

Volumen 14 No. 2

Diciembre 2023

REVISTA DE PSICOLOGÍA

GEPU

<https://revistadepsicologiagepu.es.tl>

Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología

Universidad del Valle

Santiago de Cali, Colombia



ISSN-2145-6569



REVISTA DE PSICOLOGÍA GEPU
Vol. 14 No. 2 – Diciembre de 2023
ISSN 2145-6569



Editor

Andrey Velásquez Fernández
andrey.velasquez@correounivalle.edu.co

COMITÉ EDITORIAL

Jenny Mora Corporación Viviendo	Argeli Arango Comisión de la Verdad	Catalina Cardona Escuela Nacional del Deporte	Jennifer Lisette Melo Universidad Autónoma San Luis Potosí	Angelica Bravo ESE Centro Cali
Diego Alejandro López González UNAD	María Camila Agredo Fundación Carvajal	Maria Alejandra Victoria Abad Cronopio	Helena Rojas Garzón Secretaría de Paz y Cultura Ciudadana	Catalina Medina Emcali

CONSULTORES NACIONALES

Leonel Valencia Legarda Universidad San Buenaventura	Jorge Alexander Daza Universidad Católica de Pereira	Andrés de Bedout Hoyos Universidad San Buenaventura	Ximena Ortega Delgado Universidad Mariana	Daniel Hurtado Cano Universidad Manuela Beltrán
--	--	---	---	---

CONSULTORES INTERNACIONALES

Marcela Alejandra Parra Universidad Autónoma de Barcelona	Blanca Hurtado Caceda Universidad Alas Peruanas	María Amparo Miranda Salazar Universidad del Valle de México	Adriana Savio Corvino Universidad de la República	Hilda Janett Caquias Escuela de Medicina de Ponce
---	---	--	---	---

COORDINADORES DE DISTRIBUCION

Margarita Ojeda Asociación Paraguaya de Neuropsicología	Mario Rosero Ordoñez Universidad Mariana	Nora Couso Área de Medición Educativa Provincia de Chubut de Argentina	Pablo Antonio Vásquez Corporación para la Intervención Neuropsicopedagógica y la Salud Mental
---	--	---	--

INDEXACIONES



AUSPICIADORES



La **Revista de Psicología GEPU** es publicada por el Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle, 5 piso, Edificio D8, Ciudadela Universitaria Meléndez, Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia. Los artículos son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle. Hecho en Colombia - Sudamérica. Diseño de portada y separadores por: **Nathaly Certuche Calderón**.

IBSN

Revista de Psicología GEPU Vol. 14 No. 2 by Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License. Creado a partir de la obra en <http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Vol-14-No-2.htm>



2145-6569-0-7

LA MUERTE, EL DUELO Y SU ENFOQUE CULTURAL

DEATH, GRIEF, AND THEIR CULTURAL APPROACH

Valeria Cruz Rodríguez

Universidad del Valle / Colombia

Referencia Recomendada: Cruz-Rodríguez, V. (2023). La muerte, el duelo y su enfoque cultural. *Revista de Psicología GEPU*, 14 (2), 82-93.

Resumen: La muerte, aunque representa el fin de la vida y el cese de todas las funciones biológicas, adquiere distintos significados según las creencias individuales. El estudio antropológico de esta aborda la relación entre la muerte y el alma, así como las diversas perspectivas y significados atribuidos al fallecimiento. Investiga los aspectos socioculturales de la muerte desde tres enfoques: la perspectiva del otro, la del tú y la del yo, y la encontramos dividida en las teorías evolucionistas y su conexión con las religiones humanas; el estructuralismo, que resalta la relevancia cultural y social de la muerte; y, desde los años 90 hasta el presente, una etapa marcada por la interdisciplinariedad y el contexto de la modernidad. Desde las percepciones culturales, se encuentra dividida por las concepciones de la cultura occidental y oriental, en donde la primera se tiende a medicalizar la muerte y evita hablar abiertamente sobre ella; y en la segunda se entiende como parte del ciclo de vida, enfatizando la importancia del respeto a los antepasados y la creencia en el ciclo de renacimiento. El duelo, como respuesta emocional a la pérdida, es un proceso de adaptación que incluye una amplia gama de emociones y comportamientos. Se considera un proceso complejo que se atraviesa tras una pérdida significativa, con distintas fases como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. La manera en que afrontamos la muerte y el duelo refleja profundamente nuestras creencias culturales y psicológicas, siendo esencial para nuestro bienestar emocional.

