacciones que desencadenan en los dolientes.

1.2. Muerte inesperada

Las personas van siguiendo una trayectoria vital, en donde van surgiendo diferentes experiencias, algunas son previsibles, ya que son parte del ciclo vital, otras interrumpen de forma brusca e inesperada el curso normal del individuo, generando cambios en el equilibrio emocional, a lo que Slaikeu (2000) llama crisis, describiéndola como "(...) un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares

utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo” (p. 23).

Es así como el ser humano se ve expuesto a enfrentar crisis por situaciones que se presentan de forma repentina y violenta, modificando abruptamente su vida, como es el caso de la muerte inesperada, en este sentido Fonegra (2001) refiere que: “La muerte inesperada es aquella que ocurre en circunstancias traumáticas, ocurre sin previo aviso. Suele ser traumática por lo sorpresivo, violenta y destructiva” (p. 33). De tal manera que enlista cinco factores para que una muerte sea considerada inesperada, los cuales son (p.34):

- Lo súbito, sorpresivo y no anticipado de la muerte.
- La violencia, mutilación o destrucción del cuerpo.
- Si la muerte fue determinada por factores de azar que pudieron haber sido evitados.
- Las muertes múltiples (cuando fallece más de una persona significativa).
- El encuentro personal del doliente con la muerte.

De tal manera que la muerte inesperada, paraliza a los dolientes, colocándolos en un periodo de inestabilidad, ansiedad, confusión e incapacidad para continuar con su vida, Grecco (2000) confirma que “(...) la muerte inesperada aparece como un acontecimiento inexplicable, sorpresivo y sorprendente, conmocionante y desbordante, increíble e impresionante, pero sobre todo como una experiencia transformadora y violenta” (p.48). Por lo tanto, las muertes inesperadas no dan tiempo para resolver situaciones pendientes, ni para despedidas, dejan en los deudos la sensación de un ciclo inconcluso. El mundo al que estaban acostumbrados de repente se hizo trizas, sin tiempo alguno para prevenirse de los cambios.

(...) la vida no nos dio tiempo, nos cambió los libretos y ahora nos hace actuar la obra con un personaje menos. Frente a esto podemos reaccionar de mil modos, pero no podemos ser indiferentes. Hay algo en la muerte inesperada que nos toca. Tal vez, el hecho de que, aunque organicemos nuestras vidas, hasta el

mínimo detalle, la muerte es una variable que no podemos controlar y esto es lo que asusta y lo que nos recuerda la muerte inesperada (p.48).

Es así como la muerte inesperada irrumpe la cotidianidad con la que las personas viven su rutina de cada día, y aunque este tipo de decesos se presente abruptamente, permite que los deudos pasen por tres etapas para asimilar la pérdida. La primera hace referencia a la sorpresa, como respuesta emocional de lo inesperado, es natural ante la comunicación de una muerte repentina y necesaria para asimilar la información; es la primera herramienta que utiliza el organismo para una situación dolorosa y desbordante. La segunda es el dolor, cuya finalidad es fungir como defensa ante el peligro o la gravedad del evento, se vive en compañía del sufrimiento, generando sensaciones y cambios fisiológicos. La tercera hace referencia a la despedida. Durante el proceso de pérdida se pasa por diversos estados emocionales que van desde el odio, culpa, pena, ira, tristeza, exaltación, añoranza, negación y con el tiempo se logra acercar al recuerdo con menos sufrimiento (Grecco, 2000).

Dichas características dificultan la asimilación de la pérdida, de tal manera que cuando una persona se enfrenta a estas circunstancias, pone en riesgo su seguridad, ya que la capacidad de respuesta decae, dificultando la comprensión y el entendimiento del evento sucedido. En este sentido, el Instituto Mexicano de Tanatología (2012, p. 50) enlista algunos síntomas que pueden presentar los dolientes, los cuales son:

- Pérdida del equilibrio emocional. La persona siente que ha perdido el control sobre sus emociones.
- Descoordinación. La persona no es capaz de realizar actividades que antes del suceso llevaba a cabo.
- Desorientación. La persona en algunos momentos pierde la noción de donde está y de qué le ha ocurrido.
- Sentir que su cuerpo y su mente están separados. Al no ser capaz de asimilar lo sucedido, la persona siente que no le ha ocurrido a ella, aunque las secuelas físicas estén presentes.
- Entumecimiento. La persona siente el cuerpo entumecido y que no reacciona con

los mismos reflejos ante las diversas situaciones que se le presentan.

- Rabia. Es un sentimiento que aparece tras la pérdida ya que la persona no entiende por qué le ha ocurrido.
- Incomprensión por su entorno. Aunque las personas que le rodean le sirvan de apoyo, no van a poder ponerse en esa situación por lo que muchas veces la víctima sentirá que no la entienden.
- Incapacidad para tomar decisiones. En esos momentos no pueden pensar en otra cosa que no sea lo que le ha sucedido, por lo que será difícil que la persona pueda tomar conciencia de otras cosas que están ocurriendo.
- Cansancio y agotamiento. Al verse expuesto ante una situación angustiosa en la cual la ansiedad y el estrés se disparan, cuando el estado de alerta disminuye, todo ese esfuerzo se refleja físicamente.
- Miedo, terror, pánico. Son respuestas comunes a hechos violentos, donde la persona se siente indefensa ante lo ocurrido y reacciona de esta forma.
- Soledad. La persona se sentirá sola en algunos momentos ya que percibe que las demás personas que están con ella no la entienden. En otros momentos será ella la que busque la soledad para poder asimilar lo ocurrido y poder elaborar una respuesta.
- Resentimiento por la pérdida. Si en el hecho violento ha perdido a un ser querido o algún miembro de su cuerpo, la persona se sentirá dolida y confundida.
- Baja autoestima. Puede que ante el acto violento la persona sienta que su vida no vale nada y se infravalore. Esta baja autoestima también es consecuencia del estado deprimido en el que puede estar la persona después de lo sucedido.
- Tristeza. Se sentirá triste y abatida ante lo ocurrido. Es una reacción normal ante una pérdida por lo que debemos dejar que exprese su dolor.
- Culpa. En un suceso de este tipo la persona que lo sufre directamente puede sentirse culpable de lo que les haya ocurrido a otras personas que también han estado implicadas en el suceso y que han podido fallecer o ser heridas.

Entendiendo entonces que este tipo de pérdida puede llegar a sumergir a los deudos en un sufrimiento devastador, a la vez que puede acarrear problemas, tanto físicos como

psicológicos, porque llega de una manera repentina, inesperada y prematura. De tal manera que la muerte trunca proyectos y sueños que enfrentan al individuo a la pérdida, la soledad, el desapego, generando un trauma en los deudos, así lo explica Grecco (2000):

Un trauma es un monto de excitación que la persona no puede descargar y que, al quedar dentro de ella, la desorganiza, lastima y hace sufrir. La muerte sorpresiva tiene este color traumático para quienes quedamos vivos. Es algo que no logramos metabolizar, incorporar y transformar en acción efectiva. Y como en todo trauma, existe a veces, en esta experiencia una tendencia a la rememoración dolorosa de este episodio, a veces en sueños, a veces en plena vigilia (p.49).

Esto no quiere decir que la muerte anunciada no genere dolor en el ser humano, la diferencia es que los deudos tuvieron la anticipación que puso la muerte, la oportunidad para despedirse, así como terminar asuntos pendientes, el mismo autor explica que todo tipo de pérdida, posee algo traumático:

(...) para la muerte esperada, ya nos hemos ido preparando, de tal modo que el impacto queda amortiguado por la elaboración de la espera. Uno fue acondicionándose lentamente a una situación que, cuando sobrevive, no lo estremece por la sorpresa sino que lo sobrecoge por el dolor (p. 50).

Desde esta perspectiva la muerte es una experiencia, que a veces aparece de forma inesperada, en otros casos de modo progresivo, en cualquier circunstancia es parte del ciclo vital del ser humano. Tema que se documenta en el siguiente apartado.

1.2.1. Muerte como parte del ciclo vital

A lo largo de la existencia, las personas atraviesan por modificaciones en su ciclo vital que va desde la concepción hasta la vejez. Lefrancois (2001) reconoce la evolución y desarrollo continuo de los organismos a lo largo de su subsistencia, enfatizando en la

importancia que tienen los cambios. Desde esta perspectiva, la vida es entendida como (...) “un conjunto de situaciones, desafíos y pérdidas, es un proceso dinámico que requiere de una adaptación y un ajuste continuo para poder mantenerse” (p.25).

Entendiendo entonces que al transcurso del tiempo, la persona se encuentra con cambios que son indicadores de vida, y que día a día hay nuevos retos por superar, que no siempre son aceptados por los individuos de la mejor manera pues estos implican pérdidas y es justamente la pérdida la que hace que las personas reconozcan lo valioso de los objetos o cosas, en palabras de Lukas (2015) “Es justamente en la pérdida donde el carácter valioso queda gravado con supremo dolor en la conciencia” (p. 12).

Entendiendo entonces que ningún ser humano está exento de experimentar pérdidas y a pesar de ser parte de la vida, algunas son vividas con dolor, como es el caso de la muerte. Buda menciona que “lo único seguro es que vamos a envejecer a enfermar y a morir. La vida es incierta, la muerte cierta” confirmando esta idea, Grecco (2000) refiere que “La muerte siempre acontece. Cuando aparece coloca el hombre ante la imagen de la finitud, ante la vivencia de los tiempos concluidos y de las vidas agotadas” (p. 7). En este sentido las personas estructuran planes a futuro y es la muerte quien los delimita, ya que esta le fija el plazo para lograr sus objetivos así como le priva del afecto y amor de sus seres queridos, afirmando esta idea, Castro (2007) menciona que:

Morir significa dejar de sentir, abandonar a los seres queridos, dejar cosas inconclusas y entrar en lo desconocido. Es un proceso natural, que forma parte esencial del desarrollo, como de la vida. La muerte tiene aspectos biológicos, sociales, culturales, histórico, religiosos, legales, psicológicos del desarrollo y éticos (p. 25).

Ante esta diversidad de disciplinas, el ser humano recuerda la vulnerabilidad de su vida, de tal manera que tanto física, biológica, psicológica y espiritualmente el hombre no puede escapar de la muerte, entendiendo a esta como la última y más radical confrontación que viven los seres humanos (Tinajero, 2006). Dicha autora menciona ocho características de la muerte: 1) es universal, todo organismo vivo la

experimentará; 2) Natural, los seres vivos están limitados en un tiempo y espacio y su naturaleza no es eterna; 3) Necesaria: contribuye al perfeccionamiento de las especies; 4) Cotidiana, sucede día a día; 5) Indeterminable, todo organismo ignora cuánto tiempo vivirá, no hay distinción entre la edad; 6) Única, todo organismo tendrá esta experiencia una sola vez y nadie puede suplantar a la persona para evitar esta experiencia; 7) Definitiva, porque no es posible volver a la vida después de la muerte, por último 8) radical, es el fin de todas las capacidades del ser humano.

Dichas características dejan ver que la muerte es la etapa que le pone fin a la existencia física del ser humano, de la cual ninguna persona puede escapar, en palabras de Málishev (2003) "(...) la muerte es un acontecimiento omnipresente y ecuménico porque llega a todos, sin importar rango o lugar, y nadie podría escaparse de sus tentáculos" (p. 52). Y a pesar de que la muerte es inevitable y es parte del ciclo vital, el hombre siempre le ha temido, en este sentido Santandreu (2015) explica que "En la actualidad hemos quitado la muerte de la ecuación de la existencia, pero esa ecuación arroja un resultado bastante extraño, pues nos convierte en personas bastante preocupadas, neuróticas" (p. 100). Es así como las personas viven planeando un futuro y acumulando bienes que les permitan vivir cada día mejor y gozar de su existencia, es por ello que la muerte es vista como una ruptura, un alto a los planes, un impedimento para experimentar nuevas cosas, sin importar lo mucho que hayan experimentado ya, en palabras de Nagel (2000):

Los seres humanos tienen obviamente un lapso de vida natural y no pueden vivir mucho más de cien años. Por otra parte, el sentido que un hombre tiene de su propia experiencia no comprende esta idea de un límite natural. La muerte vista desde este modo, sin importar qué tan inevitable sea, es una cancelación abrupta de una cantidad indefinidamente grande de bienes posibles. La normalidad no parece tener que ver nada con ella, pues el hecho de que todos inevitablemente moriremos en unas cuantas decenas de años no puede por sí solo implicar que no sería bueno vivir durante más tiempo (pp. 32-33).

Y es esta idea la que siempre vivirá en las personas: la esperanza de una vida eterna, la idealización de poder realizar todos y cada uno de los planes, por lo tanto, la muerte es vivida trágicamente, pues representa un punto final, un alto a los goces y placeres terrenales.

(...) para el hombre, es el mal mayor de su existencia, que de algún modo encierra, expresa y hace culminar todos los demás males, es por ello que instintivamente rechaza la gradual disgregación de su vida que culmina con la muerte (O'Callaghan, 2014, p.21).

Por ello la muerte se percibe como una enemiga violenta, a pesar de su inminencia, se percibe como algo ilegítimo que no debería tener lugar, es por ello que el ser humano ha buscado consuelo a tan inevitable acontecimiento, dando paso a la esperanza desesperada de tratar de prolongar la vida, imaginando su ser más allá de su cuerpo, en palabras de Málishev (2003):

(...) de ahí brota el dualismo inherente a cualquier creyente en la existencia del alma en el más allá de la vida real. Claro está que nadie ha visto jamás un alma sin cuerpo. Pero ya tenemos delante un cuerpo sin alma, un cadáver en el lugar mismo en el que había un cuerpo vivo y, ya que la forma del cuerpo subsiste después de la muerte durante algún periodo, nada impide suponer o creer que el otro componente del aquí presente continúe también existiendo (p.56).

Desde esta perspectiva la muerte es entendida entonces como la separación, entre un alma inmortal y un cuerpo muerto que le servía de cubierta y que muy pronto dejará de existir, enfatizando esta idea Levinstein (2014) menciona que "(...) la muerte no es más que el despojo de un cuerpo para dejar en libertad al alma, que busca un reencuentro con Dios" (p.65). De esta manera, la muerte es vista como el aniquilamiento del cuerpo físico, dando paso a la inmortalidad del alma. Es así como la idea de la vida eterna tiene sentido, pues toda actividad presente del hombre, está orientada a su futuro, siempre con la esperanza de lograr su objetivo, en palabras de Málishev (2003):

La idea de la vida eterna es manejada, como la transformación y elevación a nivel trascendental de algunos de nuestros sueños e ilusiones sobre el futuro, que siempre está abierto más que el presente y depende en mayor medida de nuestros deseos. La dimensión de futuro pudiera explicar por qué la conciencia religiosa imagina la “vida en el más allá” como algo más perfecto que la existencia real: tenemos la esperanza de que en un futuro nos podremos liberar de nuestras deficiencias y penas vividas en el presente (p. 57).

A pesar de la idea de vida eterna, al ser humano le sigue pareciendo difícil de conciliar lo doloroso de la muerte, el partir y dejar de gozar físicamente, abandonar las cosas, objetos o personas valiosas, el mismo autor refiere que “(...) la muerte es un fin para los que viven, pero no para los que mueren, para estos solo existe lo que existe: la muerte y solo es terrible y amenazador cuando no ha llegado” (p. 53).

Y si pensar en la propia muerte remite a un estado de dolor, este se agrava cuando la persona se enfrenta a la muerte de un ser querido; en relación a ello Castro (2007) refiere que “(...) las pérdidas más trascendentales son las que se experimentan por el fallecimiento de un familiar o ser querido” (p.25). Se entiende entonces, a la muerte como un proceso incomprensible, que engendra dolor y angustia, para los deudos o sobrevivientes, pero hay características de esta que pueden hacerlo más incrédulo y doloroso, como las muertes inesperadas, tema que se documenta en el siguiente apartado.

1.2.2. Clasificación de la muerte inesperada

Como se ha mencionado, la muerte provoca un sentimiento de temor, impotencia y duda, por ser la ausencia más radical e irrevocable para el ser humano, para la cual nunca está preparado. Fonnegra (2001) refiere que las muertes inesperadas “(...) ocurren en circunstancias traumáticas” (p.33), es decir, llega de manera repentina y violenta. De tal manera que cuando una persona se enfrenta a estas circunstancias la capacidad de respuesta decae y difícilmente se reacciona de manera eficaz, ejemplo de

estas muertes son: el homicidio, la muerte accidental y el suicidio. Que en el siguiente apartado se describen a detalle

1.2.2.1. Homicidio

La palabra homicidio se deriva del latín “Homicidium” que se descompone en dos voces, homo=hombre y caede=matar. Por lo tanto el homicidio es la muerte causada a una persona por otra, lo confirma Solórzano (2013) al decir que es “la privación antijurídica de la vida de un ser humano independientemente de su edad, sexo, raza o condición social” (p. 36). En este sentido el Código Penal Federal Mexicano, en su Capítulo II, Artículo 302, lo define como “el que priva de la vida a otro”.

Entendiendo así, que esta acción humana implica dos elementos, el primero de ellos hace referencia a la existencia de una persona viva, es decir, el sujeto activo, el segundo es la persona que consume la muerte, el sujeto pasivo. En México, en términos legales, este se divide en doloso; se refiere al que actúa con intención y culposo; que resulta de un accidente. “Este delito es uno de los más graves puesto que no existe una reparación del daño para la víctima que pierde la vida” (Ramírez, 2012, p. 4). Así, las consecuencias de este acto trascienden a la víctima directa, dado que hay personas que se ven afectadas indirectamente por la pérdida de un ser querido cercano. De tal manera que el homicidio genera en los deudos una serie de intensos sentimientos ya que dicho acontecimiento representa una muerte inaceptable, confirmando esta idea Fonnegra (2001) refiere que:

El homicidio viola todos los principios fundamentales que nos han enseñado desde pequeños: el respeto a la vida, la no agresión, la conciliación a través del diálogo sin tener que recurrir a la violencia. La impotencia, la desorganización y el desamparo junto con la necesidad de vengar a su ser querido, se apoderan de los dolientes ante este tipo de muerte (p.36).

Cuando una muerte por homicidio, sorprende a la familia, el proceso de afrontamiento suele complicarse, derivado de los factores que incrementan el impacto de la noticia. Sobre todo del asesinato de un hijo. “Cuando un niño o un adolescente muere

asesinado, el miedo, la angustia, la desesperación, la vulnerabilidad, la rabia, la culpa y el dolor se apoderan de los padres y amenaza con destruirlos psicológica y emocionalmente” (Roccatagliata, 2012, p. 141).

Entendiendo entonces que aunado al dolor por la pérdida de su ser querido, los dolientes tiene que hacer frente a las implicaciones legales y jurídicas que este acontecimiento conlleva, dejando sin espacio a los deudos para asimilar o bien, sufrir la pérdida y ausencia. Misma autora explica que existen “(...) intromisiones ajenas a la familia, como por ejemplo los medios de comunicación, la policía, los abogados, que buscan evidencias, información, testimonios quitándoles de esta forma su privacidad y derecho a llorar su pérdida en la intimidad” (p. 141).

Así, los sentimientos generados por una muerte por homicidio, genera un nuevo planteamiento de la realidad, ya que este tipo de muertes confronta los valores y creencias que hasta entonces tenían las personas, “El impacto se entremezcla con odio hacia el homicida, preocupación por el juicio y la sanción (...) fuertes fantasías de venganza, reparación y culpa exacerbados” (p.141). De tal manera que los deudos se encuentran en jaque y no descansan hasta que se esclarecen este tipo de sentimientos contradictorios, para Worden (2013) estos suelen desaparecer al momento en que legalmente, el asunto está resuelto “(...) cuando se pierde a la persona amada por un homicidio, continuar es difícil, diríamos imposible, hasta que los aspectos legales del caso sean resueltos” (p.128). Y es así como la adaptación al contexto de los deudos se verá influenciada por la parte legal de la situación.

Otro tipo de muerte, que desata sentimientos parecidos a la muerte por homicidio y en algunas ocasiones se vuelve pública e impersonal; es la muerte accidental, que de igual manera significa una muerte inesperada y violenta, misma que a continuación se define.

1.2.2.2. Muerte accidental

Este tipo de muerte forma parte de los sucesos inesperados de la vida del individuo, que conllevan violencia por la manera en que se suscita. Se encuentran situaciones de índole natural como son huracanes, derrumbes, terremotos, o bien, fallas humanas, como: accidentes aéreos, náuticos o automovilísticos, en este sentido este tipo de

muerres son difíciles de asimilar para los deudos, así lo explica Fonnegra (2001) “(...) como la muerte accidental presupone un sujeto sano, se hace más difícil asimilar la noticia de que alguien fuerte y saludable ayer, hoy está muerto y no volverá” (p.43).

De esta manera en los dolientes se genera una serie de reacciones que pueden llegar a complicar la noticia de la pérdida, por lo, imprevisto y traumático del suceso, en este sentido Roccatagliata (2012) menciona un factor importante: el cuerpo de la víctima, la imposibilidad de recuperar el cuerpo de la víctima o bien cuando éste se encuentra irreconocible o desfigurado, genera en los dolientes un retroceso en el proceso de afrontamiento puesto que no dimensionan la pérdida y siguen aguardando el regreso del ser querido. “(...) existe la secreta esperanza de que pueda estar a salvo y algún día pueda regresar” (p.111).

