



Resignificación de la experiencia de duelo a través de procesos creativos y artísticos en el adulto mayor afiliado a Cotrafa Social de Bello

Sebastián Tabares Rodríguez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Abril de 2023

Resignificación de la experiencia de duelo a través de procesos creativos y artísticos en el adulto mayor afiliado a Cotrafa Social de Bello

Sebastián Tabares Rodríguez

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Olga Lucia Motta Pastrana

Psicólogo y Magíster en Pedagogía

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Abril de 2023

Dedicado para todas aquellas personas que han pasado por el duelo, sin su valentía para afrontar la pérdida la inspiración se vería sumida en un pozo oscuro de lamentos y melancolía.

A mis amigos, colegas y compañeros de trabajo de Cotrafa Social de quienes he aprendido y vivido invaluable experiencias que me acercan cada vez más a la plenitud humana y al desarrollo personal y profesional.

A mi jefe Julio, cuyas palabras y conocimiento inspiraron enormemente el desarrollo de este trabajo y mi proyección como profesional en un área que constantemente necesita reinventarse.

Al grupo de adulto mayor de Cotrafa social, por su participación y entusiasmo con la propuesta.

Y a mí, por creer en mí mismo y en este proyecto, por las incalculables horas de lectura y el sueño sacrificado detrás de la promesa de hacer del mundo un lugar mejor y más ameno.

Agradecimientos

A mí padre y a mi abuelo, quien a pesar de la distancia que nos separa entre ambos mundos han dejado una huella imborrable en mí, gracias por hacerme quien soy, por todo el aprendizaje, los consejos y las enseñanzas.

A mí madre, quien ha sido el pilar que sostuvo mi vida, quien a un pálido rostro azul le dio la oportunidad de vivir provisto de amor incondicional y consejos para el alma, de quien he aprendido el esfuerzo, la dedicación, la espiritualidad y la constancia que requiere vivir, ese ser por quien conservo una infinita gratitud, un amor que trasciende.

A mi amor, a ti que habitas en los confines de mi corazón, tú que me sigues mirando aun cuando cierro los ojos, a ti que posees una risa capaz de rescatar al país y la mirada de quien sabe soñar con los ojos abiertos, gracias por todo el apoyo y cariño, por contar con la fortuna de tenerte en mi vida y por hacerme saber que siempre puedo dar más y motivarme a hacerlo. Eres el cielo en la tierra.

A mi amigo del alma, mi hermano, quien siempre ha estado ahí cuando lo he necesitado, cuyo apretón de manos es un poco más firme, cuyos actos son un poco más diáfanos, con quien compartiría penas y alegrías y quien es reflejo fidedigno de la amistad, nos cuestionamos entre risas acerca de la esperanza de prosperar, ¿qué podemos ofrecer como peregrinos temblorosos que suben a lo más empinado para bajar deslizantes? solo dormimos en la rueda que nos conduce hacia el futuro, agradezco inmensamente todo el apoyo que me has brindado.

A mi asesora Olga Lucía Motta, de quien he aprendido muchas cosas y quien ha sido un pilar fundamental en la inspiración y motivación para la realización de este proyecto, gracias por ayudarme a trascender mis ideas y llevarlas a un lugar más cierto.

Los amo a todos, por mi familia y por aquellos cercanos que han dejado una huella invaluable en mí.

“No es la muerte, sino el amor, el círculo que nos levanta sobre el lomo negro de los días y nos muestra la lejana piedra azul donde habitan invulnerables los sueños. No es la muerte, sino el amor, la dorada piedra negra que nos derrumba de un solo golpe ante el brillo inmóvil de todas las estrellas.

José Sellán de Huesca, España, 1949.

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	7
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
3. JUSTIFICACIÓN.....	16
4. MARCO TEÓRICO	19
4.1. El Duelo	19
4.2. Fases del duelo	21
4.3. La experiencia y su resignificación a través del arte	22
4.4. Estrategias de afrontamiento.....	23
4.5. El papel de las emociones y su influencia en el duelo	25
4.6. Factores interpersonales.....	26
4.7. El humanismo de la Gestalt en el proceso de Duelo	27
5. OBJETIVOS.....	29
5.1. Objetivo general	29
5.2. Objetivos específicos	29
6. METODOLOGÍA.....	30
6.1. Postura epistemológica	30
6.2. Estrategia metodológica desde la Investigación Acción Participación	30
6.3. Participantes	32
6.5. Consideraciones éticas.....	34
7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	35
7.1. Categoría Estrategias de afrontamiento	36
7.1.1. Instrumento: Encuesta	36
7.1.2. Instrumento: Entrevista semiestructurada	39
7.1.3. Instrumento: Talleres 1 y 2	40
7.2. Categoría: Estrategias psicoeducativas.....	42
7.2.1. Instrumento: Talleres 1, 2, 3 y 4	42
7.3. Categoría: Concepto y perspectivas acerca del duelo	48
7.3.1. Instrumento: Encuesta	48
7.3.2. Instrumento: Entrevista semiestructurada.....	50
7.3.3. Instrumento: Elaboración de Talleres 1 y 2	51

7.4. Categoría: Percepción de los procesos artísticos como herramienta movilizadora para el afrontamiento de pérdidas.	52
7.4.1. Instrumento: Elaboración de Talleres 1, 2, 3 y 4.....	52
7.4.2. Instrumento: Encuesta	53
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS.....	59
ANEXOS.....	63

1. INTRODUCCIÓN

Si bien como individuos en nuestra condición de humano y ser viviente contamos con un ciclo de vida profundamente marcado por la capacidad de razonar, es un trabajo individual el cargar de significado cada uno de los momentos que en este acontecen.

La muerte, como final de este ciclo, introduce una serie de emociones y dinámicas que de manera cambiante y subjetiva representan procesos diferentes para cada persona. Es así que, la importancia de esta investigación no solo radica en el hecho de definir aquellas situaciones y emociones que componen de manera habitual un proceso de pérdida, sino, enfocarlo a aquellas pérdidas afectivas que representan un cambio significativo para una persona que pasa por una etapa del ciclo vital de la vejez.

El adulto mayor es un grupo por lo general vulnerable y susceptible a los cambios pronunciados que puede introducir un proceso de duelo, debido a que estos han transitado una vida llena de experiencias, emociones, dinámicas, roles y han explorado diversos aspectos de su misma humanidad.

Cuando hablamos de un proceso de duelo en un adulto mayor pueden referirse varios significados relacionados con el cambio de rol que desempeñan en su círculo familiar o en la sociedad, las dinámicas que éste trae consigo o la pérdida de independencia económica o financiera, el sentimiento de utilidad social e inclusive la pérdida de alguna extremidad o parte de su cuerpo. En el caso que atañe a este proyecto investigativo se centró la atención especialmente en los procesos de duelo presentes en el grupo de adulto mayor afiliado a Cotrafa Social del municipio de Bello, comprendiendo en un primer momento las nociones y significados que le atribuyen a este proceso desde las representaciones sociales y culturales que han construido en su contexto a lo largo de su vida.

Una vez habiendo logrado una comprensión del duelo, su proceso, condiciones, fases y particularidades y habiendo delimitado las mismas en función del adulto mayor con sus condiciones físicas, biológicas y cognitivas, se resaltó la importancia de un acompañamiento óptimo que permita resignificar la experiencia de duelo a través de procesos que ayuden a sanar y a aceptar la pérdida permitiéndoles así retomar su vida.

Para esto, habiendo hecho un paneo general de las estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor frecuencia en el adulto mayor, se propuso una metodología basada en la

implementación de procesos artísticos y creativos que permitieran la expresión, la exploración, expresión y comunicación de aquello que se desconoce o no se es capaz de exteriorizar debido a la complejidad misma del duelo en su proceso individual. Es por esto que, haciendo uso de una metodología de investigación cualitativa y de unas técnicas de recolección de información fundamentadas en la entrevista, los grupos focales, las encuestas se realizan una serie de talleres experienciales y vivenciales en el adulto mayor que permiten emprender un proceso introspectivo y sanador que posibilita atribuir nuevos significados a la pérdida. En este sentido, el proceso de construcción y deconstrucción creativo mediado por las emociones representa una estrategia significativa que permite generar una conexión y mejoramiento de la calidad de las relaciones con el factor emocional, que, a su vez, es esencial para la toma de consciencia y por ende, la sanación y resignificación del proceso de duelo.