Palabras claves: Muerte, duelo, psicología, antropología, cultura

Abstract: Death, while marking the end of life and the cessation of all biological functions, takes on different meanings depending on individual beliefs. The anthropological study of death explores its relationship with the soul, as well as the various perspectives and meanings attributed to it. This study examines the sociocultural aspects of death from three perspectives: that of the *other*, the *you*, and the *self*, analyzing it through evolutionary theories and their connection to human religions; structuralism, which highlights the cultural and social significance of death; and, from the 1990s to the present, an interdisciplinary and modernity-influenced phase. From a cultural standpoint, death is perceived differently in Western and Eastern traditions. In the West, it is often medicalized and avoided in openly, whereas in the East, it is understood as part of the life cycle, emphasizing respect for ancestors and the belief in rebirth. Grief, as an emotional response to loss, is an adaptation process involving a wide range of emotions and behaviors. It is considered a complex journey with different phases, including denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. The way we confront death and grief deeply reflects our cultural and psychological beliefs, making it an essential aspect of emotional well-being.

Keywords: Death, grief, psychology, anthropology, culture.

Recibido: 12 de Diciembre de 2023

Aprobado: 30 de Diciembre de 2023

Valeria Cruz Rodríguez. Estudiante de Psicología de la Universidad del Valle. Correo electrónico: valeria.cruz@correounivalle.edu.co

Introducción

La muerte representa el fin de la vida y el cese de todas las funciones biológicas que sostienen a un organismo vivo. Sin embargo, su significado y la forma en que se percibe varían ampliamente según las creencias individuales, culturales, religiosas y filosóficas. En la ciencia y la cultura occidental, especialmente en la tradición judeocristiana, la muerte se ha entendido principalmente como la cesación física del cuerpo, en la que el alma puede bien desaparecer o vivir en estados de castigo o gozo dependiendo de las acciones realizadas en vida, se le ha atribuido una visión negativa y trágica rodeada de tabúes y misticismos; mientras que en la cultura oriental la muerte se entiende como una parte integral y continua del ciclo de vida y reencarnación, donde el objetivo final es alcanzar la liberación espiritual, y se acepta de forma serena.

Desde sus inicios, el estudio de la muerte ha estado ligado a la antropología, donde la relación entre los humanos, los dioses y los espíritus se interpretaba desde una perspectiva sobrenatural, conectando el mundo terrenal con el más allá. Así, comprender las acciones humanas en vida también es comprender el proceso de la muerte.

Enfrentar la muerte es una de las circunstancias más complejas de la vida, a pesar de ser una parte natural del ciclo vital. Esta dificultad radica en la aceptación de lo que implica la muerte, ya sea la nuestra o la de un ser querido. Perder o despedirse de personas, lugares, cosas o etapas de nuestra vida, incluso por elección propia, puede generar emociones como miedo, nostalgia, tristeza o inseguridad. Este proceso de pérdida es conocido por muchos psicólogos como "duelo".

El duelo es la respuesta emocional, cognitiva y conductual que se produce tras una pérdida significativa y se entiende como un proceso de adaptación que puede incluir una amplia gama de emociones y comportamientos a medida que la persona intenta integrar la realidad de la pérdida en su vida. A menudo se usa como sinónimo de luto, aunque estrictamente hablando, el luto se refiere al proceso de resolución del duelo, es decir, a la expresión social de comportamientos y prácticas posteriores a la pérdida. El sentimiento de pérdida se describe como la sensación de estar privado de alguien a causa de su fallecimiento.

Muerte en la antropología

Dentro del campo de la antropología, existe una subdisciplina conocida como antropotanatología, cuyo enfoque radica en analizar cómo el fenómeno de la muerte se relaciona con la experiencia humana. Esta área de estudio se dedica a comprender cómo la muerte impacta, transforma y configura la realidad de las personas. Se interesa particularmente en examinar los elementos que se construyen en torno al tema de la muerte, considerando que estos son productos socioculturalmente contruidos. Además, investiga las diferentes categorías, interpretaciones y significados que diversas esferas humanas, ya sean profesionales, sociales o culturales, asignan al proceso de morir y a la muerte misma.