Por lo general los deudos buscan aislarse para evitar enfrentar situaciones estresantes, por ejemplo; atender y dar respuesta a las preguntas en cuanto al accidente y la muerte que este produjo, ya que ni ellos mismo tienen respuestas ni exactitud del accidente, siendo este otro aspecto difícil de asimilar para los dolientes, en palabras de Fonnegra (2001)

(...) otro elemento que suele complicar la reacción de los dolientes es la duda acerca de si quien murió sufrió o no, y qué pensaría, qué sentiría al final, si se dio o no cuenta de que estaba muriendo y si una ayuda más pronta u oportuna hubiera podido evitar el fatal desenlace (pp.43-44).

Dichos pensamientos pueden ser recurrentes en los dolientes y generar perturbación al confrontar la pérdida, recurriendo a recursos que puedan ayudarle a evitar, o bien intentar olvidarlos, por el shock doloroso, lo cual aumenta la inhabilidad para creer lo que ha sucedido y afrontar la realidad. Otro tipo de muerte catalogada como muerte inesperada y de impacto para los dolientes, es la muerte por suicidio, la cual se describe a continuación.

1.2.2.3. Suicidio

Hoy en día hablar de suicidio es una de los temas más difíciles para la sociedad y no es para menos, ya que es la segunda causa de muerte a nivel mundial y lo más grave, es la tendencia a incrementarse (Organización Mundial de la Salud, 2017). Está catalogada como una muerte trágica, pues de acuerdo con las raíces etimológicas griegas, la palabra suicidio proviene del latín Sui (a si mismo) y de caedere (matar). De tal manera que el impacto de tal agresión, influye tanto individual como socialmente. En este sentido Durkheim (citado en Jiménez y Cardiel, 2011) lo define como “(...) todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto, positivo o negativo, realizando por la misma víctima, sabiendo ella que debía producir ese resultado” (p.207).

Entonces, el suicidio es entendido como una acción intencional, muchas veces inesperada. Es vivido como un acto brutal y agresivo. En donde el individuo que lo comete, busca quitarse o acabar con su vida, es de manera voluntaria y actualmente, es visto como un escándalo, un tabú, en palabras de Roccatagliata (2001)

Socialmente el suicidio ha sido considerado un acto negativo que tiñe a los padres y a la familia de vergüenza, estigma y culpa, por lo que la verdad se cubre con un velo de misterio y esto no les permite a los padres expresar abiertamente sus sentimientos de pena, dolor y frustración (p. 156).

De esta manera el acontecimiento se torna enigmático, afectando la tranquilidad de la familia, la vida para los deudos se vuelve abrumadora y agotadora, pues tienen que lidiar con el impacto de la noticia, intentando encontrar la razón por la que paso, aparecen sentimientos de culpa acompañados de pensamientos como: si me hubiera dado cuenta, si lo hubiera sabido, si hubiera estado con él o ella, entre otros; así como una serie de imágenes hipotéticas y traumáticas de la muerte. Aunado a ello se suma el contexto social, el cual comparte una serie de valores y creencias, viendo al suicidio como una transgresión a las leyes naturales de la vida y de las ideologías religiosas. En palabras de Pangrazzi (2008):

Más dramática todavía y socialmente embarazosa es la muerte por suicidio, puesto que no fue la naturaleza la causa de la muerte, sino el individuo mismo que prefirió morir. Las causas que pueden haberlo llevado a quitarse la vida son varias y es muy difícil saber lo que pasa en la mente de un suicida y qué factores pueden haber contribuido a su gesto de desesperación. En los sobrevivientes quedan, además del dolor, interrogantes sin respuestas y el sentimiento de culpa por no haber podido prevenir la muerte (p.37).

De esta manera el suicidio se vuelve una pregunta sin respuesta alguna, es la entrada a un círculo vicioso de pensamientos y acciones dolorosas que encierra a los deudos en una vivencia traumática y nunca resuelta, pues jamás se sabrá los verdaderos motivos que llevaron al individuo a cometer tal acto, sin embargo, Vianchá, Bahamón y Alarcón (2013) resaltan las variables asociadas al intento o acto suicida, las cuales abarcan los problemas interpersonales en contextos escolares, intrafamiliar y el abuso sexual.

La relación a la violencia intrafamiliar, el abuso sexual y el intento suicida, como indicadores de malestar emocional, que en la actualidad se encuentra en aumento y se constituyen en aspectos a resaltar en el estudio de los factores predominantes para la ideación y el acto suicida (p. 116-117).

Es así como el suicidio se convierte en la escapatoria frente a dificultades, lo único que pretende el individuo, es dar salida al doloroso tormento que representan los problemas interpersonales. Así, las intenciones del suicida determinan el tipo de acto, en este sentido Behar (2003) documenta los diversos tipos de suicidio (pp.90-91):

- Escapista: en el que se trata de escapar de una situación intolerable.
- Agresivo: Se busca vengarse con la finalidad de crear remordimientos
- Oblativo: implica autosacrificio por un ideal.
- Lúdicos: Se participa en juegos o pruebas donde se arriesga la vida para demostrar valor.

Y es así, como la persona de manera meditada, consciente e inmediata decide renunciar a todo aquello que le rodea e incluso a su propia existencia, terminando de tajo con su sufrimiento, sus problemas, la falta de afecto, depresión, desesperanza y desamparo, confirmando esta idea Roccatagliata (2001) menciona que las razones que llevan a un joven a tomar la determinación de suicidarse son múltiples:

(...) un intenso sentimiento de soledad, crisis existencial o económica, desesperación o angustia, temor, la perspectiva de un futuro incierto, falta de oportunidades, depresión, estrés, dudas sobre sí mismo, presión para lograr éxito, la escasa relación con los padres, la violencia involucrada en las relaciones familiares, la pérdida o el divorcio de los progenitores, el uso y abuso de drogas fármacos y alcohol, y el suicidio de amigos cercanos y familiares (pp. 153-154).

Como se ha mencionado, en algunas ocasiones, el suicidio puede ser un acto por el cual se pretende culpar o vengar de alguien en particular, por lo que él suicida espera que la persona hacia quien va dirigido sufra, sienta dolor y/o culpa, por sus conductas hacia él, de este modo espera reposar el sufrimiento o la ira sentida y es así como decide acabar con su vida a sabiendas del dolor intencional que causará en el otro individuo. De esta manera Behar (2003) lo refiere cómo "(...) una declaración de ira, resultado del deseo de que alguien se culpe de no haber hecho hasta lo imposible para impedir el suicidio o de haberlo ocasionado; cuando esto sucede, el suicida piensa: para mí la muerte y para ti el luto" (p.90).

Como se ha mencionado, este tipo de muerte es inesperada, por lo tanto, no existe la posibilidad de realizar un cierre, como decir adiós, resolver asuntos pendientes o expresar sentimientos, dejando en los deudos una realidad dolorosa, con sentimientos de culpa o resentimiento, sobre todo si se trata de la muerte de un hijo, da cuenta de ello Roccatagliata (2001) al explicar que

(...) es normal que los padres se pregunten ¿Por qué? Sin encontrar respuesta clara o motivo suficiente que justifique la acción" (...) Los sentimientos de culpabilidad sistemáticamente saldrán a la superficie. Los padres se encontrarán

más seguido de lo que se imaginan repitiendo la frase "...si solo hubiera..." (p. 156).

Entonces a la pérdida se le suman sensaciones de enojo, confusión, culpa, así como la percepción de que las cosas pudiesen haber sido diferentes. En este sentido la experiencia de la pérdida produce cambios en la vida de los dolientes, sobre todo si se trata de padres que se enfrentan a la muerte inesperada de un hijo. Tema del cual se hace referencia a continuación.

1.2.3. Muerte inesperada de un hijo

Como se ha mencionado, la muerte es un acontecimiento inevitable para el ser humano, dándole la oportunidad de vivir y aprovechar cada instante con sus seres queridos. Dicho entendimiento se ve trasgredido cuando la muerte se presenta inesperadamente en un hijo, porque entonces para los padres todo deja de tener sentido. En palabras de Bucay (2008):

Ante la muerte de un hijo existe dolor, sensación de aniquilamiento afectivo e incluso la vivencia de la propia mutilación, ya que la mayoría de los padres vive este acontecimiento como la pérdida de una parte central de sí mismo y como la destrucción de todas las perspectivas y esperanzas del futuro (p.23).

Esta muerte es considerada en todas las civilizaciones un hecho antinatural, una inversión del ciclo biológico normal y quizá por eso es emocionalmente inadmisibles. En este sentido Roccatagliata (2006) explica que: "(...) perder a un hijo es una de las experiencias más devastadoras (...) un hijo es fuente de alegría, de sonrisas, de dicha, de proyección al futuro (...) un hijo no puede morir" (p.p. 13-14). Es por ello que para los padres les resulta caótico enfrentarse a la pérdida de un hijo. En este sentido la sensación de dolor es difícil de afrontar y asimilar, el cúmulo de emociones son diversas dejando a los padres indefensos e inmersos en una situación que nunca planearon vivir. En palabras de Fonnegra (2001):

La muerte de un hijo plantea una crisis de proporciones mayores. El mundo ordenado y confiable se rompe en pedazos, el orden del universo se desmorona, el sentido de la vida, el significado, el para qué, se pierden temporalmente en un remolino confuso de rabia, dolor, desesperación y ansiedad. Con frecuencia también aparece culpa por lo que se hizo o se dejó de hacer y porque la misión parental de proteger al hijo “fracasó” (pp. 217-218).

Y es que socialmente el ser padres implica una serie de responsabilidades otorgadas de manera implícita, estos tienen el rol de cuidar y guiar a sus hijos, en palabras de O'Connor (2007) “(...) el papel de ser padres es amar, proteger, enseñar y cuidar a su hijo” (p.170) así los padres esperan morir antes que los propios hijos, es el orden natural de la vida. Cuando una situación se revierte y el hijo es quien muere primero, les puede parecer algo totalmente equivocado.

En este sentido las significaciones de la llegada de un hijo, abarcan esperanzas y expectativas, la palabra hijo va más allá de cuatro letras, lleva consigo los sueños, los ideales e ilusiones de un futuro, que los padres ya plasmaron en él. Fonnegra (2001) refiere que “(...) un hijo representa la ilusión de lo que nosotros no pudimos ser, nuestra mejor o nuestra peor parte (...) un hijo nos da un título que jamás caduca” (p. 215). En este sentido Roccatagliata (2012) hace mención del impacto de la pérdida en los padres que tienen un solo descendiente, refiriendo que:

En el caso del hijo único todas las experiencias de satisfacción y logros están puestas en él. Su muerte provoca en los padres un shock mucho más intenso y prolongado, ya que ese hijo era el motivo para vivir. Además era el centro de la vida afectiva, la fuente de amor, de gratificación y la continuación de la familia (p.177).

Entendiendo entonces que el significado de la pérdida de un hijo, es la renuncia a las ilusiones y sueños, que un día abastecieron a los padres, dejando en su lugar un vacío e insoportable dolor que no se puede mitigar, ni llenar con nada, en este sentido Fonegra (2001) describe que:

En la muerte inesperada de un hijo, la agresión mental y emocional recibida se compara con una explosión dentro del cuerpo, descargas incontrolables de hormonas circularán por nuestra corriente sanguínea, ideas encontradas y confusas laceran la mente conduciéndonos a un desgaste físico y psico-exagerado (p. 216).

Es por ello que despedirse de un hijo representa una de las pruebas más duras en la vida de un padre, esta muerte afectara a toda la familia, pues parece dolorosa, sin embargo puede ser la oportunidad para conocerse a sí mismo, puede proporcionar la maduración y acercamiento de los miembros de la familia, así los sucesos más difíciles en la vida se transforman en lecciones que hacen avanzar el desarrollo tanto individual como familiar (O`Connor, 2007).

Es así como la muerte inesperada de un hijo afecta la vida de los padres, implicando una serie de comportamientos que representan un cambio en su presente y futuro, es por ello que se destina un apartado para detallar más el tema.

1.2.4. Implicaciones de los padres ante la muerte inesperada de un hijo

Cuando una persona se enfrenta a circunstancias difíciles e inesperadas la respuesta suele manifestarse de diferente manera, es el caso de los padres que han perdido a un hijo por muerte inesperada. Dando apertura a un conjunto de emociones y sentimientos, Levinstein (2014) refiere que:

(...) las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante (...) Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional (p. 46).

Es decir, la emoción es inconsciente y es producto de un estímulo, reacción, situación, pensamiento, mientras que el sentimiento es un conjunto de emociones, suele ser más

duradero que una emoción. Para dicha autora tal estímulo produce una energía que puede percibirse o no y que tiene la función de alertar el sistema de los individuos para que actúen tras haber comprendido y evaluado la situación vivida. “Esta energía corresponde con las cinco emociones auténticas: alegría, amor, miedo, rabia y tristeza” (p.21)

De esta manera cualquier pérdida importante para las personas puede crear un sentimiento de tristeza, desolación y pesadumbre (Lazarus y Folkman, 1986). Entendiendo entonces, que los padres se ven inmersos en este tipo de emociones, ya que la muerte de un hijo es algo significativo para los padres. Así, Bravo (2000) clasifica en dos las emociones involucradas en la pérdida, las cuales son:

- Desfavorables, pues, son producto de una interpretación distorsionada del significado de la pérdida y, por lo tanto, pueden alterar el proceso e impedir al sujeto contactarse de forma adecuada con el objeto perdido. Abarcan (dependiendo de la frecuencia en la que aparecen) a las primordiales, es decir, el enojo (con sus variantes de expresión), el temor, la depresión y la culpa, y a las secundarias, entre las que se encuentran la vergüenza, la impotencia, la soledad y el alivio; y a las terciarias, como la envidia y los celos.
- Favorables, pues, son producto de una interpretación adecuada del significado de la pérdida y favorecen el contacto del sujeto con el objeto perdido. Incluyen al afecto en todas sus gamas y la tristeza como un consuelo por el término de la despedida.

Dichos autores dejan claro que la clasificación no es por la emoción en sí, sino más bien por la interpretación que las personas hacen de la realidad y del uso que le dan a las emociones, en congruencia con ello Fernández y Rodríguez (citados por Sánchez, et al. 2011) mencionan que las reacciones por pérdidas que cualquier persona puede presentar en forma de sintomatología, son las siguientes:

- Cogniciones: incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, preocupaciones, rumiaciones, pensamientos obsesivos, pensamientos intrusivos con imágenes de la persona pérdida.
- Alteraciones perceptivas: ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales,

generalmente transitorias y seguidas de crítica y fenómenos de presencia.

- Conductas: hiperfagia o anorexia, alteraciones del sueño, sueños con la persona fallecida o la situación, distracciones, abandono de las relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, conductas de búsqueda o llamada del fallecido, suspiros, inquietud, llanto, visita a lugares significativos, atesoramiento de objetos.
- Sensaciones: molestias gástricas, dificultad para tragar o articular, opresión precordial, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, sensación de falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca.
- Sentimientos y emociones: tristeza, rabia, irritabilidad, culpa, ansiedad, soledad, cansancio, indefensión, shock, anhelo, alivio, anestesia emocional.

Dicha variedad de emociones y sentimientos dan paso a una diversidad de conductas en los dolientes, Roccatagliata (2012) refiere que "(...) existe una enorme variedad de patrones de comportamientos frente a la muerte de un hijo. Todos son válidos, ya que los seres humanos somos únicos, cada uno con su bagaje de experiencias y sus características de personalidad" (p.81). Es así como la muerte de un hijo despiertan emociones muy fuertes y diferentes entre un hombre y una mujer, dicha autora dice que:

(...) Por lo general las mujeres expresan sus sentimientos más abiertamente y lloran en forma más frecuente. Ante la pérdida necesitan hablar y hablar de ese hijo que murió y las circunstancias de su muerte. En cambio los hombres inhiben el dolor y no muestran sus emociones, probablemente porque no fueron educados para eso. La muerte de un hijo representa para el padre la pérdida de control, lo despoja de su ego y del sentimiento de sí mismo, dejándolo sumido en su fuerte sentimiento de fracaso personal (p. 81).

La diversidad de actitudes que los padres tengan ante la muerte de su hijo, deja claro que no hay un solo comportamiento estándar ante dicha pérdida. Cada miembro de la familia maneja el dolor de diferente manera, buscando aliviar el sufrimiento de la

ausencia que ha dejado su hijo (a), este proceso se ve influenciado por el rol que ha asignado la sociedad. En este sentido O'Connor, (2007) menciona:

(...) en nuestra sociedad, las mujeres han sido los principales pilares de la familia pero cuando una madre, atraviesa por una pérdida, tiene que hacer uso de los recursos que tenga en reserva para reforzarse a sí misma y sobrevivir, sin que le quede nada o muy poco para dar a los demás. Por otro lado el padre puede estar en un terrible estado de dolor, pero por lo general le es difícil expresar su pena en una forma directa; es posible que empiece a beber en exceso, que evite lo más posible quedarse en casa, o se retraiga en una depresión; puede sufrir innecesariamente si se resiste al sencillo, pero importante, acto de llorar (p. 85).

Entonces la forma en la que la madre percibe la muerte es diferente a como lo vive el padre. Colocándolos en dos polaridades, generando tensión en la pareja, de hecho, muchas parejas son incapaces de superarlo y acaban separándose o divorciándose a causa de esta pérdida, O'Connor (2007) menciona que "El número de parejas que se divorcia después de que muere un hijo es significativamente alto, se dice que más del 80% de los matrimonios terminan a los dos años de que fallece el hijo" (p. 87). De tal manera que una pérdida implica una serie de cambios que atraviesan los padres tras la muerte de un hijo.

En este sentido, el adaptarse a la muerte inesperada de un hijo, genera incertidumbre en la vida después del cambio, ya que produce resistencia y ansiedad. O'Connor (2007) menciona cuatro respuestas posibles al cambio (pp. 50-52).

- Conservación: ésta es un intento por mantener el status quo, conservar y suprimir la angustia del dolor, tratando al menos mentalmente de permanecer en el presente o volver al pasado. Las personas pasivas recurren frecuentemente a este mecanismo de defensa como su estilo de autoprotección. Busca la seguridad y el orden manteniéndose como una almeja.
- Revolución: Es una respuesta que repentinamente rechaza los anteriores valores

y creencias, donde la seguridad del pasado parece artificiosa y falsa. Es una reacción más activa que la conservación, pues brota hacia el exterior, a menudo colérica y agresivamente, rechazando el pasado, negando el presente y maldiciendo el futuro. Las personas que recurren a ella, se dedican a alguna labor con energía e ímpetu ilimitados, observándose a la deriva, sola y temerosa.

- **Escape:** Es una forma de evadir la angustia y el dolor presentes, recurriendo a alternativas químicas o de conducta dependientes (uso de alcohol, tranquilizantes, sueño). Las personas que recurren a él, no pueden enfrentar la incertidumbre del presente y el dolor del pasado. Son pasivoagresivas en sus interacciones diarias, volviéndose temerosos, inseguros, manipuladores, resentidos, vengativos y que transmiten a menudo dobles mensajes, cuando en realidad, piden a gritos que se les rescate y se les defina el rumbo que debe seguir su vida. Es el patrón más difícil de romper.
- **Otra respuesta:** Consiste en una forma más flexible y armónica de enfrentarse a los desafíos de la vida. Esta postura requiere una apertura al cambio y a la pérdida, de tal manera que se enfoquen como oportunidades para obtener mayor profundidad como persona, para descubrir más acerca de uno mismo. Requiere de una convicción firme en que la vida es un proceso, que la incertidumbre es de esperarse y que el cambio y el flujo es lo normal.

De esta manera estas reacciones son normales y naturales. Sin embargo, como ya se mencionó, aunque la pérdida esté siempre presente, su intensidad disminuye con el tiempo. Hay situaciones que pueden aligerar la carga y el dolor, como aquellos padres que se encuentran apegados a sus creencias espirituales. Al respecto Attig (citado por Yoffe, 2015) destaca la importancia de las creencias en relación a su influencia en el afrontamiento de los duelos, ya que estas producen gran impacto en lo que las personas sienten, en la evaluación de sus sentimientos, en la elección de la expresión adecuada y en las elecciones de sus acciones, reacciones e interacciones con los demás.

Es así como la muerte de un hijo (a) es una experiencia que tiene gran impacto en los padres de familia, es una situación devastadora, sus consecuencias pueden

persistir durante años. Es un camino largo y tortuoso, sobreponerse a esta vivencia, conlleva una lucha entre saber que su sucesor ya no se encuentra con ellos y por otro lado, no poder creer que eso sea una realidad. Por lo cual, los progenitores se enfrentan al reto de aprender a vivir sin su hijo y por otro lado poder volver a convivir con el mundo, así como recuperar la entereza y autocontrol para organizar el entorno social y familiar. Tales aspectos, permiten que los padres pongan en marcha estrategias de afrontamiento que les permitan adaptarse a las nuevas condiciones de vida.

CAPITULO II

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

2.1. Planteamiento del problema

A lo largo de la vida el ser humano experimenta diversas situaciones; algunas están relacionadas con la satisfacción y otras con el dolor, por ejemplo; la muerte. Al respecto Frankl (2004) plantea que: “El existir del hombre es un irremediable caminar hacia la muerte” (p. 123). Al ser un hecho inherente al individuo, el tema de la muerte cobra un matiz humano y actual.