Se encuentra, por consiguiente, que el uso del arte y los procesos vivenciales y creativos son mediadores terapéuticos para sanar procesos de duelo no resueltos, representan además, una alternativa a las terapias tradicionales que establecen estrategias de afrontamiento desde lo individual y desde lo grupal, considerando del mismo modo la importancia que tiene para el adulto mayor la pertenencia a grupos para llevar a cabo procesos de duelo.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ciclo vital de la especie humana se diferencia de las demás especies del reino animal en la medida en que se manifiesta la capacidad de razonar y desarrollar conductas complejas sistematizadas, que juegan un papel fundamental en la consolidación de relaciones sociales, vínculos y lazos afectivos profundamente marcados.

La muerte, como etapa ineludible de nuestra condición humana, se ha caracterizado por sí misma como un proceso que naturalmente genera una pérdida y con ello, un estado afectivo que destaca por la manifestación de una gran carga e intensidad emocional que conocemos como duelo (Cabodevilla, 2007).

En ese sentido, se encuentra una definición del duelo que nos ayuda a ampliar su concepción:

El duelo es una cuestión muy compleja y se experimenta de muchas y variadas formas. Estos principios se pueden aplicar no sólo a las pérdidas debidas a la muerte, sino a la elaboración del duelo por distintos tipos de pérdidas: un divorcio, una amputación, la pérdida del trabajo y las pérdidas que experimentan las víctimas de la violencia, entre otros, Worden (1997).

Se entiende entonces el duelo como una situación que se da ante la pérdida de una persona o cosa a la que previamente se le había asignado un valor emocional y que, por ende, supone un proceso de aceptación de la pérdida en donde se hace necesaria la implementación de estrategias que permitan afrontar y repositonar emocionalmente el objeto de la pérdida en aras de resignificar la experiencia y así mismo ser capaces de continuar con nuestras vidas.

Por otra parte, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-V, existen una serie de factores individuales a destacar que podrían indicar la transformación de un duelo normal y uno complicado persistente o complejo, en donde la distinción temporal se da por un periodo de duración de 12 meses en el adulto para su diagnóstico y que causa disfuncionalidades en aspectos como malestar reactivo a la muerte y alteración social de la identidad. Además, cabe resaltar que según este manual el duelo complicado o complejo se estima que es más frecuente en las mujeres y que su prevalencia es de 2,4 – 4,8%. (American Psychological Association [APA], 2014).

En coherencia con lo planteado por el manual, se deja en manifiesto la labilidad a la que se puede ver sometida un proceso de duelo, al verse alterada la intensidad o el curso que toma dicho

proceso y su influencia en la realización de actividades cotidianas. Es entonces que a partir de los años 80 se ahonda en los estudios acerca de los modos en que las personas enfrentan sucesos vitales estresantes como la muerte, empleando términos como “habilidades de afrontamiento” o “tipos de afrontamiento” que pueden definirse como acciones concretas y específicas con las cuales la persona en cuestión se enfrenta a la situación (Lazarus y Folkman, 1984). De acuerdo con estos autores, estas estrategias dependerán de las consecuencias y de si su uso es o no apropiado en el momento, por lo que sus resultados son diversos y funcionan mediante procesos de subjetividad.

Por otro lado, en materia de investigación a nivel local se evidencia una ausencia considerable de referentes académicos y científicos que respalden el afrontamiento de situaciones estresantes y conflictivas ocasionadas por pérdidas y duelos, es decir, a pesar de que hay publicaciones, artículos y tesis que toman el proceso de duelo como eje central, no se profundiza por lo general en las estrategias de afrontamiento contemporáneas que se desprenden de ellas y sus particularidades en los diferentes grupos poblacionales como lo es el adulto mayor.

El adulto mayor, en su calidad de ser humano y por sus condiciones tanto biológicas como sociales, es considerado como un grupo vulnerable, ya que éstos se enfrentan a cambios significativos en sus roles y dinámicas, a la reducción de ingresos económicos y por consiguiente a la dependencia financiera de familiares o del estado, a patologías médicas y a las situaciones de riesgo cotidianas.

Hay factores adicionales que tienen un impacto negativo en el bienestar de las personas mayores. La soledad y la fragilidad han llegado a ser vistas como factores muy importantes que se presentan con gran intensidad en la mayoría de los casos de duelo. Como lo mencionan Fried et al. (2001). la fragilidad es un síndrome geriátrico prevalente, principalmente de origen biológico, cuya principal característica es el consiguiente aumento de la susceptibilidad a los factores estresantes, los cuales pueden hacerse presentes en el proceso de asimilación de una pérdida. Estos factores traen consigo una disminución en la capacidad del cuerpo para mantener la homeostasis y su capacidad para soportar el estrés (Fried et al., 2001). Dado que es un continuo y que las personas pueden volverse más o menos frágiles con el tiempo, es un estado dinámico y reversible (Dent et al., 2019; Gobbens et al., 2010). lo cual es importante mencionar en el desarrollo que presenta un adulto mayor para comprender que factores se hacen presentes cuando pasan por una experiencia de duelo

En este orden de ideas, y por consiguiente, durante la etapa de la vejez varía la adaptabilidad a los cambios, lo que conlleva a que generalmente las reacciones ocasionadas por un proceso de duelo sean más duraderas y predominantes en la vida anímica del anciano. De esta manera, los cambios a nivel biológico en el adulto mayor se identifican como “fracasos normativos de adaptación que finalmente produce un declive en el organismo” (Colegio Oficial de Psicólogos. 2003), lo que conduce a la génesis y mantenimiento de patologías como la diabetes, la hipertensión arterial, entre otras.

Es por ello que, es necesario tener en cuenta que las circunstancias influyen mucho en cómo se dé tanto el proceso de duelo como la implementación de estrategias de afrontamiento óptimas. Factores como el estatus socioeconómico, el nivel educativo, entre otros son condiciones que podrían generar ciertas diferencias, es decir, una mujer que enviuda puede ver su proceso de duelo entorpecido en la medida en que la discriminación y el estigma asociado a la viudedad repercute en el desarrollo de sus etapas de duelo, de manera que, una mujer viuda con un nivel económico más bajo puede referir una experiencia de duelo más negativa.

De igual manera, podemos inferir que la reacción desadaptativa al duelo puede encontrar su génesis en un déficit de regulación y manejo emocional, en un desconocimiento del quehacer frente a situaciones estresantes, en la falta de acompañamiento en los procesos de abordaje del duelo que a su vez interfieren con la consolidación de estrategias de afrontamiento y de esta manera desemboque en un manejo indebido y patológico de la experiencia de duelo.

Si bien es sabido que cuando se presenta un duelo cada individuo presenta diferentes grados de resiliencia, comprendiendo ésta como la capacidad de enfrentar y llevar a cabo procesos que permitan superar situaciones difíciles y traumáticas, es menester resaltar cómo estos procesos se dan de manera diferenciada y relativa dependiendo de la etapa del ciclo vital en la que se encuentre, los recursos que se dispongan y el tejido social que lo rodee.

Cuando se habla de grupos de adulto mayor, se puede encontrar que estos presentan tanto pérdidas a lo largo de su vida de objetos y personas significativas dentro de la etapa del ciclo vital en la que se encuentran como de otros significantes, variando éstos desde afectaciones a nivel físico y cognitivo, la pérdida de la capacidad productiva, la movilidad y la independencia, hasta el deceso de familiares y amigos que formaron parte de su vida.

En este sentido, durante la etapa de la vejez adaptarse a una pérdida afectiva, social o funcional requiere de un proceso de elaboración del duelo que puede acarrear reacciones sostenidas en el tiempo intermediadas por las dificultades que puede presentar un anciano para adaptarse al cambio. Dentro de este contexto se resaltan términos como el de la identidad generacional, que marca un conjunto de tradiciones, creencias, símbolos, valores, reivindicaciones y comportamientos que sirven como elementos de referencia dentro un grupo. Esto encuentra su sustento bajo la premisa de haber nacido dentro de un contexto histórico-cultural específico que condiciona al individuo a actuar en respuesta de los esquemas y patrones adaptativos de crianza que pudo adquirir en su niñez (Hidalgo, 1998).

