



Reporte de caso

Duelo por pérdida de un hijo(a): historia de vida de padres y madres de la fundación lazos medellín

Isabel Cristina Correa Ángel¹

Nosotros somos huérfanos de nuestro hijo (Márquez, 1961, p. 27).

● Resumen

Este artículo presenta asuntos en torno a un estudio sobre el proceso de duelo de padres y madres que han perdido un hijo (a) por cualquier tipo de muerte y asisten a la Fundación Lazos Medellín, indagando la experiencia subjetiva de cada padre y madre. Se busca identificar los cambios presentados, caracterizar las representaciones que tienen acerca del hijo(a) y describir las acciones de afrontamiento propias de cada sujeto. Se utiliza el diseño cualitativo, el método historias de vida, técnicas construcción de relatos, elaboración de dibujos y entrevista semiestructurada. El contexto es la Fundación Lazos Medellín; hacen parte de la investigación 3 hombres y 3 mujeres, sus edades oscilan entre los 40 y 60 años. Los principales hallazgos se centran en que los padres y madres que están viviendo el proceso de duelo, la pérdida de su hijo (a) les transformo la vida, es decir, a pesar de lo dolorosa que es la experiencia de muerte en sus vidas, esta les permitió crecer como personas, valorar más la existencia y comprometerse en ayudar a los demás. En las estrategias de afrontamiento, la Fundación Lazos es la más relevante en el proceso de duelo, no se nombran otras alternativas como las culturales, deportivas, psicológicas, entre otras. Los resultados anteriores son de carácter preliminar y están en el marco de la elaboración del trabajo de grado para optar por el título de Psicóloga.

Palabras clave: duelo, padres, muerte, hijo e hija.

¹ Trabajo derivado de la investigación para optar al título de Psicóloga, en la Corporación Universitaria Lasallista. Trabajo dirigido por la candidata a doctora en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, Ana María Arias Cardoma.

Correspondencia: isacriscorreaaangel@hotmail.com



Grief due to the loss of a son or a daughter: life stories of parents from the Lazos Medellín foundation

● Abstract

This article introduces elements of a study about the grieving process of parents that have lost a child, due to any type of death, and go to Fundación Lazos Medellín, studying the subjective experience each father and mother goes through. The idea is to identify the changes that occur, characterize the representations they have about their children and describe every subject's own actions to face the issue. A qualitative design is used with the life stories method, tale construction techniques, drawing and semi-structured interviews. The context is Fundación Lazos Medellín. The investigation is performed on three men and three women between 40 and 60 years of age. The main findings are centered on the fact that the parents experiencing grief have transformed their lives due to the loss of their children. This means that, despite the fact this experience was painful, they have grown up as human beings, they value existence more and they are more committed to help other people. Concerning the strategies to face the situation, Fundación Lazos is the most relevant one in the grieving process. No other alternatives such as culture, sports or psychological alternatives, among others, are mentioned. These results have a preliminary character and are framed within a thesis made to achieve the psychology degree.

Key words: grief, parents, death, son and daughter.

Sofrimento por perda de um filho(a): história de vida de pais e mães da Fundação laços medellín

● Resumo

medellín
RESUMO: Este artigo apresenta assuntos em torno de um estudo sobre o processo de sofrimento de pais e mães que perderam um filho (a) por qualquer tipo de morte e assistem à Fundação Laços Medellín, indagando a experiência subjetiva de cada pai e mãe. Procura-se identificar as mudanças apresentadas, caracterizar as representações que têm a respeito do filho(a) e descrever as ações de afrontamento próprias de cada sujeito. Utiliza-se o desenho qualitativo, o método histórias de vida, técnicas construção de relatos, elaboração de desenhos e entrevista semiestruturada. O contexto é a Fundação Laços Medellín; fazem parte da investigação 3 homens e 3 mulheres, suas idades oscilam entre os 40 e 60 anos. Os principais achados se centram em que os pais e mães que estão vivendo o processo de sofrimento, a perda de seu filho (a) transformo-lhes a vida, isto é, apesar do dolorosa que é a experiência de morte em suas vidas, esta lhes permitiu crescer como pessoas, valorizar mais a existência e comprometer-se em ajudar aos demais. Nas estratégias de afrontamento, a Fundação Laços é a mais relevante no processo de sofrimento, não se nomeiam outras alternativas como as culturais, desportivas, psicológicas, entre outras. Os resultados anteriores são de caráter preliminar e estão no marco da elaboração do trabalho de grau para optar pelo título de Psicóloga.