Pero no todas las muertes repercuten de la misma manera, hay pérdidas que modifican el presente y el futuro de quienes sufrieron tal acontecimiento, como es el caso de las madres que han sido privadas de ver con vida a sus hijos, Acero (2008) señala que la muerte de un hijo, y más cuando es muy estimado, es algo difícil de asimilar para los padres, pues les genera una incompreensión que parece romper con el esquema natural del ciclo vital que estaban llevando.

Las causas del deceso son diversas, pueden ser por una enfermedad, un accidente, homicidio o bien un suicidio. En todos los casos es muy doloroso perder a un hijo, O'Connor (2007) lo confirma de la siguiente manera “Perder a un hijo es uno de los peores golpes de la vida” (p.169) sobre todo cuando se trata de un hijo joven ya que su vida, sus proyectos, sus anhelos se truncan de manera abrupta. De tal manera que la muerte no distingue edad, religión o nacionalidad.

Es así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe del 2015, obtiene que a nivel mundial las personas de entre 15 y 44 años representan el 48% de las defunciones y éstas han sido por accidentes, Cada año los accidentes causan la muerte de 1.25 millones de personas, lo que significa que cada día fallecen más de 3000 adolescentes. La edad más vulnerable es entre los 15 y 29 años, con cerca de 115 000 fallecimientos al año. Otro factor que obtuvo la OMS es el sexo, siendo los varones quienes tienen mayor probabilidad de verse involucrados en un accidente. Unas tres cuartas partes (73%) de todas las defunciones por accidente afectan a hombres.

En lo que respecta a la República Mexicana, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2015, brinda un panorama de las defunciones en jóvenes, reportando 360,051 muertes, correspondiéndole al estado de Estado de México, la cifra de 13,308. En cuanto a la edad el INEGI reporta que el mayor porcentaje de muertes en adolescentes es entre 20 y 24 años de edad, enfatizando en los accidentes automovilísticos, pues estos representan el 61.2 por ciento de muertes violentas respecto al total de defunciones. Cabe mencionar que el estado de México aporta con el 10.5 por ciento de este total. En estas muertes violentas también se encuentra el suicidio y el homicidio.

Respecto a ello la OMS refiere que cerca de 800 000 personas se quitan la vida. En el 2015 fue la segunda causa de defunción. En cuanto a México en 2015 en INEGI registra 6,337 suicidios, donde el 40.8 por ciento fue entre 15 y 24 años de edad, de dicho porcentaje el 81.1 por ciento de suicidios fueron consumados por hombres y el 18.2 por ciento por mujeres, siendo el ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación el principal método de suicidio.

Estas cifras quizás parezcan vacías y frías, pero si se piensa en las familias de estos jóvenes y en las personas que los consideraban importantes se puede entender que resulta una problemática alarmante, en este sentido Fonegra (2001) menciona que

El impacto de perder a un ser querido modifica la estructura de los individuos y su entorno, en especial en los padres quienes consideran este suceso como antinatural, sus vidas se ven modificadas violentamente, el ser al que amaban y al que concibieron les ha sido arrebatado dejando un vacío permanente (p.216).

Es así como la muerte cambia la vida de los dolientes y es que parece una crueldad que una vida se termine cuando hasta ahora había empezado. Al ser un acontecimiento inesperado, los padres manifiestan dicha pérdida de diferentes formas, Patlan (2002) refiere que:

La vida de los progenitores se ve afectada por manifestaciones afectivas de depresión, desesperación, ansiedad, culpa, hostilidad, falta de deseo y

sentimientos de soledad; manifestaciones de conducta como fatiga, llanto, aislamiento social; manifestaciones cognitivas como preocupación con pensamientos sobre la persona fallecida, baja autoestima, autorreproches, sentirse desvalido y/o desesperanzado, sentimientos de irrealidad, problemas de memoria, de atención y/o de concentración; y manifestaciones fisiológicas y/o somáticas tales como falta de apetito, perturbaciones del sueño, falta de energía, quejas somáticas, sentirse exhausto, vulnerabilidad y susceptibilidad a enfermedades (p. 67).

La respuesta de los padres ante la pérdida son diversas alterando el ritmo de vida que llevaban y afectando a las personas que los rodean. Por ejemplo la convivencia conyugal, respecto a ello Bucay (2008) menciona que

(...) el primer año de fallecimiento muchas de las discusiones de los padres se deben a que la madre quiere visitar constantemente el cementerio y se queja de que su esposo no la entiende, de que no quiere salir, tener vida sexual ni divertirse, ante esto el padre no quiere volver a pisar un cementerio nunca y está molesto porque piensa que además de perder a un hijo ha perdido a su compañera (p.34).

Es así como surge cierta ambivalencia entre el papá y la mamá, respecto a la forma de reaccionar ante la pérdida, lo que puede generar dificultades en la convivencia conyugal. En este sentido de cambio, el mismo autor refiere que por muy doloroso que sea el momento, si el matrimonio es fuerte, la pareja puede unirse más al apoyarse mutuamente por la pérdida compartida, pero en otros casos, la pérdida debilita y con el tiempo destruye al matrimonio, incluso "(...) el estrés por perder a un hijo puede apresurar la muerte de un padre" (p. 34).

En cualquier caso, hay muchas diferencias de unas personas a otras en la forma de vivir la pérdida. Hay quienes están afectados profundamente durante años y sólo con dificultad consiguen llevar un tipo de vida normal, pero muy limitado. Otros sufren intensamente, pero durante un período corto de tiempo. Y por último, hay quienes

superan sus pérdidas casi de inmediato y reanudan su vida en condiciones de normalidad. Lo cual implica un

(...) “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar como estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

Mencionado lo anterior surge el interés por conocer los factores y recursos que han ayudado a los padres que han sufrido la muerte de un hijo a realizar una adaptación al contexto, ya que esta situación por dura que parezca puede ocurrirle a cualquiera, nadie está exento de vivir la pérdida de un hijo(a).

De esta manera la temática estudiada en esta tesis representa un sector social de oportunidad de análisis para la psicología, tomando en cuenta la vivencia de los padres; el motivo para un crecimiento y desarrollo a pesar de la situación a enfrentar, o el estado de pasividad o negación e incluso otros de autodestrucción y hundimiento en el dolor. En este orden de ideas, se advierte el por qué describir las estrategias de afrontamiento en madres que han perdido a un hijo por muerte inesperada. Se trabajó exclusivamente con participantes mujeres, debido a la poca accesibilidad de los padres para participar en este estudio.

Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las madres ante la muerte inesperada de un hijo, residentes de Santiago Tianguistenco, Estado de México?

2.2. Objetivo

- Describir las estrategias de afrontamiento en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.

2.2.1. Objetivos específicos

- Identificar la resolución de problemas en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar la reestructuración cognitiva en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar el apoyo social en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar la expresión emocional en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar la evitación de problemas en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar el pensamiento desiderativo en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar la retirada social en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.
- Identificar la autocrítica en madres que han perdido un hijo por muerte inesperada.

2.3. Tipo de estudio

Esta investigación es de corte cualitativo; Kerlinger y Lee (2002) refieren que:

El término *investigación cualitativa* se utiliza para referirse a la investigación social y conductual basada en observaciones de campo discretas que se analizan sin utilizar números o estadísticas (...) constituye un estudio de campo porque se realiza en el campo donde los participantes se comportan de manera natural (pp. 532-533).

Se realizó con un estudio de caso de tipo exploratorio, porque se trabajó con tres madres que han perdido un hijo por muerte inesperada, residentes del municipio de Santiago Tianguistenco, Estado de México. En este sentido Coolican (2005) explica que “El estudio de caso implica obtener información detallada acerca de un individuo o

grupo” (p. 92). Mientras que Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen el estudio de caso como aquellos que: (...) “analizan profundamente una unidad o caso investigado puede tratarse de un individuo, una pareja, una familia, una organización, una comunidad” (p. 163). En tanto que los estudios exploratorios de acuerdo con dichos autores, se efectúan “(...) cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado (...) o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas” (p. 91).

2.3. Eje temático

Estrategias de Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986), definen las estrategias de afrontamiento como: "Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164). A continuación se presentan las categorías de análisis que se tuvieron en cuenta, dichas categorías fueron seleccionadas considerando que son las más propias al proceso de afrontamiento según Cano, Rodríguez y García (2006), así como la definición que dan dichos autores de cada una de ellas (p. 32).

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	INDICADORES
Resolución de problemas	Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Planificación y propuesta de solución. • Esfuerzo y determinación. • Persistencia. • Búsqueda de alternativas para enfrentar la situación.
Reestructuración cognitiva	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.	<ul style="list-style-type: none"> • Minimización de la angustia. • Pensamiento positivo. • Eliminación de pensamientos negativos.
Apoyo social	Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Contar con una red de contención. • Confiar en los demás. • Buscar soporte moral, simpatía y comprensión. • Búsqueda de apoyo espiritual.

Expresión emocional	Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso del suceso.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación emocional. • Exteriorizar sentimientos. • Desahogo de emociones.
Evitación de problemas	Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el suceso.	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de sustancias tóxicas. • Postergación de decisiones importantes. • Búsqueda de nuevas formas de distracción o gratificación.
Pensamiento desiderativo	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.	<ul style="list-style-type: none"> • Inacción. • Fantasía. • Desesperación. • Autocompasión.
Retirada social	Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Oposición a la convivencia • Desvinculación familiar • Abandono de actividades • Agresión a los otros.
Autocrítica	Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación o su inadecuado manejo.	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos intrusivos • Autoinculpación • Amplificación de la ansiedad.

2.4. Participantes

Se trabajó con tres madres que perdieron a un hijo por muerte inesperada; se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Tres mujeres que han perdido a un hijo por muerte inesperada.
- Mínimo tres años de haber sufrido la pérdida.
- Residentes del municipio de Santiago Tianguistenco, Estado de México, que decidieron participar en la investigación de manera voluntaria y que no vivieron un duelo complicado, de acuerdo a los criterios establecidos en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV-TR.

2.5. Técnicas

De acuerdo con los objetivos planteados en esta investigación se hizo uso de la entrevista a profundidad, que a continuación se describe.

Entrevista a profundidad

La entrevista en profundidad de acuerdo a Taylor y Bogdan (1998) “(...) consiste en encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y el informante; encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal y como las expresan con sus propias palabras (...)” (p. 101). A partir de esta técnica se profundizó en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las madres frente a la pérdida de su hijo por muerte inesperada.

Para tal efecto se construyó la guía de tópicos enfocándose en las categorías de estudio planteadas, retomando para ello como marco de referencia al enfoque cognitivo conductual; las preguntas se desarrollaron de acuerdo a los indicadores que conformaban cada categoría.

Una vez que se tuvo la guía de tópicos, se realizó la validación interjueces, con la finalidad de comprobar si los tópicos saturaban cada una de las categorías y si median con suficiencia las mismas. En este sentido se recurrió a tres expertos, a los cuales se les hizo llegar la guía inicial, la cual constaba de ocho categorías y cuatro preguntas por indicador; los jueces tuvieron la oportunidad de descartar preguntas, seleccionando las más pertinentes y acordes a la investigación, como producto final se conservaron las categorías de análisis propuestas y se eliminaron dos preguntas por indicador, por lo que esta quedó integrada por 60 preguntas.

2.6. Procedimiento

- Se localizó a tres madres que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, con la finalidad de participar en esta investigación.
- Se les informó sobre los objetivos de la investigación y su alcance y se les solicitó su autorización por escrito (consentimiento informado para participar en la presente investigación) garantizándoles la confidencialidad

de la información y el anonimato; por lo que los nombres que aparezcan en la investigación, son seudónimos.

- Se acordó con cada participante las fechas y horarios para realizar las entrevistas, las cuales se llevaron a cabo en sus domicilios, el número de sesiones vario entre dos y tres, con la finalidad de cubrir cada uno de los aspectos en la guía de tópicos. Cada sesión tuvo una duración de 60 minutos aproximadamente, los cuales fueron grabados en audio. Cabe mencionar que se tuvo en cuenta el criterio de saturación teórica, el cual de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) "(...) se presenta cuando ya no aparecen nuevas categorías o descripciones de experiencias sobre el fenómeno en cuestión" (p. 494) es decir, que en el momento en que la información proporcionada por las participantes, fue igual, repetitiva o similar y dejo de aportar a los objetivos planteados en la investigación, se concluyó la técnica.

2.7. Método de análisis

La información vertida por los participantes se sometió al análisis de contenido el cual es definido Álvarez-Gayou (2006) como "(...) uno de los procedimientos que más se acercan a los postulados cualitativos desde sus propósitos; busca analizar mensajes, rasgos de personalidad, preocupaciones y otros aspectos subjetivos" (p. 163).

De acuerdo a este autor, al identificarse los aspectos más importantes del discurso verbal y no verbal, se organizan estos en categorías de análisis, aproximando la investigación de acuerdo con el paradigma cualitativo. Refiere que son distinguibles cinco pasos en el análisis de contenido:

- Especificar el contenido a analizar y su grado de relevancia, contando con un tema definido, la o las preguntas de investigación, y los objetivos claros previamente.
- Definir los elementos del contenido que se buscarán. Para esto es indispensable contar con una guía de análisis (o guía de tópicos), que se modificará y adaptará de acuerdo al avance de la investigación.

- Tener claro el campo de observación de contenido de acuerdo con los objetivos que se persiguen, seleccionando áreas y tiempos de la investigación que se realiza.
- Especificar la forma en la que se obtendrá la información, analizando cada una de ellas.
- En caso de que se trate de más de un observador, será necesario determinar los criterios de observación y evaluación de la información.

En relación a ello Monje (2011) refiere que el análisis de contenido “(...) es un método para manejar material narrativo cualitativo” (p.119). En este sentido se refiere a emplear material como un discurso, una historia de vida, o bien un artículo de revista.

(...) Consiste en el análisis de la realidad social a través de la observación y análisis de los documentos que se crean o producen de ella, se trata de un método que apunta a descubrir la significación de un mensaje (...). Específicamente se trata de un método que consiste en clasificar y/o codificar los diversos elementos de un mensaje en categorías con el fin de hacer aparecer de manera adecuada su sentido (p. 157).

En la presente investigación el análisis de contenido se realizó mediante el procesamiento de la información obtenida en las entrevistas realizadas a cada participante, recurriendo a la selección de la información significativa que respondiera a las preguntas de cada indicador de la guía de tópicos. Para una mejor visualización de la información se trabajaron tablas en las cuales se incluyó una conclusión general de cada indicador, así como, una lexia textual del discurso de las madres. Para finalizar se trabajó la información obtenida comparándola con los planteamientos teóricos incluidos en este trabajo.

2.9. Criterios de verificabilidad

Para lograr la validez y confiabilidad en la investigación cualitativa, se realiza mediante la triangulación; Álvarez-Gayou (2006) señala:“(...) se ha considerado como la

utilización de múltiples métodos, materiales empíricos, perspectivas y observadores para agregar rigor, amplitud y profundidad a cualquier investigación (...)” (p.32). Por su parte Bonilla, García, Vírseda, Balcázar y Gurrola (2009) proponen cuatro tipos de triangulación:

- **Triangulación de datos:** utilización de diversas fuentes de datos en un estudio.
- **Triangulación de investigadores:** utilización de diferentes investigadores o evaluadores.
- **Triangulación de teorías:** utilizar múltiples perspectivas para interpretar un mismo grupo de datos.
- **Triangulación metodológica:** Utilizar diferentes métodos para estudiar un mismo problema.

En esta investigación, se cumplió con los siguientes criterios: a). Triangulación de teorías, se documentó la muerte inesperada a partir de la tanatología, en tanto que las estrategias de afrontamiento se retomó al enfoque cognitivo conductual; ambas perspectivas sirvieron como fundamento teórico para explicar los hallazgos encontrados a partir del análisis de la información vertida por los participantes y b). La intervención de un comité de jueceo para la aprobación de la guía de tópicos de las técnicas para su validez. De tal manera que la investigación cuenta con consistencia de los datos, al obtener las lexías de las personas de acuerdo a los indicadores de cada categoría.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

En este apartado se presentan los datos obtenidos de la entrevista a profundidad, aplicadas a cada una de las participantes de acuerdo a los ejes temáticos y categorías de análisis; para lo cual se elaboró tablas con las lexías representativas obtenidas. Inicialmente se presentan los datos personales más relevantes de las tres entrevistadas. Como puede observarse en la tabla, las personas entrevistadas varían en edad, y oscilan entre los 49 y los 60 años, en todos los casos se aprecia que las participantes están casadas. Las tres entrevistadas cuentan con un grado de escolaridad diferente, que fluctúa desde un bachillerato hasta licenciatura. La edad que tenían al momento de la pérdida varía de los 45 a los 52 años. Las tres pérdidas consultadas, son del sexo masculino, dos fueron causadas por un accidente automovilístico; en todos los casos la edad de los hijos al momento del fallecimiento, varía de los 18 a los 22 años y todas las muertes ocurrieron hace más de tres años, el cual es uno de los criterios de inclusión.

Tabla 1

Características de los participantes

	Participante 1	Participante 2	Participante 3
	JNV-1	MEEL-2	MNG-3
Sexo	F	F	F
Edad	49	60	56
Escolaridad	Bachillerato	Licenciatura	Preparatoria
Ocupación	Negocio propio	Maestra	Negocio propio
Estado Civil	Casada	Casada	Casada
Edad al momento de la pérdida	45 años	52 años	51 años
Nombre del hijo	ERN	UTAE	AGN
Sexo	M	M	M
Edad del hijo	22	18	21
Tipo de muerte	Accidente en moto	Accidente Automovilístico	Accidente automovilístico
Tiempo transcurrido	4 años	8 años	5 años

Presentación de las participantes

Dentro de este apartado, se presentan los datos más representativos de las tres mujeres que participaron en ésta investigación:

Participante 1

La primera participante, JNV, actualmente está casada y trabaja en un negocio propio que emprendió junto con el apoyo de su familia. Ella refiere tener cuatro hijos: CRN; el cual está casado y tiene dos hijos. BRN, JRN y ERN quien tenía 22 años de edad cuando falleció en un accidente de motocicleta.

Dicho suceso ocurrió de regreso a casa, después de que ERN salió a comprar unas piezas para un carro que estaba componiendo. La señora JNV relata que estaba en su casa cuando escucho una ambulancia y siente angustia, a los pocos minutos le avisan del accidente, al cual acude en compañía de su esposo e hijos, al llegar se entera que ya habían trasladado a ERN en estado grave al hospital. Buscaron al doctor que lo estaba atendiendo el cual menciona que tiene lesiones en los órganos vitales, debido al atropellamiento de la otra motocicleta, por lo tanto les da pocas o nulas esperanzas de vida.

La señora recuerda que ERN era un joven que le gustaba disfrutar de la vida, estaba terminando su licenciatura, le gustaba convivir con sus amigos, respetar a sus padres y hermanos; pues era un hijo trabajador, atento y cariñoso, era de aquellas personas que hacía reír a todo aquel que conociera, esta cualidad en particular hace más dolorosa su ausencia para la familia.

El primer año de la pérdida fue muy difícil para la señora JNV, pues no encontraba consuelo alguno, se alejó de las personas y dejó de festejar fechas importantes. A cuatro años de la pérdida, la señora JNV refiere que ha encontrado la fortaleza para continuar con su vida en su familia, nietos y trabajo, sin perder la esperanza de reencontrarse algún día con su hijo.

Participante 2

La segunda participante, MEEL, actualmente está casada con RA, termino su licenciatura y comenzó a dar clases en secundarias, trabajo que actualmente sigue

ejerciendo. Refiere tener tres hijos: MGAAE, RAAE y UTAE quien falleció a los 21 años en un accidente automovilístico, en compañía de dos amigos más.

UTAE era el menor de los hijos y mantenía un estrecho contacto con sus padres, principalmente con su mamá, a quien le tenía bastante confianza. MEEL refiere que era un hijo muy tranquilo, con buenas notas en la escuela, noble y servicial con sus amigos. Aquel día del accidente, por la mañana, como todos los días, se despidió de sus padres, recordándoles que saliendo iría a realizar un trabajo escolar, pero que regresaría lo más pronto posible, su papá se opuso a ese permiso; debido a la desaprobación de sus amistades, él se justificó mencionando que era para la escuela y no quería que su calificación se viera afectada.

Se enteró del accidente y muerte de su hijo, cuando llegaron a su casa familiares del joven que iba manejando la camioneta, a su esposo ya le habían comunicado la noticia vía telefónica e inmediatamente se trasladan al Ministerio Público. Pese al dolor de la pérdida, MEEL exigió justicia, pues el responsable del accidente fue quien iba al control del volante y el único sobreviviente. Llevó el proceso judicial hasta sus últimas instancias, pues considera que fue injusto lo que le sucedió a su hijo. Aunado a ello, describe que siempre ha sido una persona justa, solidaria y honesta, es parte de la educación que sus padres le dieron y es precisamente esta cualidad la que le ha permitido seguir con su vida, al igual que la fortaleza que le dan sus hijos, esposo y trabajo.

La ausencia de su hijo ha sido un proceso difícil, al principio se alejó de las personas y familia, hoy en día recibe el aprecio de quienes se acercan a ella con buenas intenciones. Considera que estas pérdidas no se superan nunca, pero ha aprendido a vivir sin su compañía y con la esperanza de que su hijo está en el cielo y la cuida todos los días.

Participante 3

La tercera participante, MNG, actualmente está casada con AG, tienen un negocio familiar propio, en el cual siempre ha trabajado, tiene una hija, LGN quien ya es casada y le ha dado la fortuna de ser abuela, un hijo, AGN, que falleció hace cinco años, en un accidente automovilístico cuando acompañaba a un amigo.