Durante dichos procesos se suele obviar las etapas comunes del duelo y se introduce incertidumbre, acompañada de períodos de crisis en el adulto mayor debido a cambios notables en la dinámica de vida y la necesidad de incorporarse a nuevas circunstancias, incluyendo el proceso de vejez perse. Este aspecto es fundamental de comprender durante el proceso de duelo porque plantea nuevas problemáticas en torno al desconocimiento y/o mal abordaje de estrategias de afrontamiento que pueda o no haber desarrollado un anciano en el desarrollo de sus mecanismos psíquicos.

En este sentido, el envejecimiento humano representa y constituye un proceso multidimensional inherente a los seres humanos, lo que implica como adulto mayor ser sujetos de derecho, con las garantías y las responsabilidades atribuidas socialmente. Si bien en América Latina existen acuerdos y concepciones con relación a la perspectiva que se tiene del adulto mayor, estas varían en consecuencia con la cultura de cada país, la clase socioeconómica, la raza, el momento histórico, entre otras variables. Particularmente en el contexto colombiano, una persona es adulto mayor cuando tiene 60 o más años de edad, con base a esto y conforme al Censo Nacional de Población y Vivienda de 2018 (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2018) se proyectó un total de 6.808.641 personas mayores de 60 años para el año 2020, lo que representó un 13,5% de la población total de Colombia en el mismo año.

Actualmente, en Colombia, específicamente desde la consagración de los derechos del adulto mayor por la Constitución Política de 1991 y con ello el reconocimiento de sus diferencias y la necesidad de brindar una serie de garantías sociales, culturales, económicas y una protección especial, se trazan unas metas que no se han alcanzado en su totalidad pero que sí han logrado incorporar en sus programas a los adultos mayores, particularmente desde el año 2002, investigando y difundiendo el conocimiento en el campo de la vejez (Jaspers-Faijer, 2005).

Es aquí donde se pone en manifiesto la importancia de la psicología y sus contribuciones en la materia, se pretende que deontológicamente se aporte con programas de intervención, diseño de medidas fiables que promuevan la evaluación y el seguimiento de las estrategias que velen no solo por el cambio conductual si no por la promoción y prevención de enfermedades y patologías, la divulgación de estrategias que optimicen el proceso de adaptación del adulto mayor desde la intervención focalizada a las necesidades propias de la población y la comprensión del contexto familiar y social que lo rodea (Colegio Oficial de Psicólogos, 2002).

Según la información disponible por la Dirección de Censos y Demografías - Estadísticas Vitales del DANE, la Participación departamental en el acumulado de Defunciones No Fetales en el periodo de 2010-2020 es de 345.404 defunciones, correspondiente al 14,0% de participación en el departamento de Antioquia.

En el municipio de Bello del departamento de Antioquia, las cifras obtenidas están disponibles hasta el año 2020. Para dicho año, la cifra de defunciones corresponde a 2.760 personas fallecidas en diferentes circunstancias (DANE, 2022).

Ahora bien, tomando en cuenta las cifras anteriores cabe orientarse en el hecho de que si cada defunción viene acompañada de particularidades en su proceso de duelo y resignificación, mediadas por la subjetividad, surge una cuestión que debería ser de interés estatal y público, y ahora más en un contexto Bellanita, donde no existen unidades de duelo o un óptimo acompañamiento psicosocial por parte de los organismos que deberían velar por la salud mental de los habitantes del municipio, especialmente en procesos de duelo, donde los fenómenos psicosociales pueden encontrar su génesis en la pérdida de un allegado y en el desconocimiento o mala implementación de estrategias de afrontamiento.

En este sentido, el afrontamiento que se le dé a una pérdida está mediado por una serie de estrategias y actividades que cada persona desarrolle y construya desde la individualidad y colectividad en el sentido de la muerte, adaptando a este proceso aquellos aprendizajes que le resulten significativos y que pueden ser adquiridos desde diversos enfoques educativos y terapéuticos. De esta manera, la arteterapia constituye una de esas herramientas que nos brindan recursos para afrontar de manera positiva y eficaz en todas aquellas situaciones en las cuales la persona se encuentra en dificultades psicológicas, afectivas, educativas, entre otras, de manera que el trabajo que realice a partir de sus creaciones plásticas, dramáticas, sonoras, teatrales o escritas sean la base para generar un proceso de transformación de la experiencia misma (Bassols, 2006).

Por su parte, la arteterapia ha sido utilizada desde la década de los 50, sus pioneras Edith Kramer quien trabajaba desde el arte y Margaret Naumburg quien trabajaba desde el psicoanálisis, apuntaron a la existencia de propiedades curativas dentro del proceso creativo empleando técnicas basadas en el arte que no requieren de la verbalización (Nickerson, 1988). Siendo esto posible ya que el arte es utilizado como una herramienta mediadora para la expresión, facilitando esto el flujo espontáneo de experiencias y emociones que no pueden ser verbalizadas con facilidad, especialmente en momentos de gran reactividad emocional como lo es en el duelo y que necesitan ser representadas a través de los productos obtenidos mediante el proceso creativo y artístico.

Es importante entonces considerar la arteterapia como facilitadora de un espacio terapéutico que puede plasmar resultados favorables debido a que toma en consideración ámbitos educativos, artísticos y psicológico para tratar y resignificar diversos padecimientos psíquicos, pues facilita la expresión y a su vez el manejo y conocimiento de las emociones, el aprendizaje de habilidades y estrategias de afrontamiento, el mejoramiento en la asertividad de los procesos de comunicación, la disminución del dolor físico y psicológico producido por la pérdida y la implementación de técnicas de relajación .

Ahora bien, dentro del área metropolitana del Valle de Aburrá existen diferentes fundaciones, entidades y programas sociales ubicadas en la ciudad de Medellín que buscan acompañar en la elaboración del duelo y fomentar el aprendizaje sobre el proceso de la muerte como parte del ciclo de la vida, a través de diversas estrategias y metodologías alternativas con componentes artísticos que permiten la construcción tanto a nivel individual como colectivo del sentido de la muerte, entre de estas podemos encontrar como ejemplo, programas sociales del Cementerio Museo San Pedro que implementan talleres de duelo y arte grupal vivo, cine foros y conversatorios que promueven estrategias de autocuidado y elaboración del duelo, el cementerio Campos De paz, que a su vez también implementa estrategias para la elaboración del duelo desde el acompañamiento gratuito con talleres de yoga, pintura, artesanía y manualidades, entre otros. Es aquí donde se deja entrever una falencia en el municipio de Bello, ya que este tipo de talleres alternativos que generen espacios de acompañamiento del duelo desde enfoques artístico-terapéuticos o bien no existen o no son de fácil acceso y conocimiento al público, por lo que los talleres que existen no van más allá de unidades de duelo, charlas y asesorías, que si bien son importantes, tienden a enfrascarse en lo mismo y no buscan implementar enfoques vivenciales que permitan resignificar la experiencia de las personas que pasan por un duelo desde el arte.

De esta manera y por consiguiente, la intencionalidad de este trabajo no es solo ahondar en los procesos de duelo o la eficacia de las intervenciones y talleres psicoeducativos que se llevan a cabo con los adultos mayores afiliados a Cotrafa Social del municipio de Bello, sino plantearnos y cuestionarnos primeramente desde la investigación y acción participativa con dicha población ¿qué estrategias de afrontamiento se están empleando en los 70 adultos mayores pertenecientes al grupo de adulto mayor de Cotrafa Social?, identificar si éstas responden ¿por qué y de qué manera se llevan a cabo?, si son o no efectivas, de conocimiento público y están enfocadas a las diferentes necesidades, y a su vez, a través de la comprensión y la identificación de las mismas, trazar y establecer metodologías alternativas y transformadoras basadas en la promoción y creación de espacios, procesos artísticos y creativos que brinden nuevas estrategias o nuevas formas de implementación para que el proceso de duelo se dé de manera óptima, permita generar un proceso de autoconocimiento y comunicación por medio de expresiones no verbales como lo son la pintura, el dibujo, el tejido y las manualidades y en últimas vele por el cuidado y la preservación de la salud mental y respondan a la pregunta primordial y objeto del presente estudio acerca de ¿qué relevancia tiene la creación artística y los procesos alternativos enfocados en al arte para trabajar en la pérdida de seres queridos y qué impacto generan los mismos en la resolución del duelo en la población investigada ?

3. JUSTIFICACIÓN

Si bien el duelo tiene la particularidad de instaurar una dificultad en la incorporación de este en la dinámica de vida de quienes la padecen, el abordaje que se le atribuye al duelo suele ser asociado con la presencia de una situación anormal y crítica que encara un proceso doloroso inherente a la condición humana.