Palavras importantes: sofrimento, pais, morte, filho e filha.

● Introducción

El fenómeno de la muerte está presente de forma directa en la vida de cada sujeto. Este fenómeno constantemente nos confronta por el hecho de que no discrimina edades y siempre ha sido y será una constante; sin embargo, aunque éste fenómeno es completamente natural no implica que ante el mismo exista siempre aceptación. Cuando la muerte se convierte en una experiencia personal es cuando el sujeto le otorga un significado propio. La muerte de cada persona significativa siempre constituirá el dolor más grande para quien la esté experimentando no obstante la muerte de un hijo constituye un acontecimiento ineludible, es un estímulo que tiene un gran impacto sobre el psiquismo y que a largo plazo puede convertirse en un factor de riesgo que impida la readaptación a los diferentes ámbitos de la vida.

Al momento de escudriñar en el afrontamiento de la pérdida es importante mencionar el término duelo, el cual es por lo general la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc. (Freud, 1917).

Como un intento por darle respuesta al momento de sufrimiento por el que atraviesa el sujeto surgen los grupos de apoyo, los cuales son concebidos como “grupos pequeños” formados por sujetos que comparten algún tipo de problema e intercambian distintos recursos y tipos de apoyo; éstos ofrecen nuevos lazos sociales que actúan de forma compensatoria entre personas con experiencias comunes Katz y Bender, 1976

En Medellín Antioquia, la Fundación Lazos, brinda a los padres y madres que han perdido hijos un apoyo afectivo y orientación a través de grupos de autoayuda y ayuda mutua, con el fin de convertir el dolor en sentimientos y acciones positivas. Es un grupo de ayuda entre pares, cuyo propósito es que los sujetos que allí asisten logren encontrar un nuevo significado a la experiencia de pérdida de su

hijo, descubriendo un mensaje en su fallecimiento con el fin de poderlo transformar en una proyección de servicio y comprensión.

En consecuencia de lo anterior, el interés por desarrollar la presente investigación surge a raíz de la vivencia personal de la pérdida por muerte de mi hijo, situación que transfiere mi esfera íntima y por ende la esfera académica, teniendo en cuenta aportaciones teóricas y la participación en el grupo de apoyo de la Fundación Lazos. Es así como a través de este deseo personal busco referentes conceptuales de varios autores que me llevan a plantear la siguiente pregunta de investigación ¿cómo es el proceso de duelo de padres y madres que han perdido un hijo(a) por muerte y asisten a la Fundación Lazos Medellín?

Específicamente se indagará por cambios a nivel interno y en la relación con los demás, las representaciones del hijo fallecido y estrategias de afrontamiento en cuanto a lo social, religioso y familiar. Estos aspectos se retoman debido a que en el estado del arte, investigaciones como: *Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos* (Yoffe, 2002), *el significado de perder un hijo la construcción discursiva del duelo de padres y madres* (García H., 2009), coinciden en mirarlo así.

Por medio de la presente investigación se muestran posiciones de diferentes autores psicológicos desde distintas escuelas que se han hecho esta misma pregunta, buscando legitimar la importancia que tiene el duelo en el psiquismo y no con el fin de hacer interpretaciones psicológicas desde una escuela específica. Es así como autores clásicos como Freud, Melanie Klein, Jhon Bowlby, Elizabeth Kuller-Ross y Nancy O`connor han abordado esta temática; y otros más contemporáneos también la han implementado.