La relación familiar no había sido muy buena, los padres tenían conflictos que afectaban a sus hijos, principalmente a AGN, quien vivía con ellos, la hija solo estaba en casa los fines de semana, debido a que rentaba cerca del lugar donde estudiaba. Por ello la señora considera que tuvo mayor acercamiento a su hijo, aunado a querer recompensar el mal trato que a veces le daba su papá. Poco antes del accidente los padres deciden acudir a un retiro religioso, con ello la relación familiar se ve mejorada, fortaleciendo lazos de amor.

Se enteran del accidente por medio de un hombre que llegó a casa de los señores preguntando por los amigos de AGN, avisándoles que habían tenido un accidente, siendo al padre al único a quien le comunicó que habían fallecido los jóvenes. Cuando este regresa a casa y le da la noticia a la señora, no lo podía creer, pues sentía que hace poco habían estado en comunicación vía telefónica con su hijo, diciéndole que ya iba camino a casa. Ellos deciden no actuar en contra del culpable del accidente, no quieren conocerlo ni saber de él, pues consideran que eso les generaría odio y rencor, por lo tanto no levantan cargos.

La participante describe a su hijo como un hombre muy generoso y bondadoso con sus amigos e incluso con ellos mismo a pesar de los conflictos vividos, él siempre fue un hijo cariñoso y detallista. Hace pocos meses se había juntado con su novia, pues ya estaba embarazada, la cual dio a luz tres meses antes del accidente. La pérdida no fue fácil de asimilar para la señora, al principio se alejó de todas las personas, incluso del grupo religioso al que pertenecían. Ella dice que el apego a su hijo hizo que llorara demasiado su ausencia, siendo su esposo y Dios la fortaleza que necesitaba, juntos regresaron a la iglesia y en pláticas con el sacerdote lograron encontrar paz y tranquilidad. A cinco años de la pérdida, ella lo extraña mucho, pero sabe que está en un mejor lugar, junto al Señor.

Una vez que se ha documentado las características generales de las participantes a continuación se presentan las lexías significativas por cada una de las categorías planteadas en esta investigación.

Resolución de problemas

Esta estrategia tiene la finalidad de eliminar el estrés que genera un acontecimiento difícil para las personas, a través de pensamientos y conductas como: la toma de decisiones, planificación, propuesta de solución, esfuerzo, determinación, persistencia y búsqueda de alternativas, modificando la situación a afrontar.

Toma de decisiones

En cuestión de las pertenencias materiales de los hijos, las tres participantes coinciden en conservar su habitación, la ropa han decidido reutilizar o regalarla. Los tres accidentes fueron a causa de otra persona, dos de las madres no culpan a nadie pues refieren que nada les regresara con vida a sus hijos, deciden perdonar para vivir sin rencor, la otra levanta cargos y lleva el proceso hasta las últimas instancias.

Tabla 2

Toma de decisiones

LEXIAS	
<p>“Nada, algunas las ocupo su hermano y otras siguen intactas, no hemos movido nada (...) a él le gustaba mucho colocar fotos en la pared de sus mejores amigos, de su familia y sigue allí todo, todo sigue allí. Pues yo creo que con mucha responsabilidad, no culpando a nadie, no vale la pena vivir con resentimiento (...) quizá ahorita viviéramos intranquilos y no estaríamos en paz. Si, nosotros hubiéramos levantados cargos en contra de este muchacho, cuando ni siquiera valía la pena porque el ya no iba a regresar”.</p>	(JNV-1)
<p>“Como lo compartía con mi hijo pues la ha movido, pero muy poco, sus objetos algunos los utiliza mi hijo, su ropa la utiliza un poco y otra se la regalé a un amigo que me la pidió porque lo apreciaba mucho y algunos otros perduran en mi casa. Culpo al que manejó cuando mi hijo murió, porque no manejaba bien y pidió la camioneta de su novia prestada para probar en una calle y manejar y fue imprudente porque sin saber hacerlo agarra la camioneta (...) defendiendo y siguiendo el proceso hasta el final, hasta que concluyo”.</p>	(MEEL-2)
<p>“Allí está, sigue igual (...) pues de su ropa la verdad yo la regalé. Yo no culpo a nadie (...) mi hijo tuvo un accidente con una camioneta, iba un matrimonio, el señor tuvo la culpa, él estuvo encerrado, me acuerdo que nos decían que si no íbamos a levantar la demanda, que si no íbamos a proceder, mi esposo y yo lo platicábamos ¿Por qué llenarnos más el corazón, por que llenarnos más de odio, de rencor? y llegamos a esa conclusión mi esposo y yo, que no íbamos a tomar represalias ni queríamos conocer a esta persona, preferimos no conocerla”.</p>	MNG-3

Planificación y propuesta de solución

De las tres participantes solo una menciona que ha superado la pérdida, y ha sido con ayuda de Dios, las otras dos mencionan que nunca lo podrán superar y utilizan recursos como cambiar de tema o leer la biblia para continuar con su vida.

Tabla 3

Planificación y propuesta de solución

LEXIAS	
“No, creo que nunca la voy a superar, jamás, (...) es una situación difícil que yo creo que en la vida se supera (...) Cambiar de tema me ayuda, siempre lo hecho, cambiar de tema solamente”.	(JNV-1)
“Superada yo creo que no, he conocido personas que tiene 30 años de haber perdido un hijo y creo que no se puede superar, vivir si, seguir adelante porque tengo una vida y hay a quienes les hago falta todavía (...) Soluciones yo creo que no las hay, solamente pues leer la biblia es lo que me ha ayudado”.	(MEEL-2)
“Si la he superado y pues te vuelvo a repetir fue gracias a Dios a las personas que están en la iglesia, gracias a mi familia que igualmente ha sido una forma de ayudarnos”.	(MNG-3)

Esfuerzo y determinación

Las tres participantes refieren que están dispuestas a seguir echándole ganas para salir adelante por las personas que les rodean, una de ellas agradece el trabajo que tiene ya que sin él no hubiera podido seguir, la otra agradece la educación y valores con los que fue criada y la última agradece a Dios la fortaleza dada. Dos de ellas dejan su futuro y tiempo de vida en manos de Dios.

Tabla 4

Esfuerzo y determinación

LEXIAS	
<p>“Pues no sé, como dije no sé si se pueda superar esto, no tengo idea (...) ser trabajadora para poder entretenerme (...) yo creo que dios me puso este trabajo que tengo ahorita para superar lo de él, porque no sé qué hubiera hecho si me hubiera quedado en casa, yo no lo hubiera resistido”.</p>	(JNV-1)
<p>“Tengo que seguir hasta el último día, seguir luchando por las personas que están a mi lado...Mis valores y la educación que me dieron mis padres, la tenacidad que tengo para hacer las cosas. Mi futuro, pues ya es difícil visualizarlo, pues trata uno de ver lo mejor, aunque ya queda uno con temor con miedo saber que la vida la tenemos hoy y mañana ya no sabemos, solo Dios sabe”.</p>	(MEEL-2)
<p>“La fortaleza que Dios me dio para salir adelante y que yo tenía un esposo sobre todo un esposo que tenía una hija que tenía un yerno, que hoy para mí es como un hijo y echarle ganas, porque no todo estaba acabado, mi hijo ya no estaba pero tenía a mi hija Pues yo ahorita dentro de lo que cabe estoy bien (...) yo me veo y le digo al señor, señor solamente tú sabes el tiempo que me vas a dejar pero pues yo quiero estar bien con las personas que me rodean, mi mamá, mis vecinos”.</p>	(MNG-3)

Persistencia

Las tres participantes persisten en recordar a su hijo con todas y cada una de las cualidades que tenía, en mantener a flote los recuerdos buenos. A dos de ellas les gusta responder cuando les preguntan cómo era, les gusta hablar de él.

Tabla 5

Persistencia

LEXIAS	
<p>“Cuando otras personas me preguntan a algunas solo les contesto tenía cuatro hijos es lo único ya no digo nada (...) contento feliz, él era una persona muy obediente, muy trabajadora, siempre lo mandábamos a algo y nunca dijo que no. Incluso mis papas se enfermó como dos meses porque lo buscaba muchísimo”.</p>	(JNV-1)
<p>“Contesto, lo que me pregunten, que es un hijo que quiero mucho y que desde donde este allá me cuida, me gusta platicar de él para mi es algo bonito”.</p>	(MEEL-2)
<p>“Mi hijo falleció fue porque Dios así lo quiso (...) hoy he dicho que Dios se lo quiso llevar porque le hacía falta un ángel y ese ángel es mi hijo (...) Yo lo recuerdo con mucho amor, la gente igualmente, he escuchado puras buenas cosas de mi hijo, mi hijo fue muy generoso, le gustó ayudar a las personas, nunca fue presumido, mi hijo fue muy sencillo (...) hoy me acuerdo de mi hijo jamás se me va a olvidar, me acuerdo de esas cosas bellas que pasé con el de todos esos momentos agradables que pasamos”.</p>	(MNG-3)

Búsqueda de alternativas para enfrentar la situación

Las tres participantes han tenido alternativas que les permiten afrontar la pérdida, una de ellas lo hizo indirectamente con amistades psicólogas que tenía, la otra buscó a personas que hayan perdido un hijo, la última ha leído libros relacionados con pérdidas y se acercó mucho al sacerdote. Dos de ellas mencionan que les ha ayudado mucho.

Tabla 6

Búsqueda de alternativas para enfrentar la situación

LEXIAS

“(…) Pues es que yo tengo tantas amistades que… empezando con profesoras, psicólogas, que a mí me han ayudado mucho porque tengo contacto con mucha gente con esa preparación”. (JNV-1)

“He platicado con personas pero todas las que estamos dentro de este problema o como se llama, creo que nadie lo ha podido superar, cada quien actúa de distinta manera hay personas que se dañan y que dañan a los demás por el dolor que cargamos, pero vuelvo a lo mismo educación es educación”. (MEEL-2)

“(…) mi esposo compro libros, el leía yo también leí (…) lo que me ayudó mucho fue el regresar nuevamente a la iglesia, hablar con el padre”. (MNG-3)

Reestructuración cognitiva

Esta estrategia, es de índole cognitivo, tiene la finalidad de minimizar la angustia, eliminar los pensamientos negativos y cambiar el significado de la situación estresante, enfatizando los pensamientos positivos.

Minimización de la angustia

Las tres participantes refieren haber sentido angustia por la pérdida de su hijo, mencionando que sienten un gran dolor, para minimizar la angustia recurren a actividades que las puedan distraer como: el trabajo, leer o escuchar música. Una de ellas refiere que hasta que se muera se le podrá quitar esa angustia, otra menciona que Dios le ayudo a superar el dolor.

Tabla 7

Minimización de la angustia

LEXIAS	
“No sé, no sé, yo sé que tengo a mis hijos y a mis nietos pero aun siento que me falta algo, como, como si en un momento perdieras un dedo de una mano, o una mano no sé pero yo creo que hasta que me muera se me va a quitar esta angustia que llevo (...) Me pongo hacer algo diferente, que cambie mi pensamiento, me pongo hacer alguna actividad, trabajar y escuchar música”	(JNV-1)
“(…) las noches y las levantadas son las que cuestan (...) Pues es algo que te marca que te llega al corazón, algo que no lo puedes descifrar, te llega el dolor, las ganas de llorar y no se puede evitar (...) Pues trato de distraerme con algo que se me va ayudar un poco, a veces leer o escuchar algo de música”.	(MEEL-2)
“Yo sentía dolor, dolor que haz de cuenta que sentí que me enterraron un cuchillo aquí y yo le decía Dios ayúdame, ayúdame porque no sé qué va hacer de mi vida, no voy a soportar ese dolor, yo sentía que no iba a poder vivir con ese dolor tan grande (...) no sabe uno que hacer, siente uno que el mundo se le cierra (...) pensé que no iba a lograr superar, pero gracias a Dios sí (...) El volver a ir a trabajar, o sea a mi trabajo fue lo que hizo que también me distrajera y ya no pensara tanto en eso”.	(MNG-3)

Pensamiento positivo

En cuestión a un pensamiento agradable que les permitiera continuar con su vida, las tres participantes mencionan que es su familia, su esposo e hijos.

Tabla 8

Pensamiento positivo

LEXIAS	
“Mis hijos (...) ellos están vivos y los tengo que seguir apoyando”.	(JNV-1)
“Pues la fe en dios que tenemos el seguir adelante aunque nos duela aunque estemos marcados pero hacerle frente a la vida (...) La esperanza de que mi hijo esté arriba y me está viendo y me está cuidando. (...) Mis hijos y mi esposo y mi trabajo (...) los jóvenes me ayuda mucho y ayudarlos para mi es una satisfacción, luchar porque salgan bien y sigan adelante con su vida, sin irse por el camino equivocado”	(MEEL-2)
“Yo seguí con mi dolor tan grande hasta que una vez me acuerdo que estaba yo en mi cuarto y haz de cuenta que Dios me dijo que pues ya que tenía por quien echarle ganas y así... el me alumbró la mente y me hizo ver unas cosas (...) recuerdo que venía un retiro al cual asistimos, donde el padre nos escogió para que participáramos (...) Dios me hizo ver que tenía un esposo, una hija, que tenía dos nietas, que es la de mi hija y la de mi hijo que nos había dejado, teníamos que ver por ella también”.	(MNG-3)

Eliminación de pensamientos negativos

Dos de las participantes mencionan haber tenido pensamientos negativos al recordar la muerte de su hijo, una de ellas lo relaciona con el hospital donde estuvo su hijo, la otra respecto a la persona culpable del accidente. Para eliminarlos la primera se concentra en sus actividades diarias, mientras que la segunda lo ha dejado en manos de Dios.

Tabla 9

Eliminación de pensamientos negativos

LEXIAS	
“Los recuerdos del hospital donde yo lo vi postrado ante una cama, donde él no nunca fue esa persona, donde él era una persona activa y trabajadora y no aguantaba verlo en esa situación (...)sigo con mi vida cotidiana haciendo lo que tengo que hacer”	(JNV-1)
“Negativos hacia la persona que manejo sí, pero creo que nunca he hecho nada que esté en contra de lo correcto, se lo dejamos a Dios”.	(MEEL-2)

Apoyo social

Estas estrategias se refieren a la búsqueda de apoyo emocional y espiritual, así como al soporte moral, la simpatía y comprensión de las demás personas por el acontecimiento vivido, de esta manera también influye el contar con una red de contención así como la confianza en otros.

Contar con una red de contención

Las tres madres entrevistadas cuentan con una red de apoyo, principalmente su familia nuclear (hijos y esposo), amistades y una de ellas comenta que el grupo pastoral al que pertenece. Estas personas les han ayudado animándola a salir de casa o hablando bien de su hijo.

Tabla 10

Contar con una red de contención

LEXIAS

- “Mis hijos, mi esposo mi familia toda mi familia por parte mía pues, mis hermanos, mis cuñados, mis sobrinos de verdad que yo tengo una familia excepcional. Todos nos apoyamos cuando más lo necesitamos (...) No dejándome sola, hacer pues no se... más fiestas seguidas para que estemos todos juntos”. (JNV-1)
- “Mi familia y algunas amistades que lo apreciaron mucho (...) A veces haciendo comentarios bonitos de él, recordándolo como él era, agradable”. (MEEL-2)
- “El grupo pastoral al que pertenezco y mi familia, mi esposo cuando me animaba a salir de casa”. (MNG-3)
-

Confiar en los demás

Las tres madres entrevistadas pusieron su confianza en diferentes personas, una de ellas confió en su esposo e hija, otra en personas que habían pasado por esta misma situación y la última se refugió en Dios.

Tabla 11

Confiar en los demás

LEXIAS

- “Mi esposo y mis hijos (...) a mi hija, a ella le cuento todo lo que pasa y todo lo que escucho de todas las personas que me platican de él”. (JNV-1)
- “Con quien tenía yo confianza de hacerlo, con las personas que han sufrido este dolor y saben realmente lo que es (...) con la mamá de la niña que también murió con mi hijo en el accidente”. (MEEL-2)
- “(…) yo siempre me refugie en Dios, él fue mi mejor refugio, o sea yo iba con él y me desahogaba, yo lloraba, yo le decía lo que sentía, le decía: tú me conoces, tu sabes ahorita lo que estoy pasando, lo que estoy sintiendo, tu sabes cómo me siento”. (MNG-3)
-

Buscar soporte moral, simpatía y comprensión

Las tres participantes mencionan que se han sentido incomprendidas por parte de las demás personas respecto al dolor que les causa la pérdida de su hijo. Solo una de ellas buscó el apoyo del sacerdote para afrontar la pérdida.

Tabla 12

Buscar soporte moral, simpatía y comprensión

LEXIAS	
“(...) pues se enojan porque a veces lloro y dicen que no entiendo pero yo creo que más bien ellos no me entienden a mí”.	(JNV-1)
“No, yo soy firme en mis cosas y sé que esto no es cuestión de especialistas para mi punto de vista, porque he conocido a personas que están con especialistas, psicólogos, tanatólogos y pues verdaderamente perder a un hijo es otra cosa, que no es fácil de entender por los demás”.	(MEEL-2)
(...) A mí también lo que me ayudó mucho fue el platicar con el padre, el darnos unos consejos”	(MNG-3)

Búsqueda de apoyo espiritual

Las tres madres entrevistadas refieren que la pérdida de su hijo las acercó más a Dios, rezando, pidiendo por su familia. Para dos de ellas dejó de tener importancia lo material. En general las tres dedican más tiempo a su familia.

Tabla 13

Búsqueda de apoyo espiritual

LEXIAS	
“Creo que nos acercamos más a Dios a veces creemos que con rezar y yo sé que sí ayuda ya lo he hecho (...) Pedirle por mis hijos, por mi esposo, por mi familia, rezar un poco más (...) Mi familia, convivir con ellos y sobre todo dedicarles más tiempo”.	(JNV-1)
“Más fe de la que ya tenía, porque yo sé que si dios nos da un tiempo de vida y pues hay que aceptarla, larga o corta o la que él nos decida dar (...) Para mi dejo de tener valor lo material”	(MEEL-2)
“(…) es un dolor super... muy fuerte muy difícil de superarlo, yo por eso le doy gracias a dios porque él me ayudó mucho, porque si no fuera por el no sé qué sería de mi vida, de mi matrimonio, no sé qué sería de mi familia, de verdad que yo no me canso de darle las gracias porque nos ayudó mucho a mi esposo y a mí (...) ahora sé que para mí lo más importante es la familia (...) no somos tan materialistas como antes, eso es algo que hemos aprendido y que hoy hasta la fecha le damos prioridad a la familia, a la familia y ya”.	(MNG-3)

Expresión emocional

Son las estrategias encaminadas al desahogo y exteriorización de las emociones que acontecen en el proceso de pérdida, incluyendo la regularización de estas.

Regulación emocional

Dos de las participantes manifiestan que el sentimiento más difícil de enfrentar es el dolor de la pérdida, una menciona que la tristeza le invade. El control de estos sentimientos en las madres oscila, una busca entretenerse en algo, la segunda llora cuando tiene el sentimiento pero trata de controlar la situación y la tercera menciona que iba al Sagrario.

Tabla 14

Regulación emocional

LEXIAS	
“La tristeza a veces me invade mucho la tristeza y no puedo controlarla, sobre todo el día de su cumpleaños o el día que murió. (...) Nada, aguantar y entretenerme en algo”	(JNV-1)
“El dolor que carga uno de por vida (...) Pues por hay momentos en los que tiene uno que llorar y hay momentos en los que uno tiene que ser fuerte y así seguimos (...) siempre me ha gustado controlarme y tratar de no llamar la atención”.	(MEEL-2)
“Pues es un dolor muy fuerte (...) Me acuerdo que me iba al Sagrario, a la iglesia y estaba con el allí, allí recordé, estuve llorando, allí le pedí que me ayudara porque yo no iba a poder con ese dolor tan grande que yo sentía”.	(MNG-3)

Exteriorizar sentimientos

Las tres madres coinciden en guardar el sentimiento de dolor, en no expresarlo fácilmente frente a las demás personas. A dos de ellas les resultaba inevitable llorar.

Tabla 15

Exteriorizar sentimientos

LEXIAS	
“El dolor, me aguanto con tristeza, me aguanto y no les digo nada. (..) Llorando, lloré mucho, mucho y no me canso de llorarle”.	(JNV-1)
“Pues yo como siempre soy muy expresiva siempre contesto lo que me preguntan, me guardo solamente el dolor (...) es mi dolor mío y que es mío, nada más”.	(MEEL-29)
“(...) yo jamás en la calle di a demostrar el dolor que yo sentía yo solamente aquí sentía el dolor tan grande que sentía. (...) yo estaba en la papelería y créeme que lloraba, lloraba así de momento ya cuando veía ya estaba llorando, cuando yo empecé a ir a la papelería yo lloraba estaba despachando y de momento las lágrimas se me salían”.	(MNG-3)

Desahogo de emociones

Las tres participantes al desahogar sus emociones se sentían más tranquilas, una de ellas se sentía liberada y otra menciona que encuentra paz.