Realizar un proceso de adaptación ante una pérdida afectiva requiere de una serie de estrategias y de la implementación de un proceso experiencial personal que permita elaborar dicho duelo desde la subjetividad de cada individuo. En este sentido, es importante que se conozca el contexto específico de la persona que pasa por un duelo y cómo el desarrollo de un conjunto de creencias, valores y sesgos que determinan los lineamientos desde los cuales el individuo ha desarrollado su pensamiento, le proveen las bases para afrontar la pérdida.

Según Lazarus y Folkman (1986) se puede comprender el afrontamiento como aquellas herramientas y estrategias a nivel cognitivo y conductual que utiliza un individuo para manejar los estímulos y demandas tanto internas como externas que se perciben como excesivas con respecto a los recursos que se poseen. Además, con base a esto, Londoño et al. (2006) definieron 12 estrategias de afrontamiento: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía.

Ahora bien, cuando hablamos del adulto mayor, es necesario enfatizar en las diferentes causas del desconocimiento y/o mal abordaje de estrategias de afrontamiento en procesos de duelo. Entre estas pueden encontrarse la existencia de tabúes y esquemas socioculturales en torno al tema de la muerte y su abordaje, la falta de un sistema de apoyo ya sea por parte del estado, familia, círculo social, entre otros, la aparición de tristeza y sentimientos de culpa o autorreproche, el aislamiento social y la segregación a la que se ve sometida en ocasiones el adulto mayor. Lo anterior suele ser causante de complicaciones a la hora de resolver un duelo, de manera que tiende a volverse problemático, persistente, conflictivo y del mismo modo ocasionar dificultades en diversos aspectos de la vida del adulto mayor lo cual influye significativamente en la calidad de vida del mismo.

Cuando un duelo de esta índole no se trabaja, es decir, no se tramita, acepta, interioriza y sana

Es por esto que, no solo se hace necesario poner en conocimiento del adulto mayor estrategias de afrontamiento del duelo, si no también, a partir de la identificación de estos procesos

en la etapa de la vejez por medio de expresiones artísticas, establecer metodologías que respalden la consolidación de nuevas estrategias o de nuevas formas de interpretarlas e implementarlas.

Una vez puesto en consideración la importancia que tiene en el adulto mayor, las técnicas, estrategias o herramientas en las que se apoyan para afrontar un proceso de duelo, dígame el aferramiento a figuras religiosas, dogmas, creencias y la pertenencia a grupos de la tercera edad, entre otros, surge la necesidad de abordarlos desde el humanismo pero de manera articulada al carácter cognitivo propio del enfoque constructivista en la medida en que, de manera semejante a cualquier otro proceso de aprendizaje humano, se dé un proceso interactivo y dinámico que propicie una constante construcción de nuevos conocimientos y por consiguiente la reestructuración y resignificación de los previos. Y, por otra parte, desde un enfoque artístico que permita relatar la experiencia subjetiva de la persona durante este proceso desde los procesos de comunicación artística en aras de mejorar las expectativas y por ende la calidad de vida de los adultos mayores que pasan por este proceso.

Para lograr un proceso de identificación emocional en el adulto mayor es posible emplear estrategias que brinden una forma de comunicación que no precise de palabras o de la verbalización de su experiencia como tal. Es entonces que desde el arte y los procesos creativos se tiene a disposición una serie de ejercicios que permitan al adulto mayor crear y recrearse, expresar lo que no pueden verbalizar y/o suplir una carencia. Por esta razón, cuando el arte es utilizado en el ejercicio psicoterapéutico, no se desarrolla como taller de artes, ni como taller ocupacional, como curso de manualidades, o como complemento educativo.

El arte para el ejercicio clínico sirve como favorecedor del autodescubrimiento y la reflexión, siendo un mecanismo fundamental para la exteriorización de muchas representaciones internas, proporcionando así una lectura de las subjetividades y las posiciones que tiene un individuo en cuanto a las maneras de relacionarse con la realidad, con el otro y consigo mismo (Sierra, 2010).

En un trabajo de elaboración de duelo, se puede valer del arte como excusa, como herramienta para indagar por las emociones, cogniciones, sensaciones, y afectos, que la pérdida de un allegado trae consigo.

Para ello, y con los fines investigativos de este trabajo, es necesaria la interacción constante y la recolección de experiencias y percepciones del grupo de adulto mayor de Cotrafa Social desde diversos procesos artísticos que permitan contrastar aquello que no les es sencillo de verbalizar, buscando ese momento de conectividad emocional a través de la elaboración y la creación con las vivencias relacionadas al proceso de duelo por las que hayan podido pasar generando así un espacio de interpretación, escucha y participación en torno a ellas y se genere consigo un beneficio al adulto

mayor afiliado a Cotrafa Social participante del estudio y a sus familias quienes son el principal círculo involucrado en dichas dolencias.

Ahora bien, ¿por qué es importante realizar un abordaje integral cuando se toman asuntos relacionados al duelo? y ¿de qué manera se genera consigo un beneficio metodológico que involucre el futuro fáctico de la psicología? Y si bien el objetivo tiende a la identificación de posibles rutas e intervenciones psicológicas basadas en las artes para acompañar el proceso de duelo basadas en estrategias metodológicas de vanguardia, la sistematización se basa en las categorías que ayuden a definir el duelo, los principios de la intervención basada en las artes, los objetivos a los que se dirige, y las técnicas y herramientas que produce en su desarrollo. De esta manera lograr dilucidar como resultados relevantes la diversidad de conceptos de duelo desde diferentes disciplinas y cómo las artes pueden ser una forma de intervenir y alentar a las personas a descubrir su potencial creativo, dejar atrás su pérdida, obtener las herramientas para transformar su mundo subjetivo y en últimas cumplir el objetivo de resignificar aquella experiencia que genera malestar.

4. MARCO TEÓRICO

Cuando hablamos de un proceso de duelo y las representaciones sociales al que este va ligado en nuestra sociedad y en nuestra cultura es necesario hacer una aproximación conceptual a algunas nociones que tenemos y conocemos del mismo, que facilite la comprensión y el desarrollo de un pensamiento que permita entender cómo funciona y en qué consiste, de qué manera influye y se ve influenciado por otros procesos, qué puede hacerse para darle un adecuado manejo y en qué momento puede convertirse en algo problemático y patológico. A su vez, como interés central de este proyecto investigativo, indagar en aquellas metodologías transformadoras que permitan acompañar al doliente en un proceso de resignificación de la vivencia de duelo como lo son la implementación de procesos artísticos y el uso de narrativas que reconocen que las experiencias y los saberes de las personas son fundamentales para la construcción de nuevos conocimientos.

4.1. El Duelo

El concepto de pérdida, según Neimeyer (2002), encuentra su origen en la privación de algo que se ha tenido, tras una experiencia que trae consigo una situación de separación de la figura u objeto, y que es un prerrequisito para dar cabida al concepto de duelo.

Además, no toda pérdida por consiguiente genera un duelo, por lo que el impacto psicológico que trae la pérdida debe ir acompañado de unos significantes en torno a un vínculo afectivo fuerte con el objeto o persona perdida.

Por otra parte, duelo, etimológicamente se relaciona con (dolor) y (combate, guerra y desafío), por lo que es definido por diversos autores (Bowlby, 1998; Freud, 1915; Neimeyer, 2002; Nomen, 2009 Tizón, 2004; Worden; 1997) como un proceso dinámico el cual trae consigo un dolor desorganizante a nivel psicológico y psicosocial debido a una pérdida significativa, por lo que surgen una serie de tareas encaminadas a generar unos procesos de lucha contra la desestructuración en aras de que el sujeto sea capaz de adaptarse y logre hacer nuevas lecturas de la realidad y de su condición frente a esta.

De igual manera Martínez et al. (2008) exponen el duelo como “la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo” (p. 28) y de manera similar a los autores ya mencionados, dicen que es la reacción emocional y comportamental que se manifiesta como sufrimiento y aflicción cuando se rompe un vínculo afectivo. Pero para ellos no toda pérdida conlleva

necesariamente a un proceso de duelo, pues para que este se dé se requiere que la pérdida tenga gran importancia y significado.