La Antropotanatología tiene como objetivo examinar la muerte desde tres enfoques distintos: la perspectiva del otro, que se refiere a una visión objetiva como la que pueden tener los profesionales de la salud frente a un proceso de muerte; la perspectiva del tú, que implica la mirada desde la familia, amigos u otros cercanos al individuo fallecido; y la perspectiva del yo, que aborda la vivencia subjetiva de la propia persona frente a la muerte.

Según lo planteado por Duche en su texto "La antropología de la muerte: Autores, enfoques y períodos" (2012), este estudio de la muerte puede ser contextualizado en tres grandes períodos.

Primer periodo

Comprende las percepciones y teorías evolucionistas de finales del siglo XX e inicios del siglo XXI, comenzando con Edward B. Tylor, quien en su influyente obra "Primitive Culture: Researches into the development of mythology, philosophy, religion, language, art and custom" (1871), presenta la teoría del animismo, la cual sugiere que todos los individuos poseen un alma que persiste después de la muerte, y explora cómo la veneración hacia la muerte ha sido fundamental en la formación y desarrollo de las religiones humanas. (Duche Pérez, 2012). Los aportes de Tylor siguen siendo de los más significativos en el desarrollo teórico del estudio de las religiones, particularmente en lo que respecta a su origen, ya que para este la definición de religión era la creencia en seres sobrenaturales. (Camarena & Tunal, 2009)

Tiempo después, Freud en su texto "*Más allá del principio del placer*" (1920) propone el concepto de la pulsión de muerte en oposición a la pulsión de vida, y que entiende como una "*necesidad primaria que tiene lo viviente de retornar a lo inanimado, reconociendo en ella la marca de lo demoníaco donde impera la destrucción, la desintegración y la disolución de lo vivo.*" (Corsi, 2002). En otras palabras, la pulsión de muerte se define como la tendencia de todos los seres vivos a regresar a un estado inorgánico e inerte. Esta misma no está directamente relacionada con un deseo de muerte literal, sino más bien un impulso hacia un estado regresivo anterior a la vida misma.

De estas dos posturas se desprende la propuesta de Malinowski en su libro "*Crime and custom in savage society*" (1926), en el cual posiciona a la muerte como parte de un proceso funcional (normativo, parental y legal) donde se institucionaliza a la muerte como un ritual social que no solo determinan la forma del ritual, sino que también clasifican el estatus y la importancia del fallecido. Este resalta que la muerte es un componente esencial de la experiencia humana, pues es percibida como una necesidad fundamental que todos los individuos deben satisfacer en el contexto de sus comunidades.

Segundo periodo

Este periodo se ubica desde el estructuralismo en el que Levi Strauss propone que la muerte está ligada a la vida cultural y social de todos los individuos, de sus creencias sobre el cultivo, la familia, la religión, los mitos, etc. A través de sus reflexiones sobre sus viajes, en su texto "*Tristes trópicos*" (1955), este antropólogo aborda la muerte como parte integral de la experiencia humana y la

evolución de las sociedades, puesto que *“la muerte es en cierta medida una forma de mantener viva la cultura a lo largo de los años.”* (P.210)

Para 1962, en *“Death, property and the ancestors”*, Jack Goody Death propone cómo los individuos enlazan sus creencias religiosas con las prácticas cotidianas para crear los distintos rituales y prácticas en torno a la muerte para manejar el duelo, honrar a los fallecidos y garantizar la continuidad de la comunidad a través de la memoria de los antepasados. Es así como la muerte es concebida como *“...el reconocimiento social de permanecer unidos, de reconocerse a sí mismos a través de los ancestros comunes, y de generar un mecanismo especial que cohesione más a los individuos.”* (P.211)

En los 70, Clifford Geertz aborda la muerte desde una perspectiva simbólica donde la muerte no es entendida sólo como un ritual que debe realizarse, sino que cada sociedad interpreta y da diferentes sentidos a eventos significativos como la muerte y el nacimiento. Por ejemplo, en su libro *“La interpretación de las culturas”* (1973) al estudiar al grupo de los ndembu, logró identificar que la muerte para ellos tiene una concepción diferente a la de la cultura occidental. Para estos, la muerte no es la aniquilación sino alcanzar el final de un ciclo de crecimiento.

