

5° Encuentro de Pandillas Científicas Estado de México

ExpoCiencias Zamá 2020 *Con Arte, Cultura y Ciencia*



Estudio del comportamiento en la pérdida de un familiar cercano

Autores: Fernanda Carolina Vega Castillo
Diana Esperilla Mendoza
Lucio Illari Hernández Castrejón

Asesora: **Marisa Calle Monroy**



Área de participación: **Ciencias Sociales y Humanidades**

Categoría de participación: **Pandilla Científica Juvenil**

Coacalco, Estado de México.

27,28 y 29 Mayo



Índice

	Pag
Resumen.....	3
Pregunta de investigación.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Antecedentes.....	4
Objetivo.....	8
Justificación.....	8
Hipótesis.....	9
Metodología.....	9
Resultados y discusión.....	9
Conclusiones.....	10
Bibliografía.....	10

Estudio del comportamiento en la pérdida de un familiar cercano

Vega F.
Esperilla D.
Hernández I.
Calle M.

Resumen

El duelo es la respuesta normal y saludable de una persona hacia la pérdida de un ser (humano o animal) querido. A pesar de ello, los sentimientos asociados con el dolor deben de ser temporales, cuando esto no es así, el duelo se convierte en distimia, un trastorno depresivo crónico el cual afecta radicalmente el estilo de vida de quienes la padecen, es difícil identificar cuando alguien tiene distimia, ya que sus síntomas son similares al comportamiento de una persona durante el duelo. En ambos existen sentimientos como el dolor y la tristeza, así como la presencia de dificultades al comer t/o dormir e incluso el daño físico a sí mismos o a otros. Para diagnosticar la distimia es necesario que exista un lapso mínimo de 2 años desde la pérdida a la fecha actual, pues el tiempo es una de las características que distingue a este trastorno. Si la distimia no es tratada a tiempo, puede llegar a hacer perder la cordura o hacer que la persona termine con su propia vida. Cuando se diagnostica a una persona con distimia y esta se encuentra en una de sus primeras etapas de desarrollo, puede llegar a ser tratada por medio de una serie de terapias con un psicólogo. Cuando esto no es así, y la distimia se encuentra en un etapa más avanzada, es necesario el uso de antidepresivos (recetados por un psiquiatra) dentro del tratamiento. Si bien bien la distimia es algo que no podemos curar o evitar, podemos informar a las personas acerca de lo que es y de lo que se podría hacer al presentar los síntomas.

Summary

Grief is a person's normal and healthy response to the loss of a loved one (human or animal). Despite this, the feelings associated with pain must be temporary, when this is not the case, grief becomes dysthymia, a chronic depressive disorder which radically affects the lifestyle of those who suffer from it, it is difficult to identify when someone has dysthymia, since their symptoms are similar to a person's behavior during grief. In both there are feelings such as pain and sadness, as well as the presence of difficulties in eating and/or sleeping and even physical damage to themselves or others. To diagnose dysthymia, it is necessary that there's a minimum period of 2 years from the loss to the current date, since time is one of the characteristics that distinguishes this disorder. If dysthymia is not treated on time, it can lead to losing sanity or causing the person to end their own life. When a person with dysthymia is diagnosed and is in one of its early stages of development, it can be treated through a series of therapies with a psychologist. When this is not the case, and dysthymia is in a more advanced stage, it is necessary to use antidepressants (prescribed by a psychiatrist) within the treatment. While dysthymia is something we cannot cure or avoid, we can inform people about what it is and what could be done by presenting the symptoms.

1. Pregunta de investigación.

¿Cómo ayudar a las personas a sobrellevar una pérdida personal?

2. Planteamiento del problema.

La distimia se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se parece a forma de depresión mayor afecta al cuerpo, al estado de ánimo y a los pensamientos, afecta o altera radicalmente a la

alimentación, el sueño y a la manera de pensar, sus síntomas suelen aparecer y desaparecer con el paso del tiempo, quienes la padecen suelen vivir en un mundo de negatividad, según con el manual diagnóstico estadístico, “se diagnostica como un estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día durante más de 2 años, de ahí la importancia de una alternativa a este problema, ante la pérdida, no es posible permanecer indiferente, aún cuando se tratara de un ser querido no cercano, es entonces cuando aparece EL DUELO que se define como los cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales y cognitivas que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la pérdida de un ser querido, mismos que pueden presentarse ante el conocimiento de la propia muerte u otras pérdidas importantes en la vida”, otros doctores lo denominan “PENA” considerándola como “el proceso normal de reacción interna y externa a la percepción de la pérdida, estas reacciones de pena pueden ser: física, psicológica, sociales o emocionales”. Es una alternativa para evitar que se desarrolle un grado preocupante de depresión persistente, llegándola a clasificarla como “GRAVE” que se define como: “el número de síntomas super notablemente a los necesarios para hacer el diagnóstico, la intensidad de los síntomas causa un gran malestar y no es manejable.”