Barreto y Soler (2007) por su parte definen el duelo como un proceso psicológico que “se refiere al dolor emocional que se experimenta tras haber perdido algo o a alguien significativo en nuestras vidas, utilizándose los términos pena (grief) y aflicción para describir su respuesta emocional más característica” (p. 15). Estas autoras explican que, bajo los parámetros del modelo cognitivo, cada persona construye su realidad y sus significados en base a las vivencias y acontecimientos padecidos a lo largo de su vida, por lo que son los pensamientos los encargados de las emociones y de las conductas, por lo tanto, los problemas a nivel emocional surgen cuando se hace una lectura o interpretación de forma errónea de la realidad, significando esto que el duelo puede resolverse cuando se le atribuye un nuevo significado a la pérdida y para esto existen tres supuestos básicos: “el mundo como un lugar que es benevolente”, “el mundo tiene sentido” y “el yo es digno”, entonces la recuperación de este significante consistirá en un proceso de reconstrucción en el que la persona puede percibirse a sí misma y al mundo en términos positivos tomando en cuenta la pérdida.

Ahora, en el modelo del psicólogo Robert Neimeyer (2002) se interesa mucho por la narrativa de la historia personal y la reconstrucción del sentido y sentido propio, social y espiritual (Martínez, 2015), tocando la autobiografía y los símbolos establecidos en la construcción de lo comunitario. El duelo entonces puede ser entendido como un proceso de redefinición dividido por lo general en ciclos de evitación, asimilación y adaptación. La primera se caracteriza por la negación de la realidad perdida y la incapacidad de hacer frente a lo sucedido, la segunda es la expresión de emociones, cognitivas, físicas y espirituales que no se pueden controlar pero son necesarias; y que es aquí donde los procesos artísticos emergen y representan grandes significados en el proceso, por último la tercera, donde hay una recuperación paulatina en todos los aspectos de la vida emocional y de relación, que a veces puede encontrarse con contratiempos.

Si bien se ha venido hablando de que el duelo se manifiesta de manera diferente y subjetiva en cada persona y su duración depende de una serie de factores individuales, Echeburúa y Herrán (2007), plantean que este puede tener una duración aproximada de 6 a 12 meses, sin embargo, este puede volverse un proceso crónico y convertirse en un duelo complejo cuando tiene una duración mayor. Sin embargo, Martínez et al. (2008), introducen un planteamiento diferente, para ellos la duración de un duelo no puede ser predecida, sino que puede estimarse como terminado este proceso solamente cuando la persona que lo padece es capaz de poner sus emociones de nuevo en

su vida y en los que siguen vivos, además de poder lograr un proceso de resignificación en el que pueda traer la imagen del fallecido sin sentir dolor.

4.2. Fases del duelo

Martínez et al. (2008) describen tres etapas del duelo: la etapa inicial, caracterizada por un estado de choque donde se presenta una alteración en el afecto, acompañado de reacciones de rechazo, negación e incredulidad; la etapa central como núcleo del duelo en la que se presenta un estado depresivo prolongado; y la etapa final que es un período de restablecimiento.

Lindemann (1944) a su vez también divide el duelo en tres etapas: la etapa de conmoción e incredulidad, la de duelo agudo y la resolución del proceso del duelo. La primera etapa se refiere a la dificultad que se le presenta al doliente de aceptar la muerte, la segunda a la expresión emocional que aparece tras la pérdida y por último la tercera etapa se da cuando el doliente emprende un proceso de recuperación del interés por la vida cotidiana, lo que disminuye de manera positiva las manifestaciones del duelo.

Parkes y Weiss (1983) dividen este proceso en cuatro fases: desconcierto y embotamiento, la cual hace referencia a la creencia de que el acontecimiento no es real y que puede durar desde horas hasta días. La fase de anhelo y búsqueda de la pérdida, que se caracteriza porque aparecen sentimientos y expresiones ante la pérdida pero que no generan unos perjuicios en las funciones cotidianas del doliente. En la siguiente fase, desorganización y desesperación, aparecen largos periodos de poco interés por la vida, apatía y aislamiento social. Finalmente, la cuarta fase, reorganización y recuperación, se caracteriza por la recuperación del interés por parte del doliente en su futuro y la capacidad de adaptarse nuevamente al mundo sin la figura del fallecido.

Engel (1964) por su parte propone seis fases: La primera coincide con la propuesta planteada por Lindemann (1944), la cual hace referencia a la etapa de conmoción e incredulidad, la segunda fase la denomina como desarrollo de la conciencia, ya que aquí se hace presente un conocimiento de la pérdida y se empiezan a desencadenar sentimientos de malestar y angustia. La tercera fase es la de restitución en la cual se da pie a un proceso de sanación en el doliente con apoyo de los ritos fúnebres, pues estos facilitan la expresión de emociones, el apoyo social y la aceptación de la pérdida. La fase siguiente, se presenta como la resolución de la pérdida, caracterizada porque aquí los pensamientos buscan centrarse en el fallecido en aras de afrontar el vacío dejado por su pérdida, de aquí sigue la fase de idealización en la cual se dejan de lado sentimientos y significados negativos atribuidos hacia el difunto para dar paso a la sexta y última fase, la de resolución, aquí es donde el

doliente acepta los aspectos y tiene en cuenta las experiencias tanto positivas como negativas vividas en relación al fallecido.

4.3. La experiencia y su resignificación a través del arte

Desde tiempos antiguos el ser humano ha encontrado en la creatividad una manera de anteponerse y sopesar el dolor, construyendo a partir de la ausencia y del vacío, nuevas y distintas formas de percibir y transformar su experiencia de vida. Es por ello que, conocer los efectos que trae consigo la expresión artística en los procesos de duelo se torna en una tarea de gran relevancia; puesto que permite ampliar los conocimientos que se tienen sobre el ser humano, la relación que guarda éste con las pérdidas y sus maneras y modos de sanar y tramitar la misma.

El arte es antes que todo lenguaje, y como tal, funciona como un medio para expresar aquello que no se puede poner en palabras. Para López y Martínez (2006), el arte es “la expresión de lo que existía sin ser visible” (p.9), y suele considerarse como una forma de exteriorizar ideas, percepciones, sensaciones, pensamientos y emociones que se materializan a través de la realización de un producto artístico.

Entendemos también la experiencia como algo que supone en primer lugar un acontecimiento, un algo que no soy yo y no pasa en mí, pero que me atraviesa y me permite sentipensar, Larrosa, J. (2006). Es decir, podemos comprender la experiencia como “eso que me pasa” pero que tiene lugar en el exterior y que trae consigo un tránsito de incertidumbre al no estar bajo mi control.

El permitir reconocernos como seres sentipensantes desde las experiencias que nos atraviesan y que transitamos nos da pie a la creación artística y la articulación que se encuentra en la misma desde la intervención psicológica o terapéutica, la cual según López y Martínez (2006) “busca indagar en el conocimiento interior del ser a través de las emociones estéticas y su expresión, especialmente cuando el ejercicio de la palabra no basta o no es suficiente” (p. 13). Es decir, el arte cumple de esta manera, en los procesos de duelo, una función trascendental, liberadora y creadora de nuevos significados e interpretaciones, generando una forma de comunicarse con el mundo externo y con mi mundo interno.

La conexión que logremos como seres sentipensantes con aquella experiencia que nos atraviesa nos permite en un primer momento reconocernos como seres humanos, seres que piensan, sienten y que de manera ineludible se ven envueltos de emociones en diversas circunstancias. Esto nos permite dar pie a un proceso en el que volvemos a nosotros mismos y nosotros mismos somos objeto del trabajo y el camino que transitamos.

En los procesos de duelo, al ser cada proceso una experiencia tan personal, diferenciada y subjetiva, entendemos que la misma es un camino que se hace solo al andar y que a pesar de que existan unas fases para llevar el duelo, estas no son lineales ni son iguales a las de otras personas. Esto es un factor diferencial que añade un valor a la experiencia de duelo, puesto que al valerse del recurso de la subjetividad permite comprender que las emociones, los recursos y las necesidades de la persona que lo vive pueden ser trabajados desde su individualidad y así generar así una experiencia personal de duelo que trace un camino hacia la elaboración de este.

4.4. Estrategias de afrontamiento

En teoría, el duelo se considera un estresor, por lo que en las diferentes etapas del proceso es necesario implementar estrategias de afrontamiento específicas del problema y centradas en la emoción, tratando de aprovechar aquellas que abordan adecuadamente el duelo (Barreto y Soler, 2004).