● Materiales y métodos

La investigación actual se enmarca dentro de un diseño cualitativo, el cual se refiere según Héctor Daniel Lerma a estudios que tienen que ver con el quehacer cotidiano de las personas o de los grupos pequeños; en este tipo de enfoque se le otorga valor a todo aquello que las personas dicen, piensan, sienten o hacen, y la información que interesa indagar son conceptos, percepciones, imágenes, interacciones, pensamientos, experiencias, motivaciones y significados del sujeto. La subjetividad está presente, por lo cual los datos textuales y detallados del implicado se consideran la principal vía de exploración. Este tipo de investigación tiene la cualidad de ser flexible, pues la ruta de indagación emerge según los hallazgos y propósitos de los actores, lo cual sugiere realizar movimientos de forma dinámica, entre los hechos y la interpretación de los mismos, pues según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio es un proceso más bien "circular" y no siempre la secuencia es la misma y varía de acuerdo con cada estudio en particular, por lo tanto el investigador o la investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido y las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo.

El método de historias de vida es útil en la presente investigación porque todos estamos integrados en un desarrollo histórico y social que influye en los pensamientos y sentimientos, tal vez la mayor parte de ellas se logran entender solo cuando nos situamos en una suficiente distancia "histórica" ya que ésta afecta al desarrollo de la vida individual. Para Leo Simmon: una historia de vida es el detallado relato de comportamiento de un individuo en su entorno, puede también ser un relato dinámico que explica que hace que el sujeto actúe de determinada manera en un momento dado o predice cómo se comportará en una serie de situaciones similares (Simmon, Leo, 1942, p-385).

Las técnicas utilizadas están basadas en la construcción de relatos donde narran sus propias experiencias frente a la muerte de sus hijos (as); además la realización de un dibujo donde plasman sus sentimientos en el antes y el después de la pérdida de su ser querido; de igual forma se realizan entrevistas semiestructuradas individuales cuyo objetivo es conocer la perspectiva y el marco de referencia a partir del cual las personas organizan su entorno y orientan su comportamiento (Cruz & Bunilla, 2005). En la entrevista a través de preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998).

Para el análisis de contenidos se utiliza la técnica de matriz categorial, la cual fragmenta el texto identificando categorías y subcategorías para luego relacionar tendencias, casos atípicos, contradicciones, etc.

El contexto es la Fundación Lazos Medellín, institución sin ánimo de lucro, que brinda a los padres y madres que han perdido hijos apoyo afectivo y orientación a través de grupos de auto ayuda y ayuda mutua. Hacen parte de la investigación 3 hombres y 3 mujeres, sus edades oscilan entre los 40 y 60 años. Con cada uno de los sujetos participantes se llevaron a cabo lineamientos éticos de consentimiento informado, anonimato y confidencialidad.

● Resultados y discusiones

Tener la posibilidad de compartir algunos espacios y momentos junto a madres y padres que han sufrido pérdida por muerte de un hijo (a) es una experiencia muy enriquecedora porque me permitió conocer más de cerca el proceso de duelo, sus pensamientos, sus cambios, sus representaciones y acciones de afrontamiento.

Son 6 padres y madres con los que he trabajado y con los que he podido aprender hasta este

momento del proceso, varios aspectos importantes que han despertado muchas emociones en mí frente al sufrimiento que estos experimentan.

Conocer el cómo experimentan los padres y madres su dolor da cuenta de la complejidad que implican los duelos, en donde lo que se vive cotidianamente unido al mundo psíquico y al mundo social se mezclan con las representaciones que se tienen de ese hijo (a).

SOBRE LOS CAMBIOS VIVIDOS A NIVEL INTERNOS Y EN CUANTO A LA RELACION CON LOS DEMAS.

“Entonces empecé a sentirme menos angustiada, aprendí y miré qué es la vida desde otra perspectiva”.