“Cuando una persona muere permanece activa, ya sea como espíritu de antepasado que vigila la conducta de sus parientes vivos y se manifiesta a ellos en los diversos modos de aflicción, ya en cuanto parcialmente reencarnado en un determinado pariente, en tanto se reproducen en este sus características mentales o físicas”

Tercer periodo

Se enmarca en los años 90's y hasta la actualidad caracterizada por la interdisciplinariedad y transdisciplinariedad de las ciencias sociales y humanas sobre la muerte como objeto de estudio y la modernidad como espacio de reflexión (P.208)

En este periodo tenemos a Nancy Scheper Hughes quien en su libro *“La muerte sin llanto”* de 1997, propone que la muerte no solo debe ser entendida como un evento individual, sino como un proceso profundamente arraigado en las estructuras sociales y económicas de una sociedad, pues sostiene que las condiciones socioeconómicas, políticas y culturales pueden influir en quién muere, cómo se muere y cómo se percibe la muerte. *“[...] al morir el hombre, muere también con él su espacio, su lugar, y a la inversa.”* (Duche, P.213)

Para finalizar con este apartado, Duches nos habla sobre Marc Augé, quien argumenta que los rituales mortuorios no solo sirven para honrar a los muertos, sino también para reafirmar la identidad y cohesión de la comunidad, proporcionando un marco simbólico para entender y dar sentido a la pérdida. Con esto aparecen las categorías conceptuales de memoria y olvido, donde la muerte implica configurar la historia personal de quien ha partido, de situarlo dentro de la memoria colectiva, o de que permanezca como sujeto anónimo. (P.213)

Como hemos visto, el estudio antropológico de la muerte ha evolucionado desde las primeras investigaciones en sociedades consideradas primitivas, donde se centraba en la conexión entre la muerte y el alma o espíritu. Con el paso del tiempo, se ha enfatizado la importancia del significado social de la muerte en la estructura y organización de las sociedades. Posteriormente, se ha analizado desde diversas perspectivas, incluidos aspectos ecológicos, demográficos, así como en el ámbito de los significados y las relaciones entre los vivos y los muertos. Además, se ha explorado el papel de las emociones, el impacto de la modernidad como agente de cambio, y finalmente, se ha considerado desde la perspectiva de la memoria y el olvido.

La muerte y el duelo: diferentes formas de afrontarlos según la cultura

Entendemos entonces que cuando alguien muere, se produce una pérdida y con ella, una respuesta emocional en nosotros, el duelo. No obstante, cómo percibimos y gestionamos esta pérdida va muy ligado al concepto personal de muerte que cada individuo ha formado e interiorizado a lo largo de su vida, así como por el contexto social en el que crece y se desarrolla a pesar de las similitudes en los procesos expresados en diversas culturas. En este caso, distinguiremos entre las concepciones de la muerte y el duelo en la cultura oriental y la cultura occidental.

Cultura occidental

La percepción de la muerte en la cultura occidental es diversa, moldeada por la historia, la religión, la filosofía y la ciencia. La muerte se percibe como un evento con un significado social definido, y los rituales funerarios, el duelo y el luto reflejan la influencia del contexto social en el que ocurren. En contraste con algunas culturas orientales, en la cultura occidental se fomenta el concepto de aferrarse y se considera la muerte como algo tabú, rodeado de miedo y evitado en las conversaciones, donde tiende a ser medicalizada, enfocada en prolongar la vida a través de intervenciones médicas y tecnológicas. Los cuidados paliativos y la atención médica al final de la vida son cada vez más comunes, aunque aún existen debates sobre el equilibrio entre prolongar la vida y preservar la calidad de la misma.

“La ciencia lucha a brazo partido para ganarle la mano. Aún en casos de enfermedades terminales, lo importante es sobrevivir a cualquier costo. Lo que cuenta es cuánto seguirá viviendo el paciente, no como seguirá viviendo, la calidad de vida no importa” Scalici, E. (2013)

Tradicionalmente, la muerte ha sido un tema tabú en la sociedad occidental, y muchas personas evitan enfrentarla directamente. Según Silva, el miedo a la muerte se intensificó en los siglos XII y XIII, cuando se adoptó una concepción judicial influenciada por la religión judeocristiana, que plantea una vida después de la muerte con recompensas o castigos eternos en el paraíso o el infierno según las acciones realizadas en vida. En esa época surgió el concepto del libro de la vida, un registro simbólico de las acciones buenas y malas de las personas, y vivir se convirtió en una preparación para el juicio final, donde las almas serían evaluadas para su salvación o condena. Posteriormente, esta concepción se transformó y la muerte pasó a asociarse también con la impureza y el peligro.