Ahora bien, dado que el duelo se considera uno de los mayores estresores de una persona y que los estilos de afrontamiento son un medio importante para lograr una resolución adecuada de éste, se debe abordar el concepto de estrategias de afrontamiento y la definición de las estrategias de afrontamiento, cada una de ellas para ser más precisa para comprender e identificar la problemática planteada para este estudio.

En referencia a lo anterior, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como las estrategias que utiliza una persona a nivel cognitivo y conductual para gestionar necesidades internas o externas que considera excesivas en relación con los recursos que posee, incluidos los esfuerzos para gestionar tales necesidades, independientemente de cuáles sean los resultados de estas, esto quiere decir que ninguna estrategia puede ser considerada mejor o peor que otra, pues su efectividad depende enteramente de qué tan bien funcione en situaciones específicas a corto y largo plazo, sin embargo, identifican que la mejor estrategia de afrontamiento radica en el mejorar la relación con el entorno, además de permitir el control de las emociones y mantener la autoestima. Para Worden (1997), tras una pérdida importante, se requieren cuatro tareas para recuperar el equilibrio y finalizar el proceso de duelo. Las cuatro tareas son: aceptar la realidad de la pérdida, superar la emoción y el dolor de la pérdida, adaptarse a la ausencia del difunto, reubicar emocionalmente al difunto y seguir adelante con la vida.

Según Lazarus y Folkman (1986), existen dos modos de afrontamiento: el afrontamiento orientado a las emociones y el afrontamiento orientado a los problemas. El primer modo tiene la función de regular las respuestas emocionales a los problemas, lo que requiere estrategias como la evitación, la distancia y la atención selectiva, las comparaciones positivas, la minimización y la

extracción de los valores positivos a los acontecimientos negativos. Existen otras estrategias que, a diferencia de las estrategias anteriores, tienen como objetivo aumentar la magnitud de las respuestas emocionales, ya que algunas personas necesitan experimentar emociones fuertes para sentirse mejor. Si bien este estilo de afrontamiento no puede cambiar el statu quo, sí trata de cambiar la forma de vida de una persona y transformar su experiencia, en otras palabras, tiene como objetivo reducir el nivel de malestar generado, razón por la cual este estilo de afrontamiento a veces es utilizado por personas que quieren mantener la esperanza y no querer aceptar la carga emocional de una experiencia negativa con gran carga emocional. Las estrategias dirigidas a manipular o modificar un problema son similares a las utilizadas para la resolución de conflictos en que ambas buscan soluciones alternativas para reducir o eliminar el problema, pero se diferencian en cuanto a que la resolución del conflicto se enfoca en un proceso analítico enfocado al entorno mientras que el afrontamiento dirigido al problema también se interesa en los aspectos relacionados al individuo, a diferencia del modo de afrontamiento dirigido a la emoción, en el cual no hay unas estrategias establecidas debido a que éstas dependen en gran medida del problema a afrontar.

Según Lazarus y Folkman (1984), cuando una persona se enfrenta ante una situación estresante atraviesa por varios procesos que pueden dividirse en tres lugares. Primero se hace una valoración inicial, en la que el sujeto ve la situación como una amenaza para sí mismo, y luego se hace una valoración secundaria, en la que surge en la mente una potencial respuesta a la amenaza; al final hay tal capa a la que se reaccionó. Con respecto a lo anterior, Londoño et al. (2006) describen 12 estrategias de afrontamiento explicadas a continuación:

1. Solución de problemas: una persona planifica una serie de acciones para encontrar una solución a un problema, teniendo en cuenta el momento adecuado para realizar estas acciones, utilizando estrategias cognitivas y racionales que ayuden a cambiar la situación y resolver el problema (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

2. Apoyo social: Es una estrategia que se refiere al apoyo que se recibe de amigos, familiares u otras personas con las que se tiene un vínculo amoroso, pues el apoyo emocional por parte de ellos es una estrategia para ver la situación y/o sentimientos que provocan el conflicto desde otras perspectivas. Además, el apoyo social puede ayudar a prevenir, reducir o eliminar el estrés y ayudar a los sujetos a afrontar mejor las situaciones problemáticas (Lazarus y Folkman, 1987).

3. Espera: existe la creencia de que la situación se resolverá con el tiempo, es decir, que la espera tiene un efecto positivo en la mejora de la situación.

- 4. Religión:** Es una estrategia donde se considera el rezo y la oración como una ayuda para tolerar o para generar soluciones ante el problema (Lazarus y Folkman, 1987), es utilizada como medio para soportar el problema o para buscar soluciones en ella (Londoño et al., 2006).
- 5. Evitación emocional:** El objetivo es ocultar o reprimir emociones y sentimientos, evitando así expresar algo que el individuo encuentra inapropiado o socialmente inaceptable (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).
- 6. Apoyo profesional:** Es cuando un individuo busca más conocimiento entre profesionales en el campo de su interés para encontrar alternativas que le ayuden a resolver problemas y mejorar su percepción (Lazarus y Folkman, 1987).
- 7. Reacción agresiva:** esta estrategia puede inspirarse en el impulso de otros, objetos e incluso el impulso de sus propios objetos. Es esencialmente una descarga emocional enojada (Lazarus y Folkman (1986).
- 8. Evitación cognitiva:** La persona trata de distraerse con otras actividades o tiene pensamientos ajenos a la situación estresante para evitar la ansiedad, en definitiva, la persona evita pensar en el problema (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).
- 9. Reevaluación positiva:** Esta estrategia se caracteriza por el optimismo, la tolerancia y las situaciones estresantes, ya que las personas buscan los aspectos positivos y aprenden de ellos. La reevaluación activa puede hacer que un estilo de vida de estilo de vida no se distorsione (Lazarus y Folkman (1987).
- 10. Expresión de dificultades de afrontamiento:** Se refiere a la dirección en la que un individuo tiene que expresar las dificultades que se presentan al enfrentarse a una situación problema (Londoño et al., 2006).
- 11. Negación:** Se refiere a una valoración distorsionada o no aceptación de un problema, es decir, la persona actúa como si no existiera, alejándose cognitiva y conductualmente de él, para poder tolerarlo (Fernández-Abascal y Palmero, 1999) .
- 12 Autonomía:** Los individuos tienden a enfrentar los problemas solos y evitan buscar el apoyo de los demás (Londoño et al., 2006).

4.5. El papel de las emociones y su influencia en el duelo

El término duelo conserva su raíz etimológica en el latín dolus del verbo dolere, que significa dolor, pena, aflicción. Comprendiendo el duelo como algo que atraviesa el sentir, que pasa por la experiencia y que en últimas genera movimientos internos, se puede deducir que cuando se habla de duelo se hace referencia tanto a un desafío o esfuerzo, como a las manifestaciones de sentimientos, emociones o afectos ante una pérdida, acompañados de comportamientos que

obedecen esquemas socioculturales y ritos de orden religioso (Tizón, 2009; Jaramillo, 2017; Sabariegos, 2012; Godoy, 2013; Martínez, 2015; Rodríguez, 2016).

La perspectiva funcional (Bonanno y Keltner, 1997) sugiere que las emociones desempeñan un papel integral en el mantenimiento de las relaciones sociales y el afrontamiento de los principales acontecimientos de la vida. El duelo incluye una amplia gama de emociones negativas (como tristeza, ira, desprecio, autorreproche, hostilidad, miedo y culpa), así como emociones positivas (como distracción, logro, orgullo y autorrealización). Asociando entonces la pérdida como un proceso irreversible que abarca y envuelve la dinámica de vida de la persona. A diferencia de las consideraciones tradicionales basadas en el análisis y la expresión emocional negativa, se sugiere que promover y priorizar las emociones positivas y regular o reducir las negativas aumentarán la posibilidad de abordar el proceso de duelo desde un enfoque emocionalmente más óptimo. Desde esta perspectiva, la presencia de emociones negativas fuertes predice claramente dificultades en la resolución del duelo, mientras que expresiones adecuadas de emociones positivas (p. ej., la sonrisa y la risa) son beneficiosas para las relaciones interpersonales y, por tanto, para el apoyo social y una mejor adaptación a la pérdida y sus consecuencias.

La cualidad única del duelo es que es simultáneamente universal, cultural, social y personal. Según antropólogos, psicólogos y sociólogos que han estudiado sociedades de casi todas las regiones del mundo, siempre hay un esfuerzo por recuperar lo que se ha perdido y reposicionar emocionalmente a ese ser querido (Tizón, 2009). Este intento de confrontar la pérdida conduce al desarrollo de rituales, costumbres funerarias, creencias y mitos como medios de expresión de emociones y comunicación e interpretación simbólica y creativa de la muerte.