3. Antecedentes.

Cuando una persona pierde a alguien cercano, es natural pasar por un duelo. Este proceso lleva tiempo e involucra

diferentes emociones y comportamientos. Las personas con cáncer y sus familias también pueden atravesar un duelo por otras pérdidas relacionadas al cáncer. Estas pueden incluir la pérdida de un seno, la pérdida de la fertilidad o la pérdida de la independencia.

Los términos “duelo”, “luto” y “pesar” tienen pequeñas diferencias de significado:

El duelo es la respuesta emocional de una persona ante la experiencia de una pérdida.

El luto es el proceso de adaptarse a la vida después de una pérdida. Se ve influenciado por la sociedad, cultura y religión de la persona.

El pesar es el estado de haber experimentado una pérdida.

Reacciones frecuentes del duelo
Las reacciones ante una pérdida se llaman reacciones del duelo. Varían mucho de persona en persona e incluso en la misma persona a lo largo del tiempo. Las reacciones frecuentes del duelo incluyen sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos complicados.

Sentimientos. Las personas que experimentaron una pérdida pueden tener una gran variedad de sentimientos. Estos pueden incluir conmoción, bloqueo, tristeza, negación, desesperanza, ansiedad, enojo, culpa, soledad, depresión, impotencia, alivio y anhelo. Una persona en duelo puede comenzar a llorar después de escuchar una canción o comentario que los haga pensar en la persona que falleció. O la persona puede no saber qué desencadenó su llanto.

Pensamientos. Algunos patrones de pensamiento frecuentes incluyen rechazo, confusión, problemas para concentrarse, preocupaciones y alucinaciones.

Sensaciones físicas. El duelo puede causar muchas sensaciones físicas. Estas incluyen opresión o peso en el pecho o garganta, náuseas o malestar estomacal, mareos, dolores de cabeza, entumecimiento físico, músculos debilitados o tensionados y fatiga. También puede hacerlo vulnerable a las enfermedades.

Comportamientos. Una persona en duelo puede tener problemas para dormirse o permanecer dormido. También puede perder la energía para realizar actividades agradables. La persona puede perder interés en la comida o en socializar. Una persona en duelo puede volverse más irritable o agresiva. Otros comportamientos frecuentes incluyen inquietud y actividad excesiva. Religión y espiritualidad El duelo y la pérdida también hacen que una persona se cuestione su fe o forma de entender el mundo. O puede reforzar la fe de una persona al brindarle una nueva forma de comprender el sentido de la vida.

Experimentar el duelo Cada persona experimenta el duelo de una forma diferente. Generalmente, una persona siente el duelo en olas o ciclos. Esto significa que hay períodos de sentimientos dolorosos e intensos que aparecen y desaparecen. Las personas pueden sentir que están progresando en el duelo cuando sienten menos dolor de forma temporal. Pero después de un tiempo, pueden volver a atravesar el

duelo. Tales cambios en el duelo pueden ocurrir en fechas importantes, como fiestas o cumpleaños. A lo largo del tiempo, algunas personas experimentan estos ciclos de duelo con menor frecuencia mientras se adaptan a la pérdida.

Tareas del luto Existen diferentes teorías sobre cómo las personas se adaptan a la pérdida. Un modelo altamente aceptado describe 4 tareas del luto:

Aceptar la realidad de la pérdida. Experimentar el dolor del duelo. Adaptarse a la vida sin la presencia física de la persona.

Encontrar nuevas maneras de mantener la conexión con la persona que falleció.

Factores que afectan el duelo Los siguientes factores pueden afectar la naturaleza, intensidad y duración del duelo:

La relación de la persona en duelo con la persona que falleció.

La causa de la muerte. Por ejemplo, el proceso de duelo puede ser diferente si la persona falleció de repente o estuvo enferma por un tiempo largo.

La edad y género de la persona en duelo.