Por otro lado, existen rituales funerarios en la cultura occidental que ayudan a las personas a enfrentar la muerte y a despedirse de sus seres queridos. Estos rituales pueden incluir servicios conmemorativos, entierros o cremaciones, y suelen ofrecer un espacio para el duelo y la celebración de la vida del difunto.

A partir del siglo XVIII y hasta comienzos del siglo XX, se desarrolló una dramática escenificación fúnebre caracterizada por expresiones de desesperación como gemidos, gritos y desmayos, promoviendo la idea de la muerte como un objeto de belleza. Asimismo, en el siglo XVI, la asociación del color negro con la muerte reveló su sombrío carácter, y el uso de este color para distinguir a los enlutados respondió a la necesidad de separar lo relacionado con la muerte de lo relacionado con la vida, así como a la apropiación emocional de los difuntos por parte de sus seres queridos. (Silva, 2019)

“Los funerales y los servicios de conmemoración imparten un sentido de orden, decoro y continuidad, reafirman los valores y las creencias de los individuos y la comunidad y ostentan el respaldo a la familia y las amistades”. (Craig, 1997)

Sin embargo, en la actualidad las ceremonias fúnebres se han vuelto más institucionalizadas y privadas. Las funerarias y los servicios de cremación se encargan de muchos aspectos del cuidado postmortem, lo que puede distanciar a las personas del proceso natural de la muerte y del duelo, donde este último se espera que se maneje de manera individual o con ayuda psicológica, y que las personas "superen" su pérdida en un tiempo considerado socialmente aceptable.

Entonces, en esta cultura se suele abordar la muerte con una mezcla de temor, evitación y medicalización, influenciada por tradiciones religiosas que separan el cuerpo y el alma. La muerte se considera el fin definitivo de la existencia física, y el duelo, aunque reconocido, se maneja de manera individual y privada, reflejando una desconexión con el proceso natural de morir.

Cultura oriental

En la cultura oriental, la concepción de la muerte está profundamente arraigada en las tradiciones religiosas y filosóficas que enfatizan el ciclo de renacimiento, la interconexión de todas las formas de vida y el respeto por los antepasados

Basándonos en Torres (2006), los primeros seres humanos que realizaron rituales funerarios con la creencia de que la muerte no representaba el fin de la existencia, sino más bien una transición del mundo terrenal a un plano espiritual, fueron los neandertales. Según registros históricos, se descubrió un entierro neandertal en la cueva de Shanidar (Irán), rodeado de flores; otro en la cordillera del Himalaya, ubicado en una fosa rodeada de seis pares de cuernos de cabra montesa. La práctica deliberada de enterrar a sus muertos distingue al hombre neandertal de otros homínidos prehistóricos.

Las prácticas funerarias en la cultura oriental varían según la región y la religión específica, pero a menudo incluyen rituales y ceremonias destinadas a honrar al difunto y facilitar su transición a la

próxima vida. Por ejemplo, los egipcios creían que una vida eterna en el más allá requería la conservación del cuerpo, por tanto se momificaban los cadáveres y se construían pirámides como monumento funerario para que el Faraón pudiera convertirse en Dios (Torres, 2006).

Además, en muchas tradiciones orientales, como el budismo y el hinduismo, se cree en un ciclo de renacimiento (samsara). La muerte se percibe como una transición de una vida a otra, donde el alma continúa su viaje hacia la iluminación o la liberación del ciclo de renacimiento. En el budismo, experimentar una muerte satisfactoria depende de los esfuerzos continuos que realizamos durante nuestra vida para generar buenas acciones, promover la felicidad de los demás y cultivar la bondad y la humanidad en nuestro ser más profundo. Este asegura que aquellos que practican sinceramente la religión estarán más cerca de enfrentar la muerte con una sensación de plenitud y satisfacción (Scalici, 2013).