Tabla 16

Desahogo de emociones

LEXIAS	
“Tranquila, más tranquila (...) Pues me sentía como que me liberaba de una carga que no podía aguantar, me ayudaban a descifrar lo que yo no consentía. Que yo no tenía por qué tener quizá culpa”.	(JNV-1)
“Pues yo creo que las emociones en el momento se presentaron y se manifestaron de la manera que son, llorando por ejemplo (...) Pues un poco tranquila”.	(MEEL-2)
“Con Dios, yo únicamente me desahogue con el Señor, yo iba al sagrario yo con el platicaba, igualmente con mi esposo platicábamos íbamos cada quien independiente, por su cuenta hablaba con el Señor. (...) Me sentí bien, ya me sentí más tranquila con esa paz y así me fue sanando, poco a poco hasta que ahorita pues ya no siento ese dolor tan grande (...)”.	(MNG-3)

Evitación de problemas

Se refiere a las estrategias que tienen como finalidad la evitación de pensamientos o actos relacionados con la pérdida, por ejemplo: el consumo de sustancias tóxicas, la búsqueda de nuevas formas de distracción o gratificación y la postergación de decisiones importantes, negando así la situación.

Consumo de sustancias tóxicas

Las tres participantes no recurrieron a sustancias tóxicas para aminorar el dolor que sentía por la pérdida de su hijo.

Tabla 17

Consumo de sustancias tóxicas

LEXIAS	
“No, nada, somos una familia muy sana”.	(JNV-1)
“No, incluso hubo médicos de la familia, amistades que me decían que me iban a dar algo porque estaba yo mal, les dije no, yo quiero vivir mi dolor y no quiero estar empastillada”.	(MEEL-2)
“(…) No, nunca, aunque ganas no (...) yo siempre dije no es que esa no es la solución”.	(MNG-3)

Postergación de decisiones importantes

Las tres participantes postergaron la decisión del funeral y lo dejaron en manos de otros familiares, una de ellas menciona que mientras estaba el novenario no sentía la ausencia, pero cuando esto termina empieza a asimilar la pérdida. En cuestión de retomar sus actividades laborales, dos de ellas solo concedieron los días necesarios, es decir, los 15 días de los rezos, y los 7 que la escuela le dio de incapacidad. Aunque una de ellas menciona que ha podido entregarse completamente a su trabajo hasta ahora. Respecto a la interacción social, el tiempo de volver a convivir, oscilo en las participantes, aproximadamente fue un año, dos años y hasta la actualidad. En cuanto a la vida familiar, una mamá comenta que nunca dejó de estar con su familia. La segunda refiere que dejó un mes, las llamadas telefónicas con sus hermanas.

Las tres participantes consideran pertinente el tiempo, sobre todo laboralmente, ya que tenían que entretenerse en algo, si hubieran seguido en casa más tiempo, no sabrían qué hacer. A pesar del dolor ellas retomaron su vida.

Tabla 18

Postergación de decisiones importantes

LEXIAS	
“No sé, no se creó que mis hermanos, cuando yo supe ya todo estaba hecho. Laboral (...) A los quince días, bien. En lo social como dos años, así ya tranquila dos años (...) eso fue poco a poco, porque de verdad que no me dan ganas ni de reír, no me nacía estar contenta. En cuanto a la familia en ningún momento nos hemos alejado de la familia. Si, si yo creo que si fue suficiente, porque tenía que entretenerme en algo para no estar pensando”.	(JNV-1)
“No sé, mis hijos creo. Laboral, (...) solamente el tiempo marcado, reglamentario cinco-siete días. (...) a los tres años me costaba trabajo, ahora saco con mayor facilidad los conocimientos que tengo. En lo social es difícil aun, porque no tiene uno ganas de platicar con nadie y pues solamente yo sentía que tenía que dialogar con las personas que están cerca de mí. En lo familiar, poco me retiré de mis hermanas, llamadas por teléfono, pero me volvieron a insistir y pues volvimos otra vez con la comunicación Pues como un mes, fue poco verdaderamente. Pues yo creo que aun con mi dolor siempre he hecho lo que tengo que hacer, nunca he dejado las cosas abandonadas”.	(MEEL-2)
“Mi esposo les pidió el favor a sus hermanos. (...) Si dejé de ir a trabajar, ya no, me acordaba mucho de mi hijo lloraba, me aleje del grupo cuando pasó lo de mi hijo ya no quería, igualmente pues el padre los mando que me vinieran a ver (...) yo siento que fue como un mes, mes y medio, pero después vino esa luz esa luz que fue la de Dios. Socialmente, nos habremos alejado como un año o menos, ya después pues ya empezamos a convivir a salir, ver que teníamos que estar en las fiestas familiares. Y pues ya hoy ya. Si, si seguí en casa no sé qué hubiera pasado”.	(MNG-3)

Búsqueda de nuevas formas de distracción o gratificación

Las tres participantes han encontrado actividades que les resultan distractoras ante lo sucedido, dos de ellas refieren que son actividades de trabajo o en casa, mientras que la tercera reza.

Tabla 19

Búsqueda de nuevas formas de distracción o gratificación

LEXIAS	
“Trabajando, trabajando, pues no sé... en limpiar la casa, es lo que hago, (JNV-1) mantenerme ocupada”.	
“Pues me ocupo en las actividades del hogar o a veces en la cuestión de hacer documentos de la escuela y así logro un poquito no pensar”.	(MEEL-2)
“Rezo, solo rezo y le ofrezco mi hijo al Señor”.	(MNG-3)

Pensamiento desiderativo

Estas estrategias son de índole cognitivo, por lo tanto tienen que ver con la inacción de las personas ante lo sucedido, estas revelan el deseo de que la realidad no fuera estresante, dando paso a la fantasía, la desesperación, el pesimismo y la autocompasión.

Inacción

Debido a la pérdida de su hijo, una de las participantes menciona que ya no tenía ganas de hacer nada, se quedó en casa sin ir a su trabajo, ni salir de su recámara, durmiendo para olvidar, mientras que otra participante no podía dormir. Las tres participantes no han buscado ayuda, dos de ellas por ciertas circunstancias han sido las personas quienes se acercaron a ellas.

Tabla 20

Inacción

LEXIAS

“(…) he dormido mucho pero lo soñaba constante, siempre lo he soñado como él era, muy contento muy feliz pero nunca se me quitó el sueño, ni me aumentó. (…) Pues es que en realidad en este trabajo que tengo ellas vienen diario y fueron varios las que se enteraron y me ayudaron muchísimo”. (JNV-1)

“Demasiado irregulares, noche enteras a veces sin poder dormir. Si intenta dormir pero el cerebro esta atrofiado y no, no se puede”. (MEEL-2)

“(…) ya no quería saber de la papelería, de mi trabajo, es más ni comía (…) estaba cerrada en mi dolor, yo ya no quería salir, de verdad cae uno en depresión, solo quería estar encerrada en mi cuarto, durmiendo para olvidar.
(…) El padre mando al grupo a verme, me insistieron y accedí a verlos”. (MNG-3)

Fantasia

Una de las participantes menciona que ha pensado en el milagro de que su hijo vuelva. Las tres han sentido la presencia de su hijo: oyendo sus pisadas o sintiendo un beso; dos de ellas mencionan que al momento de la entrevista. En cuestión de un aspecto físico una mamá ha buscado características de parecidas con su otro hijo.

Tabla 21

Fantasia

LEXIAS

“Siempre, siempre, siempre he anhelado que el regrese, que vuelva. (…) Si, muchas veces, muchísimas, lo siento cerca. Como en estos momentos. (…) Si con su hermano, yo siempre he dicho que son idénticos”. (JNV-1)

“(…) Pues como sé que los milagros para mi punto de vista ya no existen, dicen que existieron cuando Jesús estuvo en la tierra, pues ahorita ya está de manera espiritual ya no, milagros yo creo que ya no los hay.
(…) Si, momentos de tristeza de preocupación o cuando estoy sola si, ahorita en este momento lo siento (…) yo creo que si acaso alguna vez he escuchado sus pisadas pero nada más”. (MEEL-2)

“Una vez yo estaba acostada, ya era en la noche, mi esposo estaba durmiendo, yo todas las noches pido por él, estaba rezando termine y apagué la luz, ya me iba a costar y sentí claramente como alguien se acercó así a mí y me dio un beso, que me despierto rápido pensé que era mi esposo, pero no, él estaba durmiendo y dije hay hijo fuiste tú, y con eso yo me quede y pienso que fue mi hijo el que vino y me dio un beso”. (MNG-3)

Desesperación

Las tres participantes han sentido desesperación por la ausencia de su hijo, dos de ellas al pensar que fue injusto lo que le pasó. Una de ellas relata que para aminorar esa desesperación busca distraerse.

Tabla 22

Desesperación

LEXIAS

“Cuando pienso que fue injusto lo que le pasó (...) quisiera yo correr caminar y no dejar de caminar, tomar un rumbo sin destino”. (JNV-1)

“(...) Al sentir que fue injusto su partida, porque era un hijo muy bueno (...) impotencia. Me distraigo a veces viendo un programa que también me ayuda a veces o saliéndome a algún lado a pasear”. (MEEL-2)

“(...) cuando recién que el falleció, yo esperaba ya verlo entrar porque uno se acostumbra tanto que ya parece que iba a entra o ya parece que yo iba a llegar y lo iba a ver en su cuarto y así muchas veces llegue y me metía a su cuarto y ya veía que no estaba y decía hay Dios mío mi hijo... y así, así tardo un tiempo para darnos cuenta de que mi hijo ya no estaba, porque es algo muy grande de asimilar, me desesperaba al no verlo”. (MNG-3)

Autocompasión

Las tres participantes mencionan haber tenido sentimientos por ellas misma después de la perdida, los cuales fluyen entre coraje, enojo y compasión por lo que las demás personas opinaban de ellas. Una madre menciona que hubiese sido mejor que ella muriera en lugar de su hijo.

Tabla 23

Autocompasión

LEXIAS

“De reproche, de coraje, de resentimiento de que a lo mejor algo no hice bien con él (...) Me enojo conmigo misma, me pongo de malas (...) Que mejor me hubiera muerto yo y no él, así de fácil. (..) el día que me muera, definitivamente, porque si él en el sueño me dice que es feliz, quizá esa vida sea uno feliz ya infinitamente”. (JNV-1)

“(...) me siento, diferente a los demás pero apreciada por mí misma a pesar de lo que vivo”. (MEEL-2)

“(...) yo escuché comentarios que le decían: hay a su hija la vemos muy tranquila como si no hubiera perdido a su hijo, se ve muy contenta, hay yo dije si supieran (...) yo decía hay señor, si supieran, de verdad que si supieran todo lo que yo sufro de estar en la casa, de ver sus recuerdos, el ver su cuarto”. (MNG-3)

Retirada social

Hace referencia a las estrategias que implican la oposición a la convivencia con el medio social, es decir, la desvinculación de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional de la pérdida. También implica el abandono de actividades o bien la agresión o culpar a otros por lo sucedido.

Aislamiento

Las tres participantes coinciden en que les costó volver a establecer un vínculo con las demás personas, el tiempo que se alejaron de la convivencia con los demás oscila para cada una de ellas desde seis meses, hasta la fecha.

Sin embargo, hoy en día las tres madres están dispuestas a seguir relacionándose con las personas que les rodean. Enfatizando en que existieron cambios es su interacción después de la pérdida de su hijo, una mamá comenta que busca estar bien con sus allegados.

Tabla 24

Aislamiento

LEXIAS

“Al principio si, nos costó mucho tiempo volver a retomar fiesta y reuniones con la familia. Dos años, dos o un poquito mas (JNV-1)
(...) yo veía que ellos estaban contentos y no entendían o eso creía yo que ellos no entendían el dolor que yo sentía.
(...) Pues bien, con todos me hablo bien”.

“Dejé un poco la actividad social, la relación con personas (...) hasta la fecha, solamente con las personas que se me acerquen yo las trato y las que no pues el saludo y así estamos bien (...) yo creo que a eso no se puede cerrar uno, ante la gente buena, ante la gente que manifiesta el bien, no puede uno cerrarse. (MEEL-2)

“No pues un tiempo ya no quería salir ya no quería divertirme, sentía que no debía ir a fiestas, no quería ir (...) tenía como seis meses que mi hijo había fallecido cuando nos vinieron a ver mis ahijados-compadres, pero pues aceptamos fuimos y si pues estábamos, pero pues no era lo mismo, pero siento que también eso nos ayudó a salir (...) antes veía las cosas de otra manera pues total si me habla mi vecino bien, si me habla esta persona bien sino no, mientras yo no meta con ellos o mientras esto, pero hoy veo que eso tampoco es el chiste (...)”. (MNG-3)

Desvinculación familiar

Dos de la mamás mencionan que después de la pérdida de su hijo los momentos en casa eran tristes, incluso faltaban palabras para dialogar, de esta manera las tres participantes consideran que la situación por la que pasaron las mantuvo más unidas a la familia, de la misma manera con sus respectivos esposos. A una mamá le costó que sus hijos retomaran su vida de jóvenes. Dos de las familias dejaron de conmemorar las festividades decembrinas o de cumpleaños, por un año y dos años, retomando las actividades a los siguientes años.

Tabla 25

Desvinculación familiar

LEXIAS

“Muy triste a veces faltaban palabras para platicar. Al principio, el cumpleaños (...) (JNV-1) porque festejábamos el de mi esposo, el de él y el mío (...) incluso esa navidad no se celebró nada con mis padres, todos estábamos tristes, después de dos años volvimos a retomar las fiestas”

Con mi esposo: (...) siempre hemos tenido mucha confianza (...) nos costó aceptar la pérdida pero poco a poco nos fuimos recuperando.

“Creo que se une más ante esta situación, trata uno de apoyarse más, (MEEL-2)

Con mi esposo (...) nos llevamos bien. Tratamos de seguir adelante.

(...) mis hijos no les gusta hablar, les duele mucho recordarlo.

(...) Me costó trabajo permitirles que siguieran su vida de jóvenes.

“(...) lo de A en lugar de alejarnos nos unió más. (...) en diciembre que era cuando (MNG-3) estábamos reunidos, ese año no hicimos nada, igualmente en Agosto, adornar la casa tampoco lo hicimos, ya al siguiente ya la adornamos, a él le gustaba.

Con mi esposo: (...) nunca nos echamos la culpa.

Con mis hijos: (...) si antes era amorosa con mi hija ahora soy más, tengo más comunicación.

Abandono de actividades

Desde la pérdida de su hijo hasta hoy en día, las tres madres han dejado de realizar una actividad como: cocinar, conmemorar cumpleaños y ver una danza ya que les recuerda a su hijo.

Tabla 26

Abandono de actividades

LEXIAS	
“(…) dejé de preparar algunas cosas que a él le gustaban”.	(JNV-1)
“Pues un poquito se retira uno de festejos familiares, ya no se hacen (…) los cumpleaños de mis hijos, de todos en general”.	(MEEL-2)
“(…) algo que hasta ahorita la verdad no, no me llama la atención, lo que pasa es que me recuerdan mucho, mucho a mi hijo, son los arrieros, hace como dos o tres años que fui, el estar allí me hizo llorar de acordarme de mi hijo que como le gustaba, que estaba bien entusiasmado porque ese día iba a tener un cargo porque ese año iba a bailar con un cargo, él estaba bien emocionado. Entonces no, mejor no voy”.	(MNG-3)

Agresión o culpar a los otros

De las tres madres entrevistadas, una mostró cambios significativos en su carácter, se mostraba irritable y molesta con todos, para minimizar esta agresión se ponía hacer otra actividad o cambiar de tema.

Tabla 27

Agresión o culpar a los otros

LEXIAS	
“Sí, mucho me enojaba yo por cualquier cosa (…) a veces me pongo de malas y procuro recuperarme porque mis hijos se enojan conmigo, pero no puedo, de verdad que a veces no puedo y me pongo hacer otras cosas o cambio de tema”.	(JNV-1)
“Pues yo creo que no puedo ser mala persona porque nunca lo he sido, me he hecho más fuerte en cosas que tengo que tomar decisiones pero no creo dañar a la gente lo que yo vivo es mío y no tengo porque dañar a los demás”.	(MEEL-2)
“Yo a veces he escuchado así entre los hermanos, los testimonios que dan, que al contrario con sus hijos se desquitan, hay yo no yo jamás me desquite con mis hijos al contrario (…) nunca he sido de las personas que me desquite o que me moleste con esas personas no jamás”.	(MNG-3)

Autocritica

Estas estrategias están basadas en pensamientos intrusivos y negativos, amplificando la ansiedad por lo ocurrido, generando así autocrítica y autoinculpación por la ocurrencia de la situación de pérdida o su inadecuado manejo.

Pensamientos intrusivos

Las tres participantes mencionan que después de la muerte de su hijo han tenido pensamientos que las hacen cuestionar su papel como madres, si fallaron en algo, cuestionan a Dios y una de ellas envidia una vida plena. Las madres tratan de distraerse trabajando, haciendo ejercicios de respiración o rezando para evitar estos pensamientos.

Tabla 28

Pensamientos intrusivos

LEXIAS	
“(...) cuando estoy sola, recuerdo todo y tantas cosas en el cual envidio una vida plena, me repito mil veces que he hecho mal yo para que me allá pasado esto. (...) me pongo a trabajar o hacer algo en la casa”	(JNV-1)
“Pues pensamientos de no haberlo dejado ir, porque suceden esas cosas a mí y no a otra persona (...) Trato de respirar y pensar en otras cosas”.	(MEEL-2)
“(...) hasta donde como madre fallé, hasta donde como madre hice bien a lo mejor en darle cosas (...) Cuestiona uno a Dios ¿Por qué señor si las cosas ya iban bien? Ya teníamos buenas relaciones ¿Por qué ahora si ya todo iba bien? Ya todo era convivencia, platicábamos con mi hijo, mi hijo ya no era como antes (...) Rezo para no seguir pensando”	(MNG-3)

Autoinculpción

Las tres participantes tienen pensamientos de saber si ellas pudieron haber evitado el accidente de sus hijos, que hubiese pasado si ellas no los hubieran dejado ir. Hoy en día mencionan que saben que no fueron responsables.

Tabla 29

Autoinculpación

LEXIAS	
<p>“(…) resentimiento guardado conmigo misma si, quizá si ese día no sé, le hubiera dicho espérate o a dónde vas, que si me dijo dónde iba pero pues no sé, a veces me pregunto si se pueden cambiar las cosas, me lo he preguntado muchas veces. Si él hubiera estado en otro lugar en ese momento o hubiera ido a otro lugar no sé. Hoy sé que no, que no fue mi culpa”.</p>	<p>(JNV-1)</p>
<p>“Solamente haberlo dejado ir hacer el trabajo, la tarea, pero él me dijo mamita voy bien tengo nueves y dieces lo que mi papa siempre me ha pedido y no puedo dejar de hacer ese trabajo, porque quiero un diez y quiero exentar esas materias (…) yo creo que sí, aunque no estaba en mis manos pero queda ese pensamiento de por vida”</p>	<p>(MEEL-2)</p>
<p>“(…) yo antes me cuestionaba y decía Señor hasta donde como madre tuve, tuve que ver en lo de mi hijo (…) yo me ponía a pensar, no Señor ya era así el destino, ya era así lo que tu decías, ya tu tenías esos planes que mi hijo iba a fallecer, ya estaba.. ya, ya eran tus planes Señor”.</p>	<p>(MNG-3)</p>

Amplificación de la ansiedad

Las tres participantes tienen todos los días presente a su hijo en el pensamiento o mirando diario sus fotografías. Dos de ellas frecuentan el lugar donde descansa el cuerpo de su hijo, llevándoles flores, incluso una visita al lugar donde fue el accidente. La otra madre solo va cuando son fechas especiales. Dos madres sienten mucho coraje cuando van al lugar, otra se siente tranquila.

Tabla 30

Amplificación de la ansiedad

LEXIAS	
<p>“Si, si siempre que vamos al platanar, cada ocho días, le llevamos flores, porque a él le fascinaban las rosas Si, si, diario, está presente el en nuestras vidas Me da coraje y le vuelvo a decir: porque me dejaste porque me abandonaste”.</p>	<p>(JNV-1)</p>
<p>“No lo hago con frecuencia, porque me da mucho coraje depresión, pero si lo hago en su cumpleaños, el día de los muertos o cuando siento necesidad de estar allí. (…) ver sus fotos eso sí me gusta no me daña, para mi es sentir que está aquí conmigo (…) tengo ahí su altar y ahí lo veo (…) incluso en mi recámara tengo cosas que fueron de él, algunos muñecos de peluche que le regalaron, me los dejo ahí unos días antes”.</p>	<p>(MEEL-2)</p>
<p>“Hay sí, diario, pues mira (muestra cuadros que están en la pared de su sala) Aquí es cuando salió de la prepa, aquí es cuando mi hija se casó. (…) mes con mes le llevo a mi hijo flores, me hace bien, me siento tranquila (…) yo siempre he dicho señor mientras yo pueda y tú me prestes vida pues le llevare a mi flores tanto al panteón como a la carretera donde tuvo el accidente”.</p>	<p>(MNG-3)</p>

Categorías no previstas

Derivado de la información proporcionada por los participantes y del análisis de la misma se encontró una categoría que no se había contemplado; la cual se describen a continuación por considerar que esta es relevante en el proceso de afrontamiento.

Despedida de su hijo fallecido.

Esta característica se encuentra presente en las tres participantes. Las cuales relatan que sus respectivos hijos días antes de la muerte dejaron un mensaje significativo de despedida.

La participante JNV refiere que aproximadamente tres semanas antes de la muerte de su hijo, este hacia comentarios en las redes sociales, mencionando que no le temía a la muerte y que su vida hasta entonces la había vivido al máximo. De igual manera refiere que la mañana del accidente, tuvo la oportunidad de desayunar sola con su hijo, el cual no paraba de hacerla reír y mostrarle el cariño y afecto que tenía hacia ella, incluso la invito a bailar una pieza musical después del desayuno.