Con relación a los cambios internos la mayoría de los padres y madres manifiestan que a pesar de lo complejo que es vivir la pérdida, se perciben más amables, más sociables y más extrovertidos, con más facilidad de expresión, además aumenta su valoración por la vida, gratitud por estar vivos y capacidad de disfrute, expresándolo así: *“No es fácil, pero valió la pena, pues soy una persona feliz, la que agradece todos los momentos buenos que se presentan, ya tengo claro que sí se puede vivir en medio de nuestro dolor, entonces empecé a sentirme menos angustiado, aprendí y mire que es la vida desde otra perspectiva”.* Lo anterior va en concordancia con lo que Melanie Klein plantea cuando dice que en el duelo se presentan aspectos positivos y creativos, dice que junto al dolor que se experimenta, el sujeto siente que la vida continúa a pesar de lo ocurrido y que el objeto perdido puede ser conservado internamente. Los cambios que se presentan frente a la pérdida de un hijo (a) varían notablemente entre los padres y madres, tienen que ver con la edad, las circunstancias, características de la muerte, la personalidad, disponibilidad de recursos, tanto internos como externos y el nivel de apego. El psicoanálisis plantea que lo doloroso del duelo está en la sobrecarga de las representaciones del objeto perdido, teniendo en

cuenta que el yo es sensible a todo lo que le traiga un recuerdo del mismo y luego ésta sobrecarga deberá ser descargada poco a poco y el dolor va cediendo, el yo se siente liberado e inviste un nuevo objeto mediante el proceso de sustitución.

“Se empieza una nueva vida en pareja, no sabe uno como comportarse ante la ausencia de nuestro hijo”.

Por un lado, los cambios en relación con los demás son más relevantes en los padres y madres aquellos que tienen que ver con la relación de pareja, pues esta se torna muy vulnerable porque el hijo (a) y la pérdida es de los dos, la experiencia de duelo tiene diferencias y particularidades propias de cada género, lo cual hace que se deteriore la relación. Es así como lo manifiestan: *“se empieza una vida en pareja, no sabe uno como comportarse ante la ausencia de nuestro hijo, cómo o qué decirle para no lastimar sus sentimientos, todo es muy complicado, si se comía, si no se comía, si estaba junto a ella o si no estaba; se llegó a tornar tan delicado que casi llegamos a una separación”.* Melanie Klein remite que cada padre o cada madre tendrán una forma de asumir la pérdida, ya que traen implícitamente unos aprendizajes que en algunos casos serán recursos facilitadores y en otros casos factores para la resolución del duelo.

De otro lado, los hombres experimentan un dolor en respuesta a la pérdida de un hijo, aunque se diferencia en las mujeres en como experimentan los acontecimientos y como expresan o gestionan las emociones y las cuestiones que las afectan, moviéndose en un marco de control de vínculos con el hijo y la familia y la reflexión de la importancia de la pérdida, tal como lo refiere Colon (2009, pág. 487), los padres necesitan reconocerse como dolientes identificando su manera de vivir el dolor y las acciones físicas y creativas que necesitan para afrontar el duelo. Los hombres en sus narrativas muestran como frente al duelo de su hijo (a) se enfrentan a ser el apoyo de su esposa, del resto de hijos y en general de toda la familia, por lo



cual sus emociones están en desigualdad; es usual observar como ellas lloran en los diferentes encuentros, mientras que los padres se muestran fuertes, comunican sus experiencias de lo que ocurrió de forma tranquila; sin embargo, aunque existen diferencias sustanciales en el duelo, no cabe duda de que la muerte de un hijo (a) supone un vacío y la privación de los sueños y de las expectativas frente al mismo, porque los sueños proyectados se cortan y es así como algo de los padres se va con los hijos.

REPRESENTACIONES DE LOS PADRES Y MADRES DEL HIJO (A).

“Un hijo a el cual yo no quería sino que lo amaba con todo mi corazón, era mi vida, mi razón de vivir, era un pedacito de mí, salió y no volvió”.