La historia de vida de la persona en duelo, incluidas las experiencias de pérdida anteriores.

La personalidad y forma de afrontamiento de la persona en duelo.

El apoyo disponible de amigos y familiares.

Las costumbres y creencias religiosas o espirituales de la persona en duelo.

El proceso del duelo suele ser más difícil si la persona tiene sentimientos no resueltos o conflictos con la persona que falleció. A las personas que sufren de un

duelo complicado les puede resultar útil hablar con un terapeuta. Este puede incluir un trabajador social clínico, psicólogo o consejero espiritual. El duelo en las diferentes culturas Aunque el duelo de cada persona es único, la experiencia está moldeada por la sociedad y la cultura. Cada cultura tiene sus propias creencias y rituales sobre la muerte y el pesar. Esto afecta cómo las personas experimentan y expresan el duelo. La manera de experimentar y expresar el duelo de una persona puede diferir con la de su propia cultura. Por ejemplo, una persona que siente un bloqueo o rechazo puede no llorar en un funeral, al contrario de lo que se espera. Otra persona puede experimentar un nivel de desesperanza que desafíe sus creencias o valores culturales. Es importante que cada persona haga el duelo de maneras que sientan que son las adecuadas para ellos. También es importante tener en cuenta cómo la cultura de una persona puede afectar su duelo. Obtenga más información sobre el duelo en un contexto cultural.

LA TANATOLOGÍA

La tanatología, te da la oportunidad de enfrentar cualquier tipo de pérdida de una mejor manera, en forma positiva, dándole sentido al dolor, y así en el momento que llegue la mayor de las pérdidas la muerte, sepamos enfrentarla de una manera favorable y trascendente. Debemos aprender a ver la muerte como algo natural. La actitud ante la muerte depende de la filosofía y las creencias de la cultura que se vive en la sociedad y que tiene cada persona, y de cómo se ha preparado para ello, por lo que el

diplomado es una oportunidad para lograrlo.

El Ser humano debe aprender a ver la muerte como algo natural. La actitud de cada persona ante la muerte depende de la filosofía, las creencias, la cultura y la sociedad.

La tanatología nos da la oportunidad de hacernos conscientes y responsables ante la muerte. Además, la Tanatología nos ayuda a que disfrutemos más de nuestras vidas y que le demos o recobremos el valor de las cosas que muchas veces hemos olvidado, como por ejemplo decirles a las personas que queremos que las amamos.

La tanatología no solo trata a enfermos terminales, sino a todas aquellas personas que están viviendo un duelo por una pérdida. Algunas veces no nos atrevemos a reconocer nuestras propias pérdidas, pensamos que no tienen importancia o que no es necesario procesarlas. La tanatología nos enseña el significado de cada una de las pérdidas que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida. A manera de salir fortalecidos positiva y espiritualmente.

LAS ETAPAS DEL DUELO

Casi todos pasamos alguna vez en la vida por una fase de luto o duelo ante la pérdida de un ser querido, pero con frecuencia es algo de lo que nos cuesta hablar.

Aunque hay algunas fases del duelo reconocibles e identificadas por la psicología, el luto es distinto para cada persona y, según los expertos, no es algo que necesariamente debamos o logremos “superar”.

Cate Masheder es psicoterapeuta y trabaja con personas que pasaron por un duelo. El punto de partida para entender y aceptar esa pérdida es, según ella, aceptar la muerte y el consecuente dolor como algo natural.

♣ Por qué usar palabras como “siempre”, “nunca” y “absolutamente” puede ser un indicio de depresión

“La muerte es parte de la vida. Va a pasar. Todos vamos a sentir tristeza, todos vamos a echar de menos a alguien, todos vamos a morir, es así”, le dijo la especialista a India Rakusen, de la serie de la BBC sobre salud mental Like Minds. Para explicarlo visualmente Cate dibujó en un papel un círculo, que representa a la persona. “Imagínate que este eres tú y todo lo que tiene que ver con tu vida está dentro de este círculo”.

Después empezó a colorearlo explicando que “cuando llega el duelo no hay ni una sola área de tu vida que no se vea afectada por ese dolor. Llega hasta cada parte de ti”.

“En el pasado pensábamos que con el tiempo ese dolor se hacía más pequeño y desaparecía. Pero el enfoque ahora es que ese dolor se mantiene tal y como está, pero nuestra vida crece alrededor de él”.