En un caso similar la mamá MEEL explica que días antes del accidente de su hijo, le dejó sus peluches más preciados en su recamara, mencionándole que allí se quedaran por si algún día lo extrañaba mucho. En este sentido la participante MNG refiere que ocho días antes de la pérdida de su hijo, asistió con su familia a misa, donde presenciaron un sepelio y justamente ella quedo impactada al ver el sufrimiento de la madre, siendo su hijo quien la consolara mencionándole que si a él le pasaba algo así, no tendría por qué sufrir, pues estaría junto a Dios y junto a él nada le faltaría.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El propósito del presente estudio fue identificar las estrategias de afrontamiento en tres madres que perdieron a sus hijos por muerte inesperada; dos de los decesos ocurrieron por accidente automovilístico y uno más por motocicleta; el tiempo que sucedió el deceso oscila entre ocho y cuatro años; todas residentes del Municipio de Santiago Tianguistenco, Estado de México. Con base en los resultados encontrados, se desarrolló la discusión de los mismos, tomando en cuenta las respuestas más significativas de las madres.

En cuanto a la resolución de problemas, las madres se permitieron no tomar decisiones importantes dada su condición emocional; la reestructuración cognitiva les permitió aminorar su angustia; respecto al apoyo social la mayor contención les fue proporcionada por la familia; la expresión emocional se dio tanto en el entorno familiar como en la persona en quien tienen mayor confianza; en tanto que la evitación de problemas quedó manifiesta en el hecho de que no recurrieron al consumo de sustancias tóxicas, buscaron actividades de distracción y gratificación; en relación al pensamiento desiderativo, reevalúan lo acontecido en el sentido de que no estaba en sus manos cambiar el rumbo de las cosas; en cuanto a la retirada social, esta les favoreció ya que pudieron regular sus emociones; la autocrítica las ha llevado a identificar que lugares o situaciones aún les resultan difíciles de atravesar. De igual manera han podido lidiar con los recuerdos de sus hijos, reconfortándose al recurrir a ellos.

Por lo que se puede concluir que las participantes cuentan con estrategias de afrontamiento que les han permitido sobrellevar la pérdida de sus hijos. A continuación se presenta a detalle la información perteneciente a cada indicador, que conforma el eje temático.

Resolución de problemas

Toma de decisiones:

En este indicador las madres se enfrentaron ante la decisión de levantar cargos contra la persona responsable del accidente y muerte de su hijo, en este sentido Felipe y León (2010) hacen referencia que el afrontamiento surge de la interacción recíproca,

exigiendo tomar alguna decisión por parte del individuo, la cual estará influenciada de manera externa referido a la conducta como tal y una vertiente interna del mismo acto social depositada en la conciencia del individuo, dicho hecho se encontró en las participantes JNV y MNG quienes decidieron no levantar cargos, ya que para ellas era un proceso desgastante, que no valía la pena, ya que sus hijos no regresarían a la vida. Al respecto Lukas (2015) refiere que si se guarda rencor este pesa con gran resentimiento en el corazón y se lleva como una carga a todas partes.

Por otro lado la participante MEEL decide llevar el proceso hasta las últimas instancias, en este sentido Kübler-Ross (2007) menciona que el proceso judicial, es determinante en la pérdida de un hijo. Para algunos padres es la forma de honrar la memoria de su hijo, representa la opción sana de cobrar venganza en contra del culpable y así evitar en los dolientes pensamientos de saldar cuentas por la propia mano.

En cuanto a las pertenencias como: su cuarto, recuerdos materiales u objetos valiosos de sus hijos, las tres participantes han decidido quedarse con lo más valioso, ERN y UTAE compartían cuarto con sus hermanos, por lo tanto han hecho ligeras modificaciones. Todas han mantenido lo esencial en el cuarto de sus hijos, por ejemplo: su cama, sus prendas favoritas, algunos recuerdos materiales los han mantenido intactos. En este sentido Kübler-Ross refiere que los padres no deben convertir en un santuario el cuarto de su hijo, pues este estará siempre presente en sus pensamientos. Sin embargo Castro (2008) explica que los deudos quieren estar lo más cerca posible de algo que tenga la esencia de ese ser querido que ya no está, ya que es la única alternativa de sentirlo cerca.

Planificación y propuesta de solución:

En este apartado dos de las mamás consideran que no hay una solución para superar la muerte de su hijo, en este sentido Fonnegra (2001) explica que cuando la muerte de un hijo llega de manera inesperada es casi imposible aceptarla por el choque que esta presenta. Es así como las participantes han aprendido a vivir sin su hijo, al respecto Lazarus y Folkman (1986) señalan que en este tipo de estrategia se necesita la utilización de técnicas para la resolución de problemas, es decir, habilidades para

analizar las situaciones y examinar posibilidades alternativas, así como, predecir opciones útiles para obtener resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado. En este sentido las madres desarrollaron la habilidad de vivir con la ausencia sin que esto las desgaste emocionalmente.

En relación con lo anterior Felipe y León (2010) refieren que si no hay acciones dirigidas a solucionar el problema esto favorece actitudes y pensamientos pasivos asociados al distrés emocional, de manera que no se protegen del malestar generado por el estrés psicológico causado por el suceso, es decir que las participantes tienen actividades que si bien, no son una solución, sí funcionan como alternativas para reconfortar su pérdida. De esta manera las dos mamás han encontrado actividades que puedan ayudarles a enfrentar su situación de vida.

De manera contraria la participante MNG comenta que ya ha superado la pérdida de su hijo, y su plan de acción es orar por él y encomendárselo a Dios. Al respecto Bayes (2010) menciona que la aceptación es una respuesta de afrontamiento funcional, es cuando una persona acepta la realidad de una situación estresante se compromete para intentar, tratar o lidiar con la situación. Para Roccatagliata (2012) las realidades se hicieron para ser asumidas y aunque al principio parezca doloroso, con el tiempo se podrá entender mejor el sentido de la pérdida.

Esfuerzo y determinación:

Por lo que respecta a la actitud de enfrentar la vida y salir adelante las tres participantes mencionan que están dispuestas a seguir esforzándose cada día, así como, luchar hasta el final de su vida, en relación a ello Lazarus y Folkman (1986) explican que independientemente de los resultados, el esfuerzo que realizan las personas da apertura a una nueva visión del conflicto. En este sentido Santandreu (2015) explica que ante los momentos difíciles las personas deben actuar con tolerancia, entender que a pesar de la dificultad de la situación, si se esfuerzan podrán resistir, pues por sí mismo el ser humano tiene la nata capacidad de hacer cosas valiosas. Como es el caso de las participantes, quienes mencionan que su trabajo, cualidades personales como: valores, educación impartida por los padres, tenacidad para realizar las cosas, e incluso la fortaleza que Dios les ha brindado, les han permitido hacerle frente a la pérdida, de

tal manera que dicho autor refiere que es el diálogo consigo mismas y el esfuerzo con el que vivan cada día lo que las hará sentirse más fuertes.

En el caso de la participante MEEL y MNG deciden tener proyectos de vida, pero también mencionan estar conscientes de que el tiempo de su vida es cuestión de Dios. Admiten que es difícil visualizar su futuro, pues han quedado con temor y miedo al saber que la vida es incierta, de esta manera se observa que la vivencia experimentada por ellas actualmente es un aviso de la finitud humana y a la vez un anuncio que les da fuerza para aprovechar la vida, lo cual puede entenderse en palabras de Roccatagliata (2012) quien menciona que después de la pérdida se vuelve uno más sensible, entiende que no puede, ni debe dejar para mañana las cosas, que el cariño se demuestra en el presente, porque se vive una sola vez.

Así, estas actitudes han ayudado a las madres hacer más llevadera la muerte de sus hijos, ya que esta crisis, les ha exigido sacar a flote sus habilidades para enfrentarse a los cambios.

Persistencia:

En cuanto a mantener el recuerdo de su hijo, las tres madres quieren recordarlo por sus cualidades y atributos, hablando de él como un gran hijo y una excelente persona, Castro (2008) refiere que el recuerdo del ser amado es aceptado cuando se puede pensar en él sin intensos sentimientos emocionales de anhelo y profunda tristeza, cuando se recuerda con realismo y no se idealiza. Entonces se puede vivir en la ambigüedad de las preguntas para las que no hay respuesta.

En el caso de la participante JNV menciona que tenía, cuatro hijos, negando la existencia de los otros tres, en relación a ello Fonnegra (2001) explica que en el caso de los dolientes está presente como defensa el hecho de no querer perder más afectos y seres queridos, por lo que tienden a alejarse del entorno, en este sentido la participante busca despegarse del afecto de sus demás hijos como protección a futuras pérdidas. De tal manera que para dicha autora tal situación no es del todo favorable ya que cobra vigencia su sentimiento de soledad y con ello un desanimo mayor.

De manera contraria la participante MNG menciona que ha encontrado un para qué, de la muerte de su hijo, refiriendo que murió, porque a Dios le hacía falta un ángel

y ese era su hijo, confirmando esta idea Fonnegra (2001) menciona que existe una necesidad de encontrar un por qué a la muerte, afirmando esta idea Levinstein (2014) refiere que cuando las personas logran encontrar un para qué de la pérdida es más fácil su asimilación. Mientras que la participante MEEL refiere que desde donde esté su hijo la cuida, en este sentido Lazarus (2000) explica que las reevaluaciones permiten dar una nueva perspectiva a la situación basada en creencias que funcionan como soporte, así las dos participantes han encontrado soporte que les sirve como consuelo ante la pérdida, permitiendo que sus recuerdos sean un signo de fortaleza.

Búsqueda de alternativas:

En este aspecto las madres han aceptado el apoyo de personas cercanas a ellas, por ejemplo la participante JNV tiene amigas psicólogas las cuales le han ofrecido un apoyo de consejería, MEEL mantiene amistad con personas que han pasado por la misma circunstancia, en este sentido Roccatagliata (2001) menciona que conversar con papás que han pasado por una situación similar consuela mucho, es una esperanza de sobrevivencia y capacidad para adaptarse a la vida sin el hijo perdido, también les brinda confianza en su futuro, en este sentido Kubler-Ross (2007) explica que los grupos que comparten su dolor también comparten sus esperanzas.

Mientras que MNG ha buscado el apoyo de la iglesia y del sacerdote, al mismo tiempo que junto a su esposo han leído libros que les han ayudado a sanar heridas, dichas acciones concuerdan con Soriano (2002) quien menciona que la búsqueda de información reconfortante, desarrolla actitudes coherentes y esperanza, así como pertenecer a un grupo social elegido, de esta manera se observa la diversidad de opciones a las que los padres recurren para afrontar la pérdida.

En este sentido Amarís et al. (2013) explican que buscar soporte en personas e instituciones que puedan ser de apoyo o resolver dudas en cuanto se experimentan situaciones de tensión constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar, implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer, confirmando esta idea Lazarus y Folkman (1986) señalan que cuanto más información se tenga de la situación estresante, en este caso de la pérdida de un hijo, será mejor para los dolientes, porque así sabrán lo que están viviendo y podrán enfrentar y dirigir

sus reacciones.

Es así como las alternativas que presentan las participantes son diversas, pero tienen en común la búsqueda de la comprensión y empatía de los demás, y estas les han servido tanto de guía como de soporte ante la situación vivida.

Restructuración cognitiva

Minimización de la angustia:

Las participantes refieren haber sentido angustia por la situación que estaban viviendo, un dolor indescifrable, indescriptible e incluso y con la sensación de falta, al respecto Bucay (2008) explica que ante la muerte de un hijo existe dolor, sensación de aniquilamiento afectivo e incluso la vivencia de la propia mutilación, ya que la mayoría de los padres vive este acontecimiento como la pérdida de una parte central de sí mismos y como la destrucción de todas las perspectivas y esperanzas de futuro.

Y es precisamente la angustia tan grande que sienten las madres la que las ha llevado a buscar alternativas para su minimización, encontrando alivio en actividades como: leer, escuchar música, pero sobre todo trabajar, este último, les ha permitido distraerse y sentirse útiles, restándole importancia a lo sucedido, en relación a ello Lazarus y Folkman (1986) refieren que la minimización es un recurso de afrontamiento a nivel cognitivo que permite que los individuos disminuyan el impacto de la situación, es una forma de evadir, con la finalidad de que resulte menos molesto o preocupante el suceso, de tal manera que las participantes recurren al trabajo, actividad que no cambia la realidad, pero que ayuda a minimizar los efectos de la angustia.

Son estos recursos los que permiten que las participantes puedan tener un cambio, Sánchez, Gutiérrez y Valencia (2011) hablan de un cambio cognoscitivo, es decir cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está, para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de la situación o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que enfrenta, de tal manera que la búsqueda de actividades distractoras tiene la finalidad de cambiar de pensamiento, con la intención de aminorar el impacto emocional.

Este elemento solo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento, tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos

fisiológicos de la excitación emocional que provoca el pensar en el hecho, tal es el caso de las participantes que han podido influir en la minimización de su angustia, así como de sus reacciones fisiológicas, por medio de actividades distractoras.

Pensamiento positivo:

En el caso de las participantes, la mayor motivación para continuar con su vida, fue una respuesta en común: su familia, el cuidar y amar a sus otros hijos, nietos y por supuesto a su pareja. Lo cual se relaciona con la evaluación secundaria que plantean Lazarus y Folkman (1986) la cual se produce cuando la situación se valora en un principio como estresora, para posteriormente evaluar los recursos propios para enfrentarse a la situación, reduciendo o evitando sus posibles consecuencias negativas.

La valoración de los recursos influirá en el estado emocional resultante, haciendo que la persona se sienta optimista, asustada o desafiante ante la situación. En el caso de las participantes revaluaron dicho acontecimiento valorando el afecto y seres queridos que tenían cerca. En este sentido Levinstein (2014) refiere que cuando se acepta el dolor de una pérdida, esta brinda la oportunidad de renovar la responsabilidad del ser humano ante el sentimiento de su existencia, para reencontrar un nuevo sentido a la vida. En realidad para comenzar a vivir una vez más. De igual manera lo afirma Kubler-Ross (2007) quien explica que los dolientes deben concentrarse en la vida, en sus padres, compañero, hacer cosas con sus otros hijos, centrar su atención en las cosas que están vivas y así dejar de cavilar en realidades que no pueden cambiarse.

La participante MEEL hizo referencia que otro motivo para continuar con su vida, fue la esperanza de que su hijo esté arriba y la está cuidando, en este sentido Levinstein (2014) refiere que más allá del dolor de la pérdida, el llanto que produce su ausencia y la tristeza que produce su recuerdo, prevalece la esperanza del reencuentro con el ser amado. Y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza. Así las participantes han encontrado en sus seres queridos una motivación para afrontar su muerte, así como una misión para continuar.

Eliminación de pensamientos negativos.

La participante JNV ha sido quien refiere tener más pensamientos negativos respecto a la muerte de su hijo. Recuerdos del hospital donde lo veía inmóvil, postrado a una cama, sin abrir los ojos, ni hablarle. En relación a ello Levinstein (2014) Explica que el dolor está formado por una emoción, directamente asociada a una situación y puede ser explicado con un pensamiento, refiere que el dolor emocional, alimentado con toda una serie de pensamientos y emociones negativas, aumenta su intensidad y duración. El dolor se vuelve sufrimiento cuando los pensamientos y actitudes ante la vida lo alimentan en lugar de vivirlo, expresarlo y manejarlo adecuadamente.

Como es el caso de la mamá JNV, quien ante dichos pensamientos busca concentrarse en sus actividades diarias, así evita pensar en esos recuerdos de su hijo, en relación a ello Lazarus y Folkman (1986) refieren que la amenaza se atenúa cuando deciden cambiar el significado de la situación, por medio de distractores.

Mientras que la participante MEEL admite tener pensamientos negativos que van enfocados hacia la persona que provocó el accidente, así la participante creó en la justicia divina y decide dejarlo en manos de Dios, de tal manera que las mamás eligen sentirse tranquilas al no anclarse en estos pensamientos, lo cual se puede explicar a partir de Levinstein (2014) quien refiere que es posible elegir paz en lugar de conflicto. El amor en lugar del miedo, optar por cambiar todo pensamiento que cause dolor, enojo, ira. Siendo los individuos los responsables de lo que piensen, sientan y decidan; dejando al otro de igual manera, responsabilizándose de lo que entienda y sienta.

Apoyo social

Contar con una red de contención:

Las madres entrevistadas hablan de la disposición de sus seres queridos para estar con ellas en todo momento, lo cual ha sido muy importante para las tres, ya que ha sido de gran ayuda sentirse queridas por los demás, en relación al apoyo social, Lazarus y Folkman (1991) mencionan que el hecho de tener a alguien de quien recibir apoyo emocional, informativo y/o tangible ha sido un gran recurso de afrontamiento.

En esta apertura las participantes reconocen que han recibido principalmente compañía, paz y la oportunidad de volver a integrarse a una esfera social después de la

experiencia acontecida, respecto a ello Torres y Rangel (1986) mencionan que el apoyo social hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otras personas cercanas (normalmente amigos y familiares). En este sentido no se refiere a la cantidad de personas, sino el apoyo recibido.

Confiar en los demás:

Las tres participantes entrevistadas, optaron por depositar toda su confianza en una sola persona, en la cual buscaron su empatía y comprensión, es así como MEEL se acerca a la mamá de la chica con la que su hijo tuvo el accidente, ya que ambas se enfrentaban a lo mismo, tenían la misma pérdida; en relación con ello Kubler-Ross (2007) explica que los papas que han perdido a un hijo sentirán mayor confianza con aquellos que han pasado por la misma situación, les proporciona mayor confianza para hablar de sus sentimientos y sufrimiento. Mientras que JNV lo hace con su hija ya que es la más cercana a ella y ha estado al pendiente en todo momento, en este sentido Torres y Rangel (2009) mencionan que no todo apoyo social es igualmente eficaz como protector contra el estrés. El más efectivo parece ser aquel donde se tiene a alguien cercano en quien confiar (p. ej., un esposo o un hijo).

Por otro lado, los efectos del apoyo social parecen no ser acumulativos. Así pues, lo importante es tener al menos un amigo íntimo más que tener muchos amigos o conocidos. En último lugar, no es sólo importante tener una red disponible, sino que el individuo sepa y esté dispuesto a extraer de modo efectivo el apoyo que necesita de otros, como es el caso de la participante MNG quien decide no confiar en nadie más que en Dios, pues en él encuentra todo lo que ha necesitado.

Dichos autores hacen referencia a que la falta de personas próximas en las que confiar en circunstancias difíciles eleva de forma extraordinaria el riesgo de aparición de episodios depresivos en personas vulnerables, que no es el caso de nuestras participantes, ya que ellas tienen acceso a esa persona en quien confiar, que les ha servido y apoyado en todo momento. No hablan de cantidades como bien mencionan los autores, sino del efecto que tienen en ellas, ya que, esto les ha permitido saber que no están solas.

Búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión:

Ninguna de las participantes buscó ayuda profesional ante el acontecimiento vivido, incluso la participante MEEL menciona que no cree indispensable ayuda profesional, ya que ha conocido a más gente que ha acudido con un tanatólogo y no ve avance alguno. Lo cual puede relacionarse con lo mencionado por Fonnegra (2001) quien explica que al negar sus necesidades, los dolientes evitan expresar el impacto que les generó la pérdida, y que esta conducta es una manera de auto protegerse del dolor que en el fondo les sobrecoge.

Respecto a las otras dos participantes, mencionan que por cuestiones de la vida y de su trabajo el apoyo llega a ellas, y ha sido bien recibido y de gran ayuda, al respecto Fantin, Florentino y Correche (2005) informan que se da una relación positiva entre salud, apoyo social y la alta autoestima, esta última sirve como ente amortiguador sobre los efectos negativos del estrés.

Otra característica que hacen mención las tres participantes es sentirse incomprendidas, cuando platican el impacto emocional de su pérdida, sienten que no les creen, respecto a ello Bayes (2010) escribe que la persona siempre va a buscar apoyo moral y entendimiento por la situación que está viviendo. Comprensión que no ha llegado de acuerdo con las palabras de las entrevistadas, respecto a ello Kubler-Ross (2007) refiere que nadie puede confortar con éxito a otra persona de los dolores de la vida, de tal manera que no pueden hacer que desaparezca la aflicción, nadie puede consolar a un padre que ha perdido a un hijo o hacer que tal realidad desaparezca.

Búsqueda de apoyo espiritual:

Las tres mamás están conscientes de la existencia de un Dios, el cual ha estado presente a lo largo de su vida, y después de la pérdida se han acercado en mayor grado. De tal manera que han decidió confiarle su futuro, su familia, e inclusive al hijo que falleció, reconfortándoles la existencia. En relación a ello Yoffe (2015) menciona que la relación que la persona religiosa entabla con Dios resulta beneficiosa ya que permite que esta se sienta acompañada simbólicamente por la presencia divina, sagrada y poderosa que no las deja solas.