En esta cultura se da una gran importancia al respeto por los antepasados, pues se cree que los espíritus de los ancestros continúan influenciando la vida de sus descendientes, y se realizan rituales y ofrendas en su honor para asegurar su bienestar en el más allá. En Japón se celebra el O-bon, festividad que le rinde culto a los ancestros en la que se ofrecen flores, alimento e incienso para el alma de los muertos que regresaban. En ocasiones, los familiares recurren a servicios de un médium conocido como yuta, para hacerles consultas acerca de decisiones importantes o pedir consejos. Este chamán es poseído por el alma del muerto y habla por él. (Shuuichi & Quartucci, 1987).

En la cultura oriental, la muerte se ve generalmente como una transición y parte de un ciclo continuo, ya sea de renacimiento o transformación. Las prácticas y creencias relacionadas con la muerte enfatizan la importancia de vivir una vida ética y moral, manteniendo una conexión con los antepasados y el mundo espiritual. La aceptación de la impermanencia y la preparación para una buena muerte son comunes en muchas tradiciones orientales, proporcionando un enfoque más integrado y sereno hacia el final de la vida.

Duelo y psicología

La palabra *duelo* tiene sus raíces en el latín "*dolus*" que significa dolor, pero también se relaciona con "*dolum*" que se refiere al esfuerzo o combate necesario para procesar y superar el dolor de la pérdida.

El duelo, desde la perspectiva de la psicología, es un proceso complejo y multifacético que las personas atraviesan después de una pérdida significativa, como lo pueden ser la separación de los padres, una ruptura matrimonial o, en este caso, la muerte de un ser querido. La comprensión del duelo en psicología abarca varias teorías y modelos que explican las diferentes etapas, reacciones emocionales y formas de afrontamiento.

Carpenito (1987), citado por Pacheco (2003), define el duelo como el estado en el que un individuo o familia experimenta una pérdida real o percibida (persona, objeto, función, estatus, relaciones), o estado en el que un individuo o familia responden al convencimiento de una futura pérdida. Mientras que, en su texto *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia* (1997), William Worden, citando a George Engel, señala que:

“La pérdida de un ser amado es psicológicamente tan traumática como herirse o quemarse gravemente en el plano fisiológico. El duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar, se necesita un período de tiempo para que la persona en duelo vuelva a un estado de equilibrio similar.”

El duelo suele comenzar poco después o en los meses posteriores al fallecimiento de un ser querido y sus síntomas típicos incluyen tristeza, el enfado, tendencia a sentirse desamparado, culpa, autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, emancipación, alivio, insensibilidad; sensaciones físicas como opresión en garganta y pecho, debilidad muscular o falta de energía; sensaciones cognitivas como incredulidad, confusión, preocupación y distintos trastornos como el trastorno del sueño, trastornos alimentarios o distanciamiento social. (Ilescu, 2022)

Este proceso está clasificado en: duelo normal o no complicado y duelo complicado. El primero es una respuesta común, con un carácter predecible de sus síntomas y de su desarrollo, el cual ha sido dividido en cinco fases propuestas por Kübler-Ross, las cuales son la fase de negación, fase de ira, fase de negociación, fase de depresión y fase de aceptación.

Fases del Duelo

- 1. Fase de Negación o shock:** Caracterizada por la incapacidad para aceptar y reconocer la realidad de una situación, manifestada a través de síntomas como aturdimiento, perplejidad, sensación de nudo en la garganta, suspiros, vacío en el estómago, percepción de irrealidad, negación y desconfianza.
- 2. Fase de Enfado, Indiferencia o Ira:** A medida que la negación se desvanece, puede surgir la ira. Las personas pueden sentirse enojadas por la injusticia de la situación, culpando a otros, a sí mismos o incluso a la persona fallecida por lo que ha sucedido. La ira puede manifestarse en forma de resentimiento, rabia o frustración. Culpar a otros puede ser una forma de evitar enfrentar el dolor, la aflicción y la desesperación de aceptar la realidad de que la vida debe continuar.
- 3. Fase de Negociación:** El pacto o negociación es una estrategia de afrontamiento que, ya sea de manera imaginaria o real, se establece con aquellos hacia quienes se dirige la ira. Esta negociación, que a menudo ocurre en nuestra mente, sirve para ganar tiempo antes de aceptar la realidad de la situación. Actúa como un mecanismo que retrasa la responsabilidad necesaria para liberar emocionalmente las pérdidas.