Siguiendo con la analogía del círculo, es como si nuestra vida se empezara a desarrollar en otro círculo concéntrico más grande, pero siempre alrededor del dolor en el centro.

“Así, aunque experimentamos muchas otras cosas nuevas en nuestras vidas, el duelo se queda dentro. Y en ciertos momentos, como en los cumpleaños, los aniversarios, en Navidad, y en otras ocasiones volvemos a sumergimos

directamente en ese dolor”, explica la especialista.

“Después, cuando esa fecha pasa, vuelves a recordar la otra parte de tu vida”, ese círculo concéntrico más amplio.

“Lo que yo creo ahora es que ese círculo de dolor no se queda para siempre igual de oscuro, de alguna manera cambia de forma y se vuelve menos rígido, pero se queda ahí”.

Así que, según Cate, no superas el duelo ni lo dejas atrás realmente, sino que “aprendes a que forme parte de tu vida”. Desde 1969 en este campo de la psicología domina la teoría de las 5 fases del duelo, desarrollada por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross.

En su libro “Sobre la muerte y el morir” presentó este modelo general de cinco etapas de duelo que explican cómo se sienten las personas en distintos momentos de su luto y cómo tienden a actuar.

1. Etapa de la negación
Esa negación puede inicialmente amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido y aplazar parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento chocará con la realidad.

2. Etapa de la ira
En esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.

3. Etapa de la negociación

En esta fase las personas fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la muerte. Es común preguntarse ¿qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?

4. Etapa de la depresión

La tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza naturales ante la pérdida de un ser querido. Algunas personas pueden sentir que no tienen incentivos para continuar viviendo en su día a día sin la persona que murió y pueden aislarse de su entorno.

5. Etapa de la aceptación

Una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer. Pero según los expertos las personas no pasan necesariamente por todas estas etapas ni en ese orden específico, así que el duelo se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona. ¿Cuándo el duelo se vuelve un problema?

Un duelo complicado, según Cate, sucede cuando la persona se queda totalmente paralizada. “Puede ser que su red social haya colapsado con la persona que murió, puede ser que dependiera de su pareja

para todo y con su muerte la persona sienta que ya no le quede nada, o puede ser porque ya tenía una depresión o una ansiedad y la muerte del ser querido la empeora...”.

Este tipo de situaciones, según la psicóloga, puede resultar en casos más complejos.

¿Cómo ayudarte a ti mismo o a alguien en duelo?

El duelo es inevitable pero tremendamente individual, así que ¿cuáles son las mejores estrategias para sobrellevarlo?

Cate sugiere hablar de cómo te sientes: “con el médico, con amigos, con tus padres, encuentra a alguien con quien hablar”, recomienda.

Pero ¿y si ni siquiera eres capaz de hablar del tema?

La psicóloga recomienda entonces usar un sistema parecido al que ella usa con los niños más pequeños, que no saben expresar sus sentimientos en palabras. “Con ellos utilizo un sistema de semáforo, con piedras pintadas de colores, verde, ámbar y rojo. Les digo “si te sientes bien pon la piedra verde al lado de la cocina, para que mamá o papá la vean. Si no te sientes bien pon la roja, así alguien te puede decir, ¿estás bien?, ¿qué pasa?, ¿cómo te sientes?”. Según Cate también hay muchas cosas que la gente hace para sobrellevar el duelo que son muy comunes, aunque la gente no hable de eso. Son una manera normal de lidiar con el dolor. “Hablar con la persona que se murió es una importante”, dice Cate. “Ponerse alguna de sus prendas, usar su perfume, tocar una fotografía, besarla...”

“, todo eso es normal, según la especialista.

4. Objetivo.

Comprender la situación de pérdida en un familiar cercano para evitar la depresión crónica.

5. Justificación.

La distimia se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se parece a una forma de depresión mayor, menos severa, pero más crónica, es un trastorno depresivo persistente, sus síntomas aparecen y desaparecen durante años y su intensidad puede cambiar con el tiempo, quienes la padecen suelen vivir en un mundo de negatividad y sufrimiento, la distimia afecta al cuerpo, al estado de ánimo y a los pensamientos. Si logramos que el paciente supere la pérdida en menos de dos años, evitaríamos dicho trastorno ya que se trata o incluso erradica por medio de tratamientos psicológico o médicos, tales como la administración de antidepresivos o una serie de sesiones para comentar los sentimientos del paciente, dependiendo de la edad, el tratamiento puede llegar a variar según el caso, esto puede llevar a otros trastornos psicológicos que conlleven a perder la cordura psicológica e incluso la muerte, de ahí la importancia de una alternativa real a este peligroso problema.