De igual manera Bayes (2010) refiere la importancia de volverse a la religión como táctica de afrontamiento. La religiosidad se asocia al bienestar, mediante rezar y participar en ritos religiosos, logrando efectos positivos en las funciones psicológicas para la adaptación. Confirmando esta idea Boisen (citado por Yoffe 2015) destaca que la religión y la teología tienden a cobrar sentido en los momentos en que las personas se enfrentan a las realidades últimas de la vida y de la muerte. Entonces, aparecen símbolos, nuevas palabras e ideas que expresan el contacto de la persona con la realidad última a la que denomina Dios. Así que cuando el ser humano se ve enfrentado a situaciones límites busca otorgar sentido a algo sagrado en su vida, tratando de atribuir significados a la vida y a la muerte, basándose en visiones de Dios, de alguna deidad o de algún tipo de fuerza sobrenatural que lo supere y trascienda como ser humano.

En este sentido las participantes guardan la esperanza de que un día volverán a reencontrarse con sus hijos, les reconforta la idea de un reencuentro, fuera de este mundo, lo cual se relaciona con la idea de Tenny (2005) quien menciona que si se tiene fe en Dios o algún otro poder más alto, si se cree en la reencarnación, se encontrará cierto consuelo al saber que la muerte no es el fin. Si la persona posee espiritualidad esto favorecerá el enfrentamiento con el dolor y el sufrimiento. Por el contrario la persona puede albergar sentimientos de amargura, tristeza y desesperación.

Yoffe (2015) menciona que el transitar por estas estrategias es diferente en cada persona, hay quienes habían sido creyentes y practicantes de un credo religioso y frente a alguna situación de vida negativa, que consideraron difícil de superar, desertan. Otros se vuelven inmediatamente a la religión y ven a su Dios como salvador, o bien existen personas que pasan momentos de desconfianza o dudas de su fe religiosa, desconfianza hacia Dios, hacia su congregación religiosa, pero deciden regresar, como es el caso de la participante MNG quien menciona que pertenecía a un grupo de la iglesia y después de la pérdida de su hijo dejó de ir. Incorporándose meses después al grupo, creyendo más en Dios y en el servicio que le podían brindar a la comunidad.

Es así como, las tres participantes relatan que han aceptado la voluntad del Dios, eligiendo vivir su dolor con fortaleza y dignidad, así como poder agradecer los años que vivieron con su hijo, de esta manera el significado de su vida cambió tras la muerte de

su hijo. Sus valores y creencias no solo religiosas, sino, espirituales son modificadas. Hay cosas que dejaron de tener valor para ellas y son principalmente las materiales, ahora quieren disfrutar de cada momento junto a sus seres queridos, dejando en segundo plano el trabajo, el cual antes de la pérdida era su prioridad, de acuerdo con Rittner (2013) la muerte es la mejor maestra de la vida, porque enseña a dar valor a lo que rodea a las personas, enseña la importancia de estar, ser y dar a los seres queridos hoy, ahora, ya; también enseña que el lamento por lo no vivido, lo no compartido, por lo no hablado se queda en pensamientos sin respuesta.

En palabras de Yoffe (2015) las creencias espirituales son los medios principales de afrontamiento cognitivo de la realidad, ya que las capacidades de la mente y del espíritu orientan a las personas dentro de su realidad, dando sustento al sentido que prima en su vida. De esta manera las madres han tenido que encontrar un equilibrio entre el dolor de la pérdida y la bendición de que sus hijos hayan sido una parte esencial de su vida.

Expresión emocional

Regulación emocional:

En cuanto a este indicador, las tres madres, relatan que el sentimiento más difícil al que se han enfrentado por la muerte de sus hijos ha sido el dolor y la tristeza, un dolor muy intenso e indescriptible, en este sentido Levistein (2014) menciona que cuando el dolor se instala en el alma se transforma en un sufrimiento perpetuo y eterno que tiñe todo de gris, de tal manera que la vida se convierte en muerte y la existencia en sepultura, es el caso de la mamá de ERN, el dolor sigue latente y en sus relatos se perciben como tormentosos los recuerdos, aun cuando ha pasado el tiempo siguen matizados de dolor, llanto y desesperanza.

En relación a ello, la misma autora refiere que no es el tiempo por si solo el que sana las heridas, sino la confrontación de las emociones, es decir hacer conciencia y saber qué es lo que le pasa al corazón y mente para poder hacer frente a la situación.

Si bien las mamás no pueden hacer nada por cambiar la situación, sí han encontrado actividades que las distraen y las hacen sentir mejor, por ejemplo el trabajo, ir a la iglesia y rezar. De acuerdo con Sánchez, et al. (2011) explican que la desviación

de atención es uno de los procesos regulatorios de la emoción, que aparece tempranamente en el desarrollo del individuo, particularmente cuando no es posible modificar el escenario en el que cobra lugar una emoción, como es el caso de las mamás que no pueden hacer nada por cambiar la pérdida de su hijo, pero sí buscan la distracción, ya que este proceso consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación, con el propósito de influenciar las emociones; como el gran dolor que implica la misma.

De hecho existen dos maneras básicas de dirigir la atención: distracción, en donde la atención del individuo se enfoca en diferentes aspectos de la situación o lejos de esta; en consecuencia, involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional indeseable. La otra manera es la concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación.

Así las tres participantes tratan de adaptarse y sobrevivir a este tipo de situaciones emocionales mediante distractores que les permitan influir en sus estados de ánimo, de tal forma que ellas determinen cuándo tenerlas y cómo experimentarlas y expresarlas. De esta manera todas poco a poco han aprendido a regularizar los sentimientos, desarrollando habilidades que les permitan sentirse equilibradas para poder disfrutar de la oportunidad de vivir cada día.

Exteriorizar sentimientos

Una vez que las tres mamás identificaron el dolor como parte del sentimiento más difícil de afrontar por la pérdida de su hijo, coinciden en guardar el dolor para sí, da cuenta de ello Roccatagliata (2012) al mencionar que la persona no quiere estar con nadie, solo con su dolor, de igual manera expresan un sentir en común y es el llanto, para JNV y MNG este surgía en situaciones que no tenían sentido o una razón aparente para ello.

Lo anterior coincide con lo referido por Fonnegra (2001) quien explica que pueden presentarse episodios de llanto incontrolable que surgen como respuesta a la pérdida acaecida que genera la sensación de desgarró y fatalidad, para Roccatagliata (2012) es normal sentirse afligido por la pérdida de un ser querido, y no tiene nada de

malo exteriorizarlo, pues ello ayudará a los padres a sobreponerse, de tal manera que darle libre curso a los sentimientos alivia la tensión.

Mientras que las participantes MEEL y MNG mencionan que siempre les ha gustado mantener el control de la situación y de sus emociones, en este sentido Lazarus y Folkman (1986) describen que este intento de control permite evaluar la situación como desafío, es decir, la persona busca mantener una buena impresión, tolerar el dolor y el malestar sin desfallecer. De tal manera que la persona puede hacerle frente a la adversidad. En tanto que Levinstein (2014) refiere que no es bueno evadir los sentimientos, porque entonces se vuelcan contra las personas en forma de pesadillas o pensamientos obsesivos que no les permiten hacer frente a la situación.

Desahogo de emociones:

Sin lugar a duda el desahogo de emociones en las madres ha sido de gran ayuda para poder afrontar la pérdida de su hijo, las madres refieren que dicho desahogo se daba en los momentos que tenía que ser y dejaban fluir las emociones cuando estaban con personas de confianza, para Torres y Rangel (2009) expresar los propios sentimientos y estados emocionales intensos puede ser eficaz para afrontar situaciones difíciles. Así, al hablar y comunicar las preocupaciones tiene el efecto de reducir tanto la probabilidad de que se produzcan rumiaciones obsesivas con el paso del tiempo, así como el incremento en la actividad fisiológica.

Es así como las tres participantes al dejar fluir todos sus sentimientos y pensamientos que tenían, se sienten liberadas e incluso con menos culpa por lo acontecido; en relación con ello dichos autores mencionan que el hablar no tiene ningún efecto mágico, sino que, a su vez, puede favorecer el afrontamiento de muchas maneras, ya que se recibe información, apoyo afectivo, fuerza a pensar mejor sobre lo que preocupa para comunicarlo efectivamente; en este sentido, es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles.

En el caso de las participantes y principalmente, MNG explica que su único refugio ha sido Dios, pues él es quien la conoce mejor que nadie y sabe del dolor que está pasando, en cuanto a ello Yoffe (2015) menciona que la relación que la persona

religiosa entabla con Dios en tiempos de crisis es beneficiosa porque le permite sentirse acompañada simbólicamente por la presencia divina, sagrada y poderosa que no la deja sola.

Evitación de problemas

Consumo de sustancias tóxicas

En cuanto al consumo de sustancias tóxicas la respuesta de las tres madres coincidió. Ninguna ha ingerido alcohol o drogas para aliviar el dolor, tampoco consumieron pastillas calmantes, ante la pérdida. En relación a ello Monbourquette (2009) dice que los dolientes se enfrentan a altibajos, donde deben estar conscientes de ello y buscar las armas para enfrentarse, como por ejemplo: alimentarse bien, dormir lo suficiente, no buscar adormecer el dolor con medios artificiales. De igual manera Roccatagliata (2012) refiere que los dolientes deben enfrentarse al dolor de la pérdida, ya que esto los confronta con su realidad, haciendo más consciente la irreversibilidad de lo sucedido.

Postergación de decisiones importantes

Las tres participantes postergaron la decisión del funeral y lo dejaron en manos de otros familiares, pues refieren que no serían capaces de poder organizarlo por ellas mismas; Kubler-Ross (2007) explica que no se debe forzar a los dolientes a realizar los preparativos. Debe haber familiares de confianza que ayuden con ellos. En este sentido, la participante MNG menciona que mientras estaba el novenario no sentía la ausencia, pero cuando estos terminaron, empezó a asimilar la pérdida, en relación a ello Roccatagliata (2001) menciona que los días que surgen al sepelio son demasiado atareados, por lo cual los padres no asimilan del todo la pérdida, pero conforme pasa el tiempo va sintiéndose la soledad y la plena conciencia de la pena.

En cuestión de retomar sus actividades laborales, la señora JNV y MEEL solo concedieron los días necesarios, aproximadamente quince días. Aunque la participante MEEL menciona que ha podido entregarse completamente a su trabajo hasta ahora. Referido a ello Kubler-Ross (2007) refiere que al principio las personas deben de seguir con sus actividades, aunque sea de manera automática, pues esto les ayudará a poco a poco a ser conscientes de lo que hacen, así como retomar su vida.

Respecto a la interacción social, el tiempo de volver a convivir con las demás personas, osciló en las participantes, para JNV esto le tomó dos años, mientras que para MNG un año aproximadamente. Esto se relaciona con lo expuesto por Santandreu (2015) quien ve a la soledad como un tiempo fantástico de recapitulación de planificación de nuevas ideas. Para él, estar solo es como borrar un pizarrón para disponerse a llenarlo de actividades realmente positivas y gratificantes, para disponerse, seleccionando cuidadosamente lo que deben hacer y a quien quieren ver, como es el caso en particular de la participante MEEL quien actualmente sigue manteniendo su distancia social, explicando que no se niega a convivir, siempre y cuando sea con gente honesta.

En este sentido las tres participantes han podido hacer una clasificación de las personas con las que quieren estar, así la vida familiar tuvo un ligero aislamiento, retomándola al poco tiempo. Las tres consideran pertinente el tiempo, sobre todo laboralmente, ya que tenían que entretenerse en algo, si hubieran seguido en casa más tiempo, no sabrían qué hacer, lo cual es indicador de que a pesar del dolor ellas retomaron su vida.

Búsqueda de nuevas formas de gratificación o distracción

Las tres participantes han continuado con sus actividades cotidianas, las cuales resultan distractoras ante lo sucedido, como su trabajo, ya que esto las hace sentirse útiles, al mismo tiempo que se distraen conviviendo con otras personas, o bien, con quehaceres domésticos. En relación a ello Bayes (2010) habla de una desasociación mental, la cual se presenta como una variación de la desasociación conductual. Entonces, una amplia variedad de actividades sirven para distraer a la persona de pensar sobre la dimensión, o meta conductual con la que el estresor ha interferido o está interfiriendo. Las tácticas que reflejan desasociación mental incluyen usar actividades alternativas para alejar la mente de un problema.

En este sentido Santandreu (2015) hace referencia de la distracción como una gama de alternativas cuya finalidad es afrontar la situación estresante realizando actividades placenteras, por lo que incluye la práctica de hobbies, ejercicio, ver la televisión, leer, disfrutar con los amigos y cualquier otra actividad que resulte

gratificante y distractora para el individuo. De esta manera las participantes han encontrado en su trabajo una forma de gratificación.

Pensamiento desiderativo

Inacción

Después de la pérdida de su hijo, las tres mamás mostraron inactividad. Coinciden al referir que ya no tenían ganas de hacer nada. Enfatizando más este sentimiento la participante MNG se quedó en casa sin ir a su trabajo, ni salir de su recámara, aumentando las horas de dormir, en este sentido la MEEL refiere que no pudo conciliar el sueño, pasaba noches enteras sin poder dormir, en cuanto a ello Grecco (2000) menciona que ante las muertes inesperadas la mayoría de los deudos presentan trastornos para dormir, ya sea que aumenten para evitar el dolor, o es este mismo el que no los deja dormir, perturbando sus pensamientos.

En este sentido Roccatagliata (2012) refiere que existe un adormecimiento que se da por el temor de afrontar tanto sufrimiento después de la muerte violenta de un hijo, ya que, no es posible asimilar todo el dolor y toda la carga de emociones, principalmente por la muerte tan repentina, como fueron los accidentes en los que murieron los hijos de las participantes. En palabras de Bayes (2010) este proceso es conocido como desasociación de comportamiento que consiste en reducir el esfuerzo propio para tratar con el estresor, hasta renunciar al intento de lograr metas con las que el estresor esté interfiriendo. De esta manera las tres entrevistadas no han buscado ayuda directamente, la señora JNV Y MNG refieren que las personas que les han ayudado han sido por circunstancias de la vida, es la ayuda quien ha llegado a ellas.

En cuanto al cuidado personal, las tres madres refieren descuido hacia su persona, poca atención a enfermedades y necesidades personales, esta situación cambió con el transcurso del tiempo, aproximadamente al año del deceso de sus hijos. Lazarus y Folkman (1991) explican que la salud, energía y bienestar físico desempeñan un importante papel, que se hace particularmente evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante, facilitando el afrontamiento, ya que es más fácil afrontar una situación cuando una persona se encuentra saludable.

Confirmando esta idea Monbourquette (2008) refiere que poco a poco los individuos se reencuentran consigo mismos y con lo que les rodea, se cuidan y procuran, se aman y así pueden encausar y dar sentido a sus vidas, es así como las participantes después de un año de inacción, pudieron recuperar sus cuidados personales y a pesar de que la ayuda no fue solicitada directamente por ellas, les ha sido de mucha utilidad para poder afrontar la pérdida.

Fantasía

De las tres mamás, la participante JNV hace mención de un ansiado milagro, el cual consiste en el regreso de su hijo, en este sentido Sánchez et al. (2011) aluden al hecho de que por la muerte de un ser querido, se presentan alteraciones perceptivas como ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, generalmente transitorias así como fenómenos de presencia, los cuales las tres madres coinciden en haber sentido la presencia de su hijo, con pisadas peculiares de sus hijos o bien con un besos mientras dormitaban, dos de ellas mencionaron que al momento de la entrevista.

En cuestión de un aspecto físico una mamá ha buscado características de parecido con su otro hijo, Bayes (2010) explica lo anterior como una respuesta que algunas veces surge en la valoración primaria, y es negación ante lo sucedido, la cual se considera controversial. Alternativamente esta emoción solo crea problemas adicionales a menos que el estresor pueda ser ignorado. Ya que negar la realidad del evento permite hacer que el evento se vuelva más serio, haciendo por tanto más difícil el afrontamiento que eventualmente debe ocurrir.

Sin embargo las participantes refieren que el sentir la presencia de sus hijos les da fortaleza al saber que no están solas, que aunque ya no estén sus hijos físicamente les reconforta sentirlos, los sueños han sido parte de esta fortaleza. Las tres coinciden en que esos sueños han sido muy agradables, donde su hijo les dice que está bien, feliz y que ya no lloren más por él, referido a ello Levinstein (2014) plantea que los dolientes regresan a buscar a la persona perdida y guardan esperanza de que todo regresara a ser como antes, pero pronto se dan cuenta de que su búsqueda es inútil y es así como lo describen las mamás: un despertar difícil.

De tal manera que la fantasía en las participantes, como punto de negación que menciona Bayes (2010) les ha ayudado a minimizar la angustia y enfrentar la pérdida de su hijo. Se vuelve un consuelo para ellas, al saber que lo volvieron a ver, aunque sea en sueños. Y les reconforta el hecho de que su hijo les diga que está bien.

Desesperación

Las tres madres entrevistadas sintieron desesperación por la ausencia de su hijo, dos de ellas al pensar que esta fue injusta. Mientras que la señora MNG refiere que cuando recién falleció su hijo tenía la sensación de verlo llegar o encontrárselo en cualquier momento en la casa, para Torres y Rangel (2009) la desesperación es resultado de la pérdida de sensación de control, constituyendo un elemento crucial etiológico de la depresión y otros trastornos emocionales. Para dichos autores es inevitablemente que se desarrolle un estado depresivo, cuando el individuo considera que absolutamente ningún modo de afrontamiento va a ser eficaz para controlar su situación negativa.

En este sentido Lazarus y Folkman (1986) exponen que la desesperación surge en la primera evaluación que hacen los individuos, como el caso de las mamás por la pérdida de su hijo. La describen como la estimación instantánea de la realidad y en ella se evalúan las consecuencias inmediatas que tiene en la persona. Viviendo esta ausencia como el evento cuyo poder puede implicar un daño para la persona, percibiéndose como una amenaza.

La participante MEEL refiere que para aminorar la desesperación recurre a distraerse viendo un programa o saliendo a pasear un rato. Dichas actividades las realiza con la finalidad de regresar a ella el control de la situación, confirmando lo mencionado Lazarus y Folkman (1986) quienes refieren que una de las variables más importantes que modulan los efectos de un estresor potencial es la sensación de control sobre sí mismo.

Autocompasión

En cuanto a este indicador las madres han referido tener un cúmulo de sentimientos hacia ellas mismas, que fluctúan entre coraje, resentimiento y compasión por su dolor. En el caso de la señora MNG menciona que siente lástima por ella misma al sentirse

incomprendida por los demás. En palabras de Fonnegra (2001) este sentimiento es muy difícil de manejar, ya que incapacita al deudo en sus actividades, como es el caso de esta participante, que después de dichos comentarios opta por alejarse de su entorno y de su cotidianidad.

Otra característica de los sentimientos de las madres fue el coraje y resentimiento hacia ellas mismas, como la señora JNV quien refiere que en momentos aún se enoja con ella misma y con los demás; dicho coraje se debe en gran parte a que no pudo evitar el fallecimiento de su hijo y por otro lado porque no puede salir del inmenso dolor que siente, tal cual lo menciona Fonnegra (2001) el enojo con uno mismo se da porque alguna parte de la pérdida esta inconclusa, no puede cerrarse, o bien porque aún no aprenden a relacionarse con la pérdida; para Lazarus y Folkman (1986) estos sentimientos son parte de perder el control ante la situación, dejando desvalida a la persona y con pocos recursos para afrontar la pérdida.

Retirada social

Aislamiento; oposición a la convivencia

Después de la pérdida de su hijo las tres madres coinciden en alejarse de todo, mencionan no sentirse bien para convivir con los demás. Dos de las madres comentan que este aislamiento duró entre uno o dos años aproximadamente, en relación a ello Fonnegra (2001) menciona que es una reacción normal, ya que el doliente empieza a comprender la certeza de la muerte, lo que trae como consecuencia un aislamiento social.

Para Estriba (2002) dicho aislamiento es parte de las técnicas empleadas por los individuos para regular su emoción. De tal manera que frustran las necesidades de calor y apoyo emocional, siendo el distanciamiento y la evitación estrategias que disminuyen el grado del evento estresante permitiendo al individuo la adaptación a nuevas condiciones.

Enfatizando más esta característica, la participante MEEL menciona que aún existe cierta distancia para convivir con las demás personas, para ella no ha sido nada fácil, no se opone a convivir, solo que no le gusta cuando se trata de gente poco sincera y honesta. En relación a ello Bayes (2010) refiere que las habilidades sociales son la

capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva, de esta manera constituyen un importante recurso de afrontamiento, desempeñando un papel importante en la adaptación humana, como es el caso de las participantes, quienes se alejaron cierto tiempo, y hoy en día muestran disponibilidad para convivir de la mejor manera con las personas que les rodean.

Desvinculación familiar

En cuanto a este aspecto las tres participantes refieren que las cosas en casa después de la muerte de su hijo fueron difíciles y tristes, incluso faltaban palabras para dialogar, las actitudes que los miembros tenían por la pérdida eran variadas. Esta situación comentan las mamás, resaltó la fortaleza para seguir unidos, el amor, la paciencia y la comprensión con la que cada miembro enfrentó la pérdida. Para Amarís et al. (2013) el afrontamiento familiar se expresa como la capacidad de la familia para movilizarse y poner en acción medidas que actúen sobre las exigencias que demandan cambios, al igual que el individual implica esfuerzos comportamentales y/o cognitivos orientados a manejar las situación.

Dichos esfuerzos se relacionan con el enfrentar fechas importantes y conmemorativas de la familia, principalmente cumpleaños y celebraciones navideñas, así como reuniones familiares, lo cual concuerda con Roccatagliata (2012) al mencionar que las reuniones familiares representan la presencia y ausencia de quienes ya no están con vida. Por ello las participantes dejaron algunos años de conmemorar ciertas celebraciones.