- 4. Fase de Depresión o Dolor Emocional:** La depresión es una manifestación interna de la ira, caracterizada por sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia dirigidos hacia uno mismo. A medida que la persona se enfrenta a la realidad de la pérdida, puede sumergirse en una profunda tristeza y desesperanza. Experimenta una sensación abrumadora de pérdida y la percepción de que la vida ha cambiado de manera irreversible. La depresión puede manifestarse a través de llanto, apatía, falta de energía y pérdida de interés en actividades que solían brindar placer.
- 5. Fase de Aceptación:** La etapa de aceptación se experimenta cuando, tras la pérdida, la persona logra vivir plenamente en el presente, sin aferrarse al pasado ni buscar culpables. Durante esta fase del duelo, la persona puede recordar el pasado con gratitud, recupera el interés por otras actividades y establece nuevas relaciones. Este proceso se alcanza luego de reflexionar sobre la pérdida y otorgarle nuevos significados a la situación vivida.

Por otro lado, en el duelo complicado se encuentran el *duelo ausente o pospuesto*, donde la persona empieza la respuesta al duelo tiempo después y no de forma inmediata; el *duelo enmascarado* donde el individuo no es consciente de que los síntomas que padecen son derivados de la pérdida; y el *duelo exagerado*, que ocurre cuando la persona intensifica los síntomas que se consideran normales y muestra un comportamiento desadaptativo siendo consciente de que estos están totalmente relacionados con la pérdida. (Iliescu, 2022)

William Worden (2013) propone que, tras sufrir una pérdida, se deben cumplir cuatro tareas para restaurar el equilibrio personal y completar el proceso del duelo. A diferencia del modelo de etapas, el enfoque de Worden se centra en la realización activa de tareas específicas para adaptarse a la pérdida. Estas tareas no siguen un orden rígido y pueden ser revisadas varias veces a lo largo del proceso de duelo.

- 1. Aceptar la realidad de la pérdida:** Esto puede ser difícil, especialmente cuando la pérdida es repentina o traumática. Incluye tanto la aceptación intelectual como emocional de que la persona fallecida ya no está presente. Worden divide la negación de la pérdida en *negar la realidad*, cuando la persona guarda posesiones del fallecido en un estado momificado, preparadas para usar cuando él/ella vuelva; *negar el significado*, cuando se trata de acabar con los recuerdos del fallecido y minimizar la pérdida; y *negar que la muerte sea irreversible*, ocurre cuando la esperanza de reunirse con la persona fallecida se vuelve crónica.
- 2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida:** La segunda tarea es enfrentar y procesar el dolor emocional asociado con la pérdida. Este proceso puede ser doloroso y abrumador, pero es esencial para la curación. Ignorar o reprimir el dolor puede llevar a problemas emocionales y psicológicos más adelante.
- 3. Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente:** La tercera tarea implica adaptarse a un mundo sin la persona fallecida. Esto puede incluir asumir nuevos roles y

responsabilidades, aprender habilidades que antes no eran necesarias y redefinir la identidad propia sin la presencia del ser querido.

- 4. *Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo:*** Se trata de encontrar una forma de recordar al ser querido mientras se continúa con la vida. En lugar de olvidar a la persona fallecida, se busca redefinir la relación y encontrar una forma de mantener el vínculo emocional.

Este modelo no sigue un orden fijo y subraya que el duelo es un proceso activo y dinámico. El objetivo final es integrar la pérdida en la vida de una manera saludable, permitiendo al individuo seguir adelante mientras mantiene un vínculo emocional significativo con el fallecido.

Ripoll, citado por Pacheco, sostiene que los factores que afectan significativamente al duelo son los *factores psicológicos* o el significado que le atribuye cada individuo basado en percepciones, sentidos y roles que se le confieren al fallecido; *recursos personales* de la persona como los recursos adaptativos, el nivel de inteligencia emocional o la posibilidad de expresar el duelo; *las circunstancias específicas de la muerte y los apoyos externos*.