4.6. Factores interpersonales

Los factores interpersonales se refieren a aspectos relevantes de la relación con el fallecido y con su red social. En esta categoría se destacan el parentesco, las relaciones ambivalentes o de dependencia, la falta de apoyo social, el tipo de vínculo, las experiencias, recuerdos, aprendizajes y legados y la memoria dolorosa. La consanguinidad es una variable importante en la predicción del riesgo de complicaciones dentro del duelo. Por ejemplo, en términos generales se podría decir que los padres no están preparados para perder a sus hijos. Cuando esto sucede, una parte de ellos parece morir y el "por qué" se convierte en un pensamiento obsesivo. El sentimiento de perder el control sobre la vida y el mundo acompañado de sentirse inseguro produce malestar. A su vez, esta

experiencia sirve como punto de orientación para movilizarse en base a las otras relaciones que se tienen o establecen.

En resultado, el duelo es un proceso biopsicosocial propio de cada individuo que requiere una reorganización de los estados internos y externos del sujeto, ya que es una experiencia que genera profundos interrogantes existenciales, sensibles, simbólicos y mitológicos. Ahora bien, se introduce un componente principal generador de angustia e incertidumbre en torno a la relación interpersonal tenida con el fallecido, donde los cuestionamientos, el autorreproche y los sentimientos de culpa abarcan un gran espacio en el espectro del vivir el duelo. Es por ello que, por ejemplo las organizaciones funerarias y los cementerios y unidades del duelo enfatizan el poder de los rituales como facilitadores del duelo, además de mostrar que su trabajo no termina solo con la disposición de algunos restos, sino que debe haber un escenario donde las personas hagan realidad su pérdida.

4.7. El humanismo de la Gestalt en el proceso de Duelo

Partiendo de una concepción holística del individuo donde interactúan pensamientos, sentimientos y acciones, buscando que las personas se vuelvan coherentes, conscientes de sus sentimientos y de los pensamientos que generan, y que actúen de acuerdo con ambos, todo ello sin desconocer que se vive en un entorno social en el que deben desenvolverse.

Ahora bien, desde una perspectiva humanista, con base en la terapia Gestalt, Martín y Vásquez (citados por Ramírez, 2013) señalan que el duelo se presenta como un proceso de equilibrio de la interacción del ser humano con el entorno, de manera que intenta coordinar sus condiciones de vida en el evento de pérdida de un ser querido. En este sentido, Sastre (2012) sostiene que es el sentido de la muerte y la comprensión del duelo, como cualquier acontecimiento de la vida, lo que permite reconocer la importancia de restituir la presencia y los sentimientos humanos, pues en todo hay idiosincrasia, saber y tradición. Por tanto, la construcción cultural de cada persona incide directamente en su relación con el mundo que le rodea, y es el duelo el que hace que la vida busque apoyos externos para suplir aquellas carencias que deja la muerte de un ser querido.

Perls, Hefferline y Goodman (citados por Descalzo, 2009), señalan respecto a la vivencia de la experiencia y los procesos que: "Para crear o completar una Gestalt, para pasar a otro asunto, el individuo tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber cómo manejarse a sí mismo y a su ambiente" (p. 31). Así que el objetivo terapéutico desde este enfoque sería lograr cerrar situaciones que quedan inconclusas por parte de la persona que sufre el duelo. A su vez Fritz Perls

enfatisa mucho en considerar el enfoque gestáltico no sólo como la suma o la yuxtaposición de diferentes doctrinas y enfoques psicológicos sino como un proceso de integración creativa que posibilita la elevación a un nuevo plano de la experiencia que permita sanar.

Ahora bien, siguiendo la premisa de Allport (1957) de que “cada hombre es como los demás hombres, cada hombre es como algún otro hombre, y cada hombre es como ningún otro hombre” (p. 8), por su parte Worden (2009) la adapta en el sentido de que todos asumen su duelo de manera diferente, a pesar de que saben que tienen características o experiencias similares a las de los humanos. Por tanto, ambos autores se refieren a que la experiencia de perder a un ser querido es la misma en el sentido de pérdida, pero cada uno según su historia de vida, cultura, costumbres y creencias establecidas.

Por ejemplo, la muerte en el mundo es la misma, pero los sentimientos del sobreviviente son diferentes, es decir, los sentimientos expresados son directamente subjetivos en relación con la conexión con el difunto. De nuevo, la cultura se da cuenta aquí de su valor fundamental, en tanto que es el otro que se forma desde la infancia para afrontar las diferentes situaciones de la vida. En definitiva, sólo quien ha sufrido la pérdida de un ser querido puede experimentar en primera persona todas las emociones que conlleva el duelo. Asimismo, Frank (1991) afirma que “el sufrimiento no es necesariamente un fenómeno patológico; el sufrimiento no es sólo un síntoma neurótico, puede ser un logro humano, especialmente cuando surge de la frustración existencial”. 105). En este sentido, es cierto que es a través del sufrimiento que las personas tienen la oportunidad de superarse en todos los ámbitos de la vida, porque les da la oportunidad de ser conscientes y responsables de sus vidas y de esta manera hacer algo para resignificar la experiencia hacia un área más positiva siendo los procesos creativos y artísticos el mediador que los oriente.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

- Comprender cómo se dan los procesos de resignificación del duelo a través de experiencias artísticas y creativas que permita la exteriorización de representaciones internas como estrategia de afrontamiento en el grupo de adulto mayor afiliado a Cotrafa Social de Bello

5.2. Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento presentes en el proceso de duelo del adulto mayor afiliado a Cotrafa Social en el municipio de Bello.
- Orientar al adulto mayor afiliado a Cotrafa Social del municipio de Bello en el conocimiento e implementación de estrategias de afrontamiento para el desarrollo de un proceso de duelo óptimo a partir de un proceso formativo y artístico.
- Propiciar espacios de expresión creativa y artística por medio del arte, la pintura y la manualidad que permitan al adulto mayor afiliado a Cotrafa Social generar nuevas interpretaciones o lecturas de la realidad en base a su experiencia de duelo.

6. METODOLOGÍA

6.1. Postura epistemológica

Los paradigmas, como construcciones humanas se sustentan en una serie de creencias básicas que reflejan el pensamiento humano desde diferentes puntos de vista, para ello, es importante entender la naturaleza del mundo, el lugar que ocupa el individuo en este y las posibles relaciones que establece con el mundo y con sus partes. En este sentido las creencias no establecen verdades absolutas, sino que definen los lineamientos y límites de lo que se debe hacer en la investigación.

En este orden de ideas, y para el desarrollo de esta investigación se hará uso de una postura cualitativa, la cual según Sampieri y Torres (2018) implica recopilar y analizar datos, experiencias, emociones y comportamientos del adulto mayor en Cotrafa Social de Bello, al mismo tiempo que permita comprender las realidades subjetivas construidas social y experiencialmente de la naturaleza misma del proceso de duelo, vinculando de manera interactiva, creativa y vivencial los hallazgos y el desarrollo del proyecto con los participantes del estudio, incluyendo de manera participativa al adulto mayor en aras de comprender la naturaleza variable y personal de su proceso de duelo por pérdida a través de procesos artísticos.

6.2. Estrategia metodológica desde la Investigación Acción Participación

La investigación Acción Participativa representa para Leaman Hasbún, S. D., y Cárcamo Vásquez, H. G. (2021) un complemento entre la epistemología del sujeto como un ser cognoscente y la epistemología del sujeto conocido, debido a que reconoce que los saberes y las experiencias de las personas son de vital importancia para construir nuevos conocimientos.

Existe entonces una necesidad sentida y percibida por parte de la comunidad de organizarse en torno a una pregunta de investigación que los mismos van a responder para enfrentarse a una problemática particular. En el caso específico de este proyecto investigativo, y una vez habiendo evidenciado el afrontamiento del duelo como una de las problemáticas mayormente pronunciadas en el adulto mayor, se pretende a través de esta propuesta metodológica identificar y reconocer las experiencias de los mismos, desde un enfoque investigativo, en aras de construir nuevos

conocimientos o resignificar simbólicamente los ya existentes pasando a su vez por el componente de la acción y la participación.