6. Hipótesis.

Si logramos comprender a nivel psicológico la pérdida de un familiar cercano, podríamos evitar la depresión crónica.

7. Método.

Materiales:

150 Cuestionarios hacia personas que han sufrido la pérdida de un familiar cercano

3 Tabletas electrónicas

1 Cuestionario profesional médico

Lápiz

Pluma

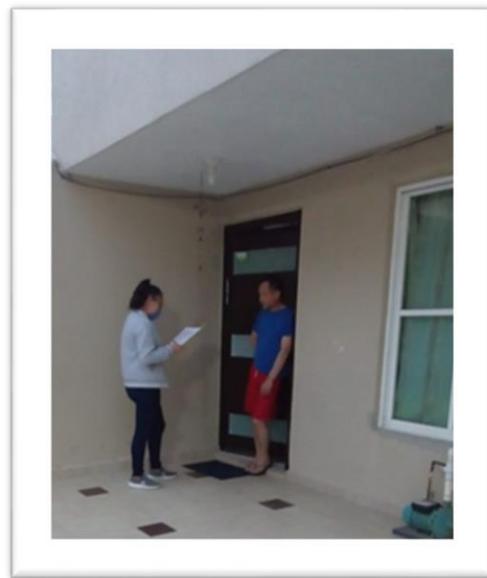
3 Tablas porta papeles

Procedimiento:

1.- Realizar las 150 encuestas 2.- Graficar los resultados.

3.- Realizar la entrevista hacia un tanatólogo

4.- Redactar el producto final (un manual de guía o apoyo para acompañar a la pérdida y hacer de ella algo menos doloroso)



Entrevista al señor Salvador Torres, en Tultitlán de Mariano Escobedo

8. Resultados y discusión.

Obtuvimos un manual de apoyo emocional de 25 páginas, de fuente modern love caps 18, impreso a ambas caras que contiene los resultados de la investigación, 14 ilustraciones, prólogo, introducción y 10 temas básicos tales como: ¿Qué es un duelo? ¿Cuáles son sus etapas?

Discusión:

Dentro de la literatura comercial encontramos diversos textos que explican técnicas de tanatología para diferentes edades, algunos están redactados con lenguaje técnico, lo que significa, que muchas personas no comprenden del todo los pasos que se plantean y cómo diferenciarlos de otros trastornos.

Creemos que nuestro manual explica de manera clara y sencilla una guía para acompañar a niños y jóvenes en la pérdida de un familiar.

Con esto, no decimos que es una receta infalible, únicamente es un apoyo y sugerencias de cómo actuar en situaciones dolorosas y de difícil aceptación y entendimiento para algunas personas.

9. Conclusiones.

El duelo es la respuesta normal y natural ante la pérdida de un ser querido, esta suele ser física y desencadena múltiples síntomas, tales como: ansiedad, ira, etc. El manual de apoyo emocional compende una serie de

recomendaciones basadas en opiniones de profesionales de la salud que aborda de manera ligera y sensible el tema de la pérdida logrando así una mejor aceptación y comprensión de sus situaciones

10. Bibliografía

American Society of Clinical Oncology, EL DUELO, disponible en;

<https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/manejo-de-las->

[emociones/duelo-y-p%C3%A9rdida/entender-el-duelo-y-la-p%C3%A9rdida,](https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/manejo-de-las-emociones/duelo-y-p%C3%A9rdida/entender-el-duelo-y-la-p%C3%A9rdida)

consultado el 18 de septiembre del 2019.

BBC News, the duel, its phases, disponible en;

[https://www.bbc.com/mundo/noticias-43893550,](https://www.bbc.com/mundo/noticias-43893550) consultado el 18 de

septiembre

de 2019
Psicopedia, El duelo y sus fases: Cómo superar la pérdida, disponible en:

[Psicopediapsicopedia.org > fases-duelo-superar-perdida,](https://www.psicopedia.org/fases-duelo-superar-perdida) consultado el 18 de

septiembre de 2019.

Psicología y Mente, Etapas del duelo, disponible en:

[https://psicologiaymente.com/clinica/etapas-del-duelo,](https://psicologiaymente.com/clinica/etapas-del-duelo) consultado el 18 de

septiembre de 2019.