En relación a ello Amaris et al. (2013) mencionan que como familia existen estrategias de afrontamiento internas, las cuales practica la familia con sus propios recursos, la reestructuración y la evaluación pasiva, es decir, cuando la familia ha podido hacer la situación más manejable, en el caso de las participantes al retomar fechas conmemorativas. Mientras que las tácticas externas hacen referencia a habilidades practicadas, es decir, el uso de recursos provenientes de fuentes ajenas a la familia, estas son: obtención de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual y movilización familiar.

Es así como las tres participantes ante la situación que estaban viviendo no olvidaron a sus demás hijos y mucho menos a su esposo, actualmente permanecen juntos y describen que ha sido una guía y soporte para continuar de pie en esta vida. En relación a sus otros vástagos, a la señora JNV y MEEL les costó trabajo dejarlos hacer su vida, tenían miedo de que salieran y les pasara lo mismo, sin embargo entendieron que tenían que continuar con sus actividades. En relación con ello Amaris et al. (2013) documentan que la capacidad de adaptabilidad de la familia es una variable que influye en la habilidad de esta para cambiar su estructura o la forma de operar. La adaptabilidad se logra cuando la discrepancia entre las demandas de la unidad familiar y los recursos que estas poseen sean mínimos.

Como en el caso de las tres participantes quienes han podido adaptarse junto a su familia a los cambios que implicó la pérdida de un miembro, aportando a la estabilidad familiar y el bienestar de cada miembro.

Abandono de actividades gratificantes

En cuanto a esta característica las madres refieren que hay una actividad que no han podido volver hacer desde el deceso de su hijo, o al menos no con la misma frecuencia, ya que esta se los recuerda totalmente, como cocinar sus platillos favoritos, no conmemorar los cumpleaños de los demás miembros de la familia y no poder asumir actividades en las cuales sus hijos estaban implicados. Al respecto Bayes (2010) menciona que una característica del afrontamiento es la evitación, que incluye la desconexión cognitiva y/o conductual. La cual requiere esfuerzos por desengancharse o estar lejos de la situación estresante o de un entorno que no es contingente con las necesidades y metas de la persona. De esta manera todas las participantes han identificado ante qué actividades son vulnerables y prefieren evitarlas con la finalidad de no caer en un episodio triste nuevamente.

Agresión a las demás personas

Esta característica estuvo presente el caso de la participante JNV quien tuvo un cambio significativo en cuestión de su carácter, mostro irritabilidad y enojo bajo cualquier circunstancia, Fonnegra (2001) comenta que el enojo o ira son una emoción que surge

cuando los principios que consideramos importantes en la vida han sido violados por alguien. Se expresa a través de resentimiento, furia o irritabilidad. Como es el caso de la mamá de ERN quien se esfuerza por no enojarse, pero que le es inevitable y refiere que cuando menos siente ya está malhumorada en relación a ello dicha autora explica que debajo de esta ira ilimitada se encuentra el gran dolor producido por la pérdida, lo cual es necesario identificar y expresar con la finalidad de iniciar el proceso de sanación.

Autocrítica

Pensamiento desiderativo

Las tres participantes mencionan que después de la muerte de su hijo han tenido pensamientos, en los cuales cuestionan su papel como madres, sobre todo en las fallas que pudieron tener, con el hijo que murió. Cuestionan a Dios y una de ellas envidia una vida plena. Y es que el papel de madres es precisamente el de cuidar y proteger a sus hijos hasta el último momento (O'Connor, 2007).

Es así como ante la muerte inesperada de sus hijos, han surgido en las tres participantes pensamientos de autorreproche, interrogantes de su función como madres y cuestionamientos a Dios, en este sentido Levinstein (2014) explica que hay momentos en los que los deudos sienten una ira profunda y desmedida contra el Creador, asocian lo que están viviendo con un castigo divino y sin darse cuenta el miedo y la culpa se apoderan de ellas, dejándoles ideas o pensamientos rumiantes que les laceran la vida y el alma.

Las tres madres coinciden en que han encontrado tácticas como tratar de distraerse trabajando, haciendo ejercicios de respiración o rezando para evitar estos pensamientos. Al respecto Santandreu (2015) menciona que entre los hechos externos y los efectos emocionales existe una instancia intermedia: los pensamientos. De tal manera que estos son determinantes para el estado emocional de las personas. Como es el caso de las participantes quienes buscan minimizar las ideas negativas distrayéndose en actividades que les generan cierto confort.

Dicho autor hace énfasis en que no solo es tener un pensamiento positivo, sino en vivenciarlo, por lo cual las actividades deben ser gratificantes para las personas, ya

que de esta manera se posibilita una doble función: minimizar los pensamientos negativos y la satisfacción de dicha actividad. Tal cual los describen las mamás, el concentrarse en el trabajo o rezar les minimiza los pensamientos y les genera satisfacción en su vida.

Autoinculpación

Respecto a este indicador las tres participantes refieren que al principio se sentían culpables del acontecimiento, una de ellas, muestra arrepentimiento por el permiso concedido, en relación a ello Fonnegra (2001) refiere que la culpa es un sentimiento que hace creer que de alguna manera los deudos son los causantes de algo que pasó, en este sentido Lazarus y Folkman (1986) explican que el impacto del estrés se verá influido por el grado en el que la persona se compromete con el otro, de tal manera que cuanto más público se haga un compromiso, mayor será la responsabilidad. Como es el caso de ser madre. Siendo la muerte de un hijo una crisis que requiere mayor esfuerzo, donde la culpa aparece por lo que se hizo o se dejó de hacer y porque la misión de todo padre y sobre todo de la mamás, es proteger y cuidar a los hijos (Fonnegra, 2001). De esta manera, al principio del acontecimiento las participantes veían esta misión como un fracaso.

Hoy en día las tres madres están conscientes que ante lo sucedido no son culpables, refieren que los pensamientos están presentes como una posible salvación para lo sucedido con su hijo, pero admiten que no está en sus manos poder cambiar las circunstancias. Es así como las participantes hacen una evaluación en un primer momento, donde es posible que surjan pensamientos en los cuales ellas pudieron hacer algo para salvar la vida de sus hijos, para posteriormente tener una nueva visión de las circunstancias del accidente, a este proceso Lazarus y Folkman (1986) lo llaman reevaluación el cual consiste en una nueva evaluación de la situación demandante, una vez analizados los recursos de afrontamiento y la capacidad para utilizarlos (evaluación secundaria). Como resultado de esta reevaluación la situación estresante puede ser reevaluada con un grado mayor o menor de amenaza respecto a la evaluación primaria. Permitiendo hacer correcciones sobre la valoración previa. Como es el caso de las participantes.

En este sentido Levinstein (2014) expone que todas las personas recuerdan acciones que desearían no haber hecho o palabras que preferirían no haber pronunciado. Es así como recordar los errores del pasado es útil solo cuando se aprende de ellos. Mirar atrás para aumentar el sentimiento de culpa supone un gran derroche de energía. De tal manera que sería mucho mejor darle la vuelta a esa energía y emplearla para algún propósito más positivo. Al respecto las participantes mencionan que analizando la situación han logrado liberar el sentimiento de culpa, pues aunque les cuesta no pensar en algo que hubiese podido evitar la muerte de sus hijos, son conscientes de que no estuvo en sus manos.

Amplificación de la ansiedad

En cuanto a este indicador las tres madres refieren que visitan el lugar donde se encuentran los restos de su hijo, en relación a ello Malishev (2003) explica que la tumba es un lugar simbólico donde se encuentra la reliquia de un cuerpo que en algún tiempo fue una persona. Ahora esta persona murió, y sus restos se encuentran en algún sitio, por lo tanto tiene significado para los deudos.

Es así como las madres expresan diferentes reacciones al visitar las tumbas de sus hijos. La señora MEEL lo visita solo en fechas especiales, ya que estar allí la pone triste porque le recuerda la ausencia e irreversibilidad de lo sucedido. La señora JNV lo visita cada ocho o quince días, y a pesar del tiempo transcurrido aún le reprocha su partida, el haberla dejado sola, en este sentido Levinstein (2014) explica que las madres al perder a un hijo muestran enojo porque se sienten abandonadas, pero a la vez desean estar cerca de todos sus recuerdos.

La participante MNG acude al panteón cada mes, le lleva flores y este acto le hace sentir tranquila en paz consigo misma y con su hijo. En palabras de Castro (2008) es normal visitar ciertos lugares que recuerden a la persona fallecida. Sin embargo estas conductas pueden presentarse en exceso o déficit, lo cual puede presentar un obstáculo para asimilar la pérdida.

Que no es el caso de éstas participantes, ya que refieren realizar las visitas aun cuando implican momentos difíciles, les sirve de tácticas liberadoras, que les ayudan a enfrentar la pérdida, en relación a ello, dicha autora refiere que los deudos buscan

atesorar los objetos materiales, como son las fotografías de sus hijos, así las tres mamás reportan verlas a diario, aun cuando por un lado les genera nostalgia porque ya no están físicamente sus hijos y por otro les resulta gratificante, ya que pueden recordar los momentos felices que pasaron.

CONCLUSIONES

Las conclusiones se enumeran a partir de los indicadores de cada categoría de análisis planteada en esta investigación.

- Aun ante el dolor derivado por la pérdida de su hijo, las tres participantes pudieron decidir, a partir de su educación y valores, qué hacer con la persona responsable del accidente.
- Todas conservan objetos valiosos de sus hijos e intentan mantenerlos intactos, para ellas es un referente de cercanía con ellos.
- Contar con un plan de acción o habilidades para afrontar la situación les ha permitido no desgastarse emocionalmente.
- Las participantes han podido incorporarse a sus actividades diarias, resaltan que han sido sus valores, y creencias lo que les ha ayudado en momentos difíciles.
- Valoran el hecho de que se vive una sola vez y la vida está limitada, por lo que aprovechan y disfrutan cada día junto a sus seres queridos.
- Han encontrado fortaleza en el recuerdo de sus hijos, el verlos como un ángel guardián les ha servido para no sentirse abandonas, reconfortando su pérdida.
- La búsqueda de alternativas como: escuchar un consejo, recurrir a personas que han pasado por dicha situación y la literatura referente al suceso, les ha servido de guía a las participantes, para afrontar lo sucedido.
- Centran su atención en actividades como el trabajo, leer, escuchar música, rezar o los quehaceres del hogar, con la finalidad de mantener su equilibrio emocional.
- La familia, los hijos, los nietos han sido la principal motivación de las participantes para continuar con su vida.
- Los pensamientos negativos los asumen desde la paz y tranquilidad en lugar de la ira o enojo.
- La familia ha sido una red de contención significativa para las participantes.
- Han depositado su confianza para compartir su experiencia en una sola persona, quien consideran las escucha sin juzgarlas y les permite expresar sus sentimientos.
- Ninguna de las participantes recurrió a buscar apoyo profesional.

- Las tres participantes reafirmaron su devoción por Dios, confiando en él su vida y la de sus seres queridos.
- Las cosas materiales dejaron de tener sentido para ellas y se han enfocado en la convivencia y apoyo hacia sus seres queridos, principalmente hijos y esposo.
- Mantener el control de sí mismas, en la externalización de los sentimientos ha permitido que las madres puedan hacerle frente a la adversidad.
- Para las participantes no ha sido necesario recurrir a sustancias tóxicas para hacer frente a la pérdida.
- La inacción fue producto del impacto de la pérdida, posteriormente pudieron retomar su vida.
- Soñar con sus hijos les brinda consuelo y motivación.
- Las madres sienten desesperación al buscar a su hijo, de igual manera al considerar que fue injusto lo que le pasó.
- El alejamiento social les permitió la regulación del impacto emocional de la pérdida, de tal manera que hoy día aceptan convivir de la mejor manera con los demás.
- A partir de la muerte de sus hijos, hubo más unión en sus familias, estrechando fuertes lazos de amor.
- La irritabilidad o enojo hacia las demás personas, surgen en las participantes inevitablemente, como una respuesta ante lo sucedido.
- Ante los cuestionamientos para con Dios, sobre el porqué de la pérdida, han puesto en práctica ejercicios de respiración o rezar, lo cual les ayuda a aminorar su sentir.
- La reevaluación de lo acontecido les permite darse cuenta que la situación estuvo fuera de su control, lo cual las libera de la culpa.

SUGERENCIAS

- Incluir a los padres y a los hermanos, con la finalidad de investigar cómo son sus estrategias de enfrentamiento ante la pérdida por muerte inesperada.
- Es conveniente incluir a los abuelos, con el objetivo de indagar las estrategias de afrontamiento ante la muerte inesperada de un nieto, así como, las habilidades que les permitieron hacer un acompañamiento a sus hijos (as) ante dicho suceso.
- Ampliar la investigación, incluyendo a la pareja de los fallecidos, con la finalidad de investigar las estrategias de afrontamiento ante la pérdida, así como el enfrentamiento a las nuevas circunstancias de la vida, pues no solo implica la ausencia repentina de la persona con la que había lazos sentimentales, sino, la desaparición de ilusiones o planes a futuro.
- Se considera relevante conocer el impacto de la muerte a nivel social, es decir, las estrategias de afrontamiento de los amigos, ante la pérdida inesperada de uno de ellos. Ya que ellos también convivieron un cierto periodo de tiempo con él fallecido, creando lazos de cariño y amistad.
- Es recomendable ampliar el número de participantes, con la finalidad de obtener más información y consolidar la investigación.

REFERENCIAS

- Acero, P. D. (2008). *Del dolor a la esperanza: Reanimación psicológica para el manejo de pérdidas*. Bogotá: San Pablo.
- Álvarez-Gayou, J. (2006). *Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Barcelona: Paidós.
- Amaris, M., Madariaga C., Valle, M. y Zambrano, J. (2012). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el caribe*, 30(1) (123-145).
- Bayes, R. (2010). Aproximación a la historia y perspectivas de la psicología del sufrimiento y de la muerte en España. *Psicología*. (100) (7-13).
- Behar, M. (2003). *Un buen morir*. México: Pax México.
- Bonilla, P. M., García E. G., Virseda J. A. Balcázar P. y Gurrola M. G. (2009). *Glosario de términos cualitativos*. México: libros para todos.
- Bowlby, J. (2001). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión* Buenos Aires: Paidós.
- Bucay, J. (2008). *El camino de las lágrimas*. México: Océano
- Bravo, E. (2000). *Amor y pérdidas: desarrollo evolutivo del amor, técnicas vivenciales, nuevo enfoque de elaboración de duelos*. Argentina: Biblos.
- Cano, G.F., Rodríguez, F.L. y García, M.J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Casado, C.F. (2006). Modelo de afrontamiento de Lazarus como marco de comprensión de los trastornos de ansiedad. *Apuntes de Psicología*. Recuperado de: www.portalsaludmental.com/Article75.html . :
- Castro, M. (2007). *Tanatología. La familia ante la enfermedad y muerte*. México: Trillas.
- Código Penal del Estado de México (2004). *CPEM*.
- Coolican, H. (2005). *Métodos de investigación y estadística en psicología*. España: Manual Moderno.
- Escriba, A.B. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista Española de Salud Pública* 7(6) (595-604).
- Fantin, M., Florentino, M. y Correche, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de San Luis. *Fundamentos en Humanidades* 5 (11) (p.p.163-180).

- Felipe, E. y León, B. (2010) *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. Universidad de Extremadura: España.
- Ferreira, M. S. y Vega S. (2007) Proceso de atención tanatológica a una madre en duelo por la pérdida de un hijo. *Revista mexicana de enfermería cardiológica*.15 (2) (p.p. 62-66).
- Fonnegra, I. (2001). *De cara a la muerte*. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente. México: Andrés Bello.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Frutos, M., Iglesias, J. A., Frutos, J. M. y Calle, A. (Mayo, 2007). La persona en el proceso de muerte. *Enfermería Global*. 10 (p.p. 1-14) Recuperado de <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/208/177>
- Gómez, F. (2008). *El secreto para superar las pérdidas*. México: Trillas
- Guerra V. C. y Plaza V. H. (2001). Desarrollo histórico del Enfoque Conductual-Conductual del Estrés Postraumático. *Revista de Psicología, XVIII*, (p.p.103-129).
- Grecco, E. (2000). *Muertes Inesperadas Manual de Autoayuda para los que Quedamos Vivos*. (2º Ed.).Buenos Aires: Continente.
- Godoy, M. J. (2014) Estrategias de afrontamiento en pareja ante la muerte de un adolescente. Tesis de Licenciatura. México: UNAM
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill
- Instituto Mexicano de Tanatología. (2012). *¿Cómo enfrentar la muerte?* Tanatología. México: Trillas.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2015). *Censo de Población y Vivienda 2015*. México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía
- Jiménez, O. y Cardiel L. (2013). El suicidio y su tendencia social en México: 1990-2011. *Papeles de Población*, 19(77) (p.p. 205-229).
- Kerlinger, F, N. y Lee, H, B. (2002). Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales (4ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Kubler-Ross, E. (2007). *Una luz se apaga*. México: Pax México

- Lazarus, R, y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R, y Folkman, S. (2000) *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. México: Martínez Roca.
- Lefrancois, G. (2001). *El ciclo de la vida*. México: International Thomson editores.
- Levinstein, R. (2014). *Cuando alguien se va*. (2° Ed.) México: Panorama.
- Lukas, E. (2015). *En la tristeza pervive el amor*. (3° Ed.) México: Paidós.
- Málishev, M. (2003). El sentido de la muerte. *Ciencia Ergo Sum*, 10 (1) (p.p. 51-58).
- Merino S. A. (2014). *La muerte de un hijo como punto de partida para una nueva forma de ida de los padres*. Tesis Licenciatura. México. UNAM.
- Moreano, L. (2006). *Estilos de personalidad y Estrategias de Afrontamiento en adolescentes universitarios*. Tesis de licenciatura no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Monbourquette, J. (2009) *Creecer: Amar, perder y crecer*. (3° Ed). México: Sal Terrae
- Monje, C.A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Nagel T. (2000). *Ensayos sobre la vida humana*. México, Fondo de Cultura Económica.
- O`Callaghan P. (2014). *La muerte y la esperanza*. España: Palabra
- O`Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. México: Trillas.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). Informe sobre la situación mundial de la seguridad vial 2015.
- Pangrazzi, A. (2008). *El duelo. Cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas*. Buenos Aires: San Pablo.
- Patlan C. (2002). *Duelo en Padres que han perdido hijos*. Tesis de licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima
- Pujadas, M, J. J. (2002). *Método biográfico*. España: centro de investigaciones sociológicas.
- Ramírez, L. (2012) *Indicadores de víctimas visibles e invisibles de homicidios*. México: centro de Análisis de Políticas Públicas.
- Riiter, M. (2013). *Aprendiendo a decir adiós*. México: Grijalbo.

- Roccatagliata, S. (2006). *Un hijo no puede morir. La experiencia de seguir viviendo*. México: Debolsillo.
- Rubio, L. (2013). Estrategias de afrontamiento: factores determinantes e impacto sobre el bienestar de la tercera edad. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- Sánchez R. Gutiérrez C. y Valencia J. A. (2011). La muerte de un ser querido: validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. 3 (1) (p.p. 72-83).
- Santandreu, R. (2015). *El arte de amargarse la vida*. México: Paidós.
- Solórzano, R. (2013). Investigación Científica del Homicidio. *Revista Expresión. Forense*. 1(1) (p.p. 34-37).
- Soriano, J. (2002) *Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicología*. Boletín de Psicología, 75, (p.p. 73-85). Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Slaikeu, K. (2000) *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. (2ª edición). México: Manual Moderno
- Tal Young, I., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K. e Ilapakurti, M. (2012). *Duelo por suicidio y duelo complicado*. *Diálogos de neurociencia clínica* .14 (1) Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000160&pid=s00347450201300050001000027&lng=en
- Taylor, S. y Bogdán, R. (1998). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, Buenos aires: Paidós.
- Tenney, M. (2005). *Diccionario manual de la Biblia* México: Manual Moderno.
- Tinajero, T. (2006). *¿Cómo enfrentar la muerte?* México: Trillas.
- Torres, L. A. (2007). *Estrategias de Afrontamiento en supervivientes al cáncer pediátrico*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM
- Torres J. y Rangel A. (2009). La familia como promotora del desarrollo humano integral de la persona desde la perspectiva femenina. *Revista Electrónica Nova Scientia*. 3 (2) (p.p. 151–66).

- Vianchá, M., Bahamón, M., y Alarcón, L. (2013). Variables psicosociales asociadas al intento suicida, ideación suicida y suicidio en jóvenes. Tesis Psicológica. 8 (1) (p.p.112-123).
- Vázquez, L. A. (2010) *Significado de pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento*. Tesis de Licenciatura. México: UNAM
- Yoffe, L. (2015). Afrontamiento religioso espiritual de la pérdida de un ser querido. *Av.psicol.* 23(2) (p.p.155-176).
- Worden, J. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Anexo 1 Consentimiento Informado

Yo _____ he sido informada completamente del estudio que se realizara a mi persona y por lo tanto acepto participar voluntariamente. Reconozco que los resultados recabados son confidenciales y no serán utilizados sin mi consentimiento para ningún otro propósito, que no sea con fines educativos, de investigación y de entrenamiento de estudiantes.

Manifiesto haber leído y entendido el presente consentimiento y estar de acuerdo con el mismo.

Firma