En estos resultados preliminares se evidencia una alta tendencia en cuanto a la representación que tienen los padres y madres de sus hijos (as), el hecho de que estos eran parte fundamental en sus vidas, los sentían como una parte de ellos, como el apoyo y la compañía, eran su razón de vivir y sus narraciones fueron estas: *“Un hijo al cual yo no quería si no que lo amaba con todo mi corazón, mi hijo era mi vida, mi razón de vivir. Después de papá Dios estaba mi hijo, mi hijo era lo que yo tenía como mi bastón para mi vejez”.*

Lo anterior muestra claramente como cuando el hijo (a) fallece a su vez mueren expectativas, proyecciones al futuro de los padres y madres y cómo el proyecto de vida se ve interrumpido, ya que su hijo (a) era el protagonista principal del mismo. Nancy O’connor plantea que el duelo después de la muerte de un hijo (a) es una de las pérdidas con la que se es más difícil vivir; por eso se hace necesario lidiar con las propias emociones y las de los miembros de la familia, puesto que esta vivencia implica la ruptura de antiguos hábitos y sugiere la reconstrucción del sentido de vida, la realización de cambios que conlleven a la búsqueda de nuevos objetos y experiencias de amor.

Las representaciones del hijo (a) fallecido aportan elementos complejos a las dinámicas de los padres y del mundo que desean construir. No son simples imágenes, ideas o sentimientos, son la experiencia completa de quien era cuando estaba vivo y quien continua siendo para los padres, que incluye estados emocionales conectados a su propia representación y memoria y las vivencias más gratificantes compartidas con su hijo (a) fallecido (Klass, 1999, p39)

En el proceso de duelo las representaciones del hijo (a) siempre se centran en los valores del mismo, además en la pérdida del rol de madre o padre por el fallecimiento del hijo (a), es por esto que perder un hijo es perder también la función de paternidad y por ende de la identidad, lo cual hace que se experimente una sensación de vulnerabilidad.

EN EL PROCESO DE DUELO DE ESTOS PADRES SE PRESENTAN TRES TIPOS DE ESTRATEGIAS DE AFONTAMIENTO LAS CUALES SON A NIVEL SOCIAL, FAMILIAR Y RELIGIOSO.

“Me recomendaron la Fundación Lazos donde encontré una hermosa familia que estaba viviendo una situación igual a la mía. Allí me enseñaron a mirar la muerte de una forma diferente”.

Casullo y Fernández (2001) entienden a la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas, pensamientos, sentimientos, acciones que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generen.

Cada sujeto utiliza estilos de afrontamiento que domina por aprendizaje por hallazgo fortuito en situaciones de emergencia, según Guirdano y Everly las estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas, en este caso los sujetos se enfocan en la Fundación Lazos donde se tiene un lugar para compartir las mismas problemáticas, donde hay espacio para las lágrimas y para la

risa, y donde se construye una red social amplia y sincera que soporta y contiene, así lo expresan: *“depronto a ella su prima de la empresa donde laboraba la invitaron a que realizara su duelo en la fundación lazos y ella nos invito a nosotros, cosa que hoy agradezco, ya que cuando allí llegamos, lo hicimos totalmente vacíos, sin rumbo, recuerdo que lo hicimos por experimentar, ya allí nos encontramos con un grupo de gente quienes de inmediato nos acogieron, nos hicieron sentir en familia”.*

La asistencia a grupos de autoayuda son de gran apoyo ya que se exponen y discuten aspectos relacionados con el “haber pasado por este proceso de duelo”, así a través del intercambio recíproco se genera una nueva vivencia beneficiosa para todo el grupo.

“Desde el momento de la noticia la familia de parte y parte estuvieron muy cerca de nosotros”

La familia en todos los sujetos es un recurso importante, el acompañamiento de cada miembro juega un papel fundamental en los diferentes momentos del duelo, desde el momento de la noticia hasta la aceptación de la pérdida, dan cuenta de esto cuando dicen *“en mi casa estaban mi mamá, hermanos, primos, amigos”.* Cuando el hijo fallece se altera el equilibrio del sistema familiar y la adaptación a la pérdida supone un desafío ya que la identidad de la familia se ve seriamente afectada por lo cual es necesario tener buenos canales de comunicación y brindar apoyo incondicional, encontrar conjuntamente un nuevo sentido, con el fin de buscar la reorganización del sistema familiar, en cuanto a los roles, límites y también reintegrar nuevas metas e intereses en la vida.