Conclusiones

En conclusión, la muerte es vista de manera diferente dependiendo de la cultura en la que el individuo se desarrolle: en la cultura occidental, se entiende como el fin físico del cuerpo, percibido como algo tabú y catastrófico; mientras que en la oriental, es parte del ciclo de vida y reencarnación. El estudio de la muerte está intrínsecamente ligado a la antropología y comprenderla implica entender las acciones humanas en vida. Desde una perspectiva, la muerte ha sido estudiada por su impacto social y cultural, evolucionando desde teorías sobre el alma hasta enfoques modernos sobre memoria y olvido. Enfrentar la muerte puede ser difícil debido a las emociones que genera, y el proceso de pérdida, conocido como duelo, es la respuesta emocional, cognitiva y conductual que se produce tras una pérdida significativa.

La muerte es un hecho inevitable y natural cuya percepción puede variar, ya que se puede ver como el final de la vida o como una transición hacia otro estado de conciencia, además, somos nosotros quienes podemos cambiar la percepción de cómo la vivimos y la experimentamos. El duelo es fundamental para la sanación y adaptación, ayudando a las personas a encontrar un nuevo equilibrio en sus vidas. La manera en que afrontamos la pérdida y el duelo refleja profundamente nuestras creencias culturales y psicológicas, y es esencial para nuestro bienestar emocional. Este proceso es crucial y único para cada individuo, sin normas universales que lo rijan. En consecuencia, no pueden existir reglas fijas para el luto, ya que cada persona entiende el respeto y el dolor a su manera. Cada uno debe encontrar su propio modo de honrar a la persona fallecida, respetarla y afrontar su pérdida. Es en la búsqueda de ese modo único de afrontar la pérdida donde reside el verdadero proceso de duelo.

Desde una perspectiva antropológica, la muerte ha sido estudiada por su impacto social y cultural, evolucionando desde teorías sobre el alma hasta enfoques modernos sobre memoria y olvido.

Referencias

Ávila, M. M., & de la Rubia, J. M. (2013). El significado psicológico de las cinco fases del duelo propuestas por Kübler-Ross mediante las redes semánticas naturales. *Psicooncología*, 10(1), 109.

Apud, I., (2011). Magia, ciencia y religión en Antropología Social. De Tylor y Lévi-Strauss. Nómadas. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 30 (2)

Camarena Adame, ME, & Tunal Santiago, G. (2009). LA RELIGIÓN COMO UNA DIMENSIÓN DE LA CULTURA. Nómadas. *Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 22 (2), 1-15.

Corsi, Paulina. (2002). Aproximación preliminar al concepto de pulsión de muerte en Freud. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(4), 361-370. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000400008>

Cosmos, hombre y sacralidad: lecturas dirigidas de antropología religiosa. (1995). Editorial Abya Yala.

Duche Pérez, AB, (2012). La antropología de la muerte: Autores, enfoques y períodos. Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur , XXII (37), 206-215.

Flórez, S. (2009). Duelo. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 25, 77–85. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0843>

Geertz, C. (1973). La interpretación de las culturas.

Iliescu G. C., & De Alicante Departamento de Traducción E Interpretación, U. (2022). Interpretación en final de vida y duelo. Un modelo psicolingüístico de análisis aplicado a situaciones de malas noticias, últimos días y duelo. <http://hdl.handle.net/10045/133061>

Oviedo Soto, S. J., Parra Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, (15), 0-0.

PACHECO BORRELLA, Germán. “Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo”. *Cultura de los cuidados. Año VII, nº 14, 2. semestre 2003*, pp. 27-43

Quiroga Obregón, D. (2000). El duelo: reacciones ante la muerte y su abordaje terapéutico. [Tesis de Pregrado, UDEM]. Repositorio UDEM.

Scalici, E. (2013). La muerte en las diferentes culturas. La muerte y el duelo en las diferentes culturas.

Shuuichi, K., & Quartucci, G. (1987). El Concepto de la muerte en japon. Estudios de Asia y África, 22(1 (71)), 132–139. <http://www.jstor.org/stable/40313075>

Silva, É. Q. (2019). Ideário da morte no Ocidente: a bioética em uma perspectiva antropológica crítica. *Revista Bioética*, 27(1), 38-45. <https://doi.org/10.1590/1983-80422019271284>

Torres, Delci. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. *SAPIENS*, 7(2), 107-118. Recuperado en 15 de mayo de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1317-58152006000200008&lng=es&tlng=es.

Worden, J. W., Aparicio, Á., & Barberán, G. S. (2013). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.