“No me quedo más que pegarme de papá Dios que es el que nunca nos desampara”

El aspecto religioso se convierte en una estrategia de afrontamiento recurrente ya que los sujetos

participantes tienen fuertes creencias en un ser superior, al cual le piden en el momento de la noticia que su hijo no sea quien murió, pero cuando hay certeza del fallecimiento le agradecen por los momentos vividos, se lo encomiendan como una forma de ubicarlos en un buen lugar y una buena compañía. Se puede ilustrar lo anterior con estas palabras: *“De nuevo se lo encomendé a Dios y le di gracias por todo lo que me permitió estar a su lado. Que me quedaba tranquilo porque allá estaba más que convencido que pronto estaría al lado suyo intercediendo por sus padres y familiares ante él”.* Freud (1927,1961) consideró la religión como algo muy valioso para la sociedad y la civilización en el proceso de domesticación de los instintos destructivos, pero como algo muy negativo cuando el individuo se encuentra esclavizado por ella. En cambio Lazarus y Folkman (1986) desarrollaron el concepto de afrontamiento religioso definiéndolo como aquel tipo de afrontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes - entre los cuales se encuentran distintos tipos de enfermedades y duelos por pérdidas de seres queridos -, tanto como para facilitar la resolución de problemas. Igualmente llama la atención que los padres y madres no cuestionan las creencias religiosas, Dios y el más allá tras la muerte de su hijo, en sus narraciones siempre se muestran agradecidos y confiados en la voluntad de Dios, como se muestra en la investigación *“Efectos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos”*, los credos religiosos estimulan la superación de las pérdidas de los seres queridos por medio de la fe, la plegaria, la meditación, los rituales, las creencias sobre la vida y la muerte.

La calidad del apoyo social, el pertenecer a un grupo así como el apoyo de familiares, amigos y el de los miembros y/o representantes del credo religioso pueden ayudar a las personas en duelo a mantener la salud física y emocional a través de estar más conectados con sentimientos positivos, con el presente y con otros seres queridos.



● Conclusiones

Se puede concluir de manera preliminar que los padres y madres coinciden en que el principal cambio a nivel interno tiene que ver con que su vida se ha transformado, aunque en principio la constante era el sufrimiento, en este momento del proceso se sienten más tranquilos, se consideran mejores personas, valoran más la vida y están comprometidos en ayudar a los demás. En cuanto al cambio con relación a los demás puede decirse que la tendencia apuntó a la relación de pareja, donde se evidencia como ésta sufre una notable desestructuración, que según ellos y gracias a la Fundación Lazos lograron estabilizarla y reafirmar sus vínculos. Lo anterior está relacionado con las diferencias subjetivas que tienen los hombres y mujeres al vivir un duelo, es decir, las madres se perciben más expresivas, lloran mucho más, recuerdan lo sucedido una y otra vez, en cambio los hombres tratan de eliminar la nostalgia y tienen un manejo tranquilo y silencioso de sus emociones.

En cuanto a la representación que tienen de su hijo existe la tendencia a idealizarlo, todo su interés está dirigido hacia el objeto perdido, lo consideran su razón de vivir, el apoyo y la compañía.

De otro lado, en el marco de las estrategias de afrontamiento, en el ámbito social, la Fundación Lazos es la más relevante, no se nombran por parte de ellos otras alternativas como culturales, deportivas, recreativas, etc. y en lo que tienen que ver con las estrategias de índole religioso se identifica recurrentemente por medio de sus historias de vida que a través de Dios mantienen una vinculación directa con su hijo y como caso atípico se identifica el hecho de que no se cuestione las creencias religiosas, Dios y el más allá tras la muerte de su hijo, ya que las investigaciones sobre duelo aluden a este aspecto.

En las acciones de afrontamiento de carácter familiar se identifica que la familia juega un papel

fundamental en las diferentes instancias del duelo, brindando apoyo desde el momento de la noticia hasta la aceptación de la pérdida.

Para finalizar, uno de los hallazgos preliminares que más llama la atención es el que está relacionado con las fases del duelo que propone Elizabeth Kuller-Ross y otros autores que han trabajado el duelo, específicamente en la fase de ira y resentimiento, donde surge la pregunta ¿Por qué a mí? La ira se desplaza en todas las direcciones y se proyecta contra lo que les rodea. Bowlby define esta fase como rabia y culpa y se caracteriza porque se presenta una angustia interna, acompañada de un desorden emocional, la muerte ya ha sido aceptada como un hecho real y en este momento la rabia se dispersa hacia todos los lados incluso hacia quien se fue, y la culpa aparece como la necesidad de encontrar responsables. Lo que llama notablemente la atención es el hecho de que los padres y madres que hacen parte de la presente investigación no aluden a esta fase de ira, son muchos los elementos que han compartido acerca de su experiencia de duelo, pero la ira, la rabia, parece estar silenciada; esto es posible que obedezca a que hacen parte de la Fundación, se encuentran institucionalizados y el objeto y los principios de la misma van encaminados a tener una aceptación tranquila de la pérdida y encontrarle de nuevo sentido a la vida.

Se sugiere, teniendo como base la presente experiencia investigativa que se indague mucho más sobre las diferentes posibilidades que existen en el marco de las estrategias de afrontamiento, si bien es cierto que la familia, lo religioso y el grupo de ayuda mutua son recursos de gran importancia, vale la pena conocer otras acciones que puedan complementar y ayudar en el afrontamiento de los duelos, como podrían ser las actividades de tipo deportivo, culturales, recreativas, la yoga, la meditación, etc. ya que serían de gran utilidad para vivir y resignificar la pérdida de un ser querido. Además, sería importante replicar esta investigación en un escenario no institucionalizado,

identificar a través de otras líneas de investigación cómo en el suicidio podrían encontrarse otros elementos y en duelos donde no se alcanzó a vivir con el sujeto fallecido.

● Referencias

- Bowlby, J. (1993). *La separación afectiva*. España: Edición Paidós.
- Freud, S. (1917). "Duelo y Melancolía". En Sigmund Freud, *Obras Completas*, tomo VI.
- Fundación Lazos Medellín. Recuperado de: <http://fundacionlazos.com/>
- García H., A. M. (2009). Significado de perder un hijo: la construcción discursiva del duelo de padres y madres. Tesis de grado. 345p. Recuperado de: <http://tesis.bbtk.ull.es/ccsyhum/cs249.pdf>
- García Márquez, G. (1961). *El Coronel no tiene quien le escriba*.
- Kuller-Ross, Elisabeth. (1989). *La muerte un amanecer*. Ediciones Luciérnaga,
- O'Connor, N. (1990). *Déjalos ir con amor*. México D.F: Editorial Trillas.
- Pérez Trenado, M. (s.f.). *El proceso e duelo y la familia*. Recuperado de: <http://www.paliativossinfronteras.com/upload/publica/aspectos-psicosociales/duelo/procesol%20de%20duelo%20y%20familia%20PEREZ.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (1997). *Metodología a la investigación*. México: McGraw-Hill, 497p.
- Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos. (2007). *Acompañamiento en el duelo y medicina paliativa*. España: Sociedad Vasca. 383 p. Recuperado de: <http://www.paliativossinfronteras.com/upload/publica/libros/libroDuelo.pdf>
- Yoffe, L. (2012). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate 7. Psicología, Cultura y Sociedad. Universidad de Palermo*, 193-206. Recuperado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2012.pdf>
- Yoffe, L. (2009). El duelo por la muerte de un ser querido. *Psicodebate 3. Psicología, Cultura y Sociedad. Universidad de Palermo*, 127-158. Recuperado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2009.pdf>