Es por esto que, la creación artística, tomada como acción, funciona como movilizador que pone en marcha un proceso, interviene y forma parte del espacio terapéutico, e irrumpe en la realidad cuestionando y revaluando la misma atravesando y recorriendo todas las capas de la estructura experiencial.

La experiencia mediada por los procesos artísticos pasa a tomar un papel importante para que toda persona pueda reconocerse y comprender de mejor manera las manifestaciones internas que surgen en un proceso de duelo, esta comprensión puede encontrarse de manera subjetiva en diferentes recursos narrativos y ejercicios didácticos, cuestionantes y movilizadores que permitan la construcción de este conocimiento

Para ello, se utilizan diversas técnicas para expresar sentimientos y emociones o en caso de que la persona no pueda expresarlo en el momento, consolidar un proceso de acompañamiento. Es importante brindar comprensión, aceptación y apoyo a los dolientes sin juzgar ni exigir. En este proceso el único propósito es integrar sus sentimientos y hacerlos parte de sí mismo. Introducir el arte como estrategia de afrontamiento positivo para abordar sanamente el duelo les da a los dolientes de cualquier edad la oportunidad de conectarse y ponerse en contacto con el vacío que deja en un primer momento la pérdida y a su vez, conectarse con ellos mismos y desde ahí resignificar la experiencia y por consiguiente, sus vidas.

El arte, como todas las expresiones no verbales, facilita la exploración, expresión y comunicación de lo que no sabemos o no somos capaces de exteriorizar. En este sentido, el proceso de construcción y deconstrucción artístico mediado por las emociones ayuda de manera significativa a conectar y mejorar la calidad de las relaciones con el factor emocional, que es esencial para que se tome consciencia y se promueva así el desarrollo humano (Duncan, 2007).

Desde los diferentes lenguajes audiovisuales, como la fotografía y los recursos visuales se permite dar pie y abrir la posibilidad de un despliegue narrativo personal que entre otras cosas incorpora la memoria, la emoción, el proyecto de vida y la mirada. (Serrano, A. 2014). De esta manera se considera que el arte funge como una herramienta facilitadora del empoderamiento del individuo en situaciones de vulnerabilidad, como lo es la vejez acompañada de procesos de duelo.

A través de talleres y espacios que emplean un lenguaje y hacen uso de unas narrativas artísticas, se favorece e invita a la reflexión consciente y participativa sobre la situación particular que atraviesan las personas y que causa malestar y de esta manera emprender un proceso individual de recuperación frente a los momentos de conflicto y alta carga emocional.

6.3. Participantes

Para la realización de esta investigación fue necesaria la participación voluntaria y recolección de experiencias del grupo de adulto mayor de Cotrafa Social de Bello conformado por 70 adultos mayores, los criterios para centrarse en esta población radican en la presencia de cambios fisiológicos, biológicos y conductuales que permean la experiencia de duelo. Por fines prácticos de la investigación se hace necesario incluir solo a los adultos mayores afiliados a Cotrafa Social y matriculados en cuestión al grupo de adulto mayor.

El adulto mayor, en su calidad de ser humano y por una serie de condiciones que varían tanto de lo biológico como de lo social, es considerado un grupo vulnerable, éstos en la etapa del ciclo vital en la que se encuentran se enfrentan a situaciones de riesgo cotidianas, cambios significativos en la dinámica de vida, cambios en el factor financiero, de salud, etc. Por lo que, en consecuencia, de esto, en la vejez varía la adaptabilidad a los cambios, por lo que la asimilación y el afrontamiento de una pérdida puede transformarse en un significante que afecte de manera negativa la salud mental del adulto mayor si no se sabe manejar. Es por esto que es importante realizar un acompañamiento con esta población, donde la manifestación y movilización de todas aquellas emociones, pensamientos, percepciones y experiencias de duelo que introducen la particularidad de conectarlos con su propia mortalidad puedan ser transformadas en una experiencia de aprendizaje y resignificación del concepto de muerte.

6.4. Técnicas de recolección de información

Para la realización de talleres vivenciales y procesos creativos los cuales permitan poner en palabras aquello que no puede llegar a ser verbalizado dentro de la experiencia duelo (Quiroga, 2019), es el adulto mayor quien toma el rol principal como artífice de su proceso de transformación, poniendo sus vivencias en un lugar donde le puedan ser otorgados otros matices y significados y con ello sanar la experiencia. Para ello es necesario un seguimiento del mismo, donde a través de distintos métodos de recolección de información se pueda evaluar el proceso.

En un primer momento es necesario el uso de una encuesta dirigida a los participantes de la investigación, en este caso el grupo de adulto mayor de Cotrafa Social de Bello en aras de obtener información sobre un gran grupo de personas utilizando preguntas de opción múltiple o preguntas abiertas que permitan obtener y elaborar datos como salud, información demográfica, creencias,

habilidades, actitudes, entre otras preguntas que aporten a la investigación de una manera rápida y eficaz (Anguita, C. J., 2003)

Por otra parte, y con la realización de charlas y talleres vivenciales que permitan a los participantes entrar en el contexto y la dinámica de la actividad, una de las técnicas para recolectar información radica en la observación, siendo esta utilizada como indicador de lo que los participantes hacen, de qué manera lo realizan, qué representa para ellos una dificultad del ejercicio, entre otros. De esta manera, realizar una caracterización de una manera no intrusiva para evaluar el comportamiento del objeto de estudio sin intervenir directamente, apreciando a lo largo de la realización de los espacios posibles cambios comportamentales en los sujetos (Anguita, C. J., 2003).

De igual manera, una de las técnicas o métodos para recolectar información en esta investigación radica en el grupo focal, aquí se abre la posibilidad de obtener diversas perspectivas alrededor de un tema común, en este caso el proceso de duelo, obteniendo opiniones, comentarios y observando y analizando reacciones y actitudes, logrando que el grupo pueda reflexionar y situarse frente a una temática específica predeterminada por objetivos claros y centrados. (Buss Thofehr, M. et. al, 2013)

Por último, se utiliza la entrevista como instrumento de recolección de información ya que según Díaz-Bravo et al. (2013) es una técnica muy útil en la investigación cualitativa para recolectar datos; toda vez esta se define como una conversación propuesta con un fin determinado diferente al simple hecho de mantener una conversación. Es un instrumento técnico que se adopta a la forma de un diálogo coloquial. Por ende, la realización de la entrevista es primordial en aras de recolectar información por medio de una comunicación más interpersonal, que permita al sujeto manifestar aquello que necesita decir de una manera más próxima y privada, captando reacciones y gestos que sean de importancia para la investigación.

Figura 13.

Cronograma de actividades artísticas con el adulto mayor

RESIGNIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE DUELO A TRAVÉS DE PROCESOS ARTÍSTICOS Y CREATIVOS			OBJETIVO	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
FECHA	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA		
16/02	TALLER: ¿Qué podemos comprender como proceso de duelo y cómo el arte se le articula al mismo?	Metodología taller vivencial, experiencial.	Realizar un encuadre y presentación del duelo, su articulación con el arte y las temáticas a desarrollar durante el desarrollo de los talleres	Encuesta y recolección de fotografías y videos (con consentimiento informado según la política de tratamiento de datos)
23/02	Taller Tejiendo procesos de duelo sanos	Metodología taller vivencial, experiencial. Manilla como souvenir	Propiciar un encuentro óptimo para trabajar en el autoconcepto y autopercepción de emociones, sentimientos y recuerdos enlazados a la pérdida de su ser querido en aras de comprender un proceso primeramente de comprensión e identificación de sentires para centrar y dirigir los mismos hacia la creación de un souvenir conmemorativo que exalte el legado de la persona que perdieron y represente el proceso de duelo como una experiencia de tejidos que nos permite comprender y sentirpensar la misma	Charla y grupo focal, Encuesta y registro biométrico
02/03	¿Cómo manifestar aquello que no puedo poner en palabras? - Taller pintura y música como medio de expresión	Taller vivencial, experiencial.	Propiciar un espacio en el que el adulto mayor pueda expresar aquellas sensaciones, percepciones y sentires frente al duelo de su ser querido por medio de la manifestación artística	Entrevista y registro biométrico del producto de la actividad
09/03	TALLER DE PINTURA	Metodología taller vivencial, experiencial.	Generar un espacio de expresión artística por medio de la pintura donde el adulto mayor pueda plasmar aquellas experiencias, recuerdos, legados, símbolos, vivencias, objetos y colores que los conecten con aquella experiencia de duelo que desea sanar.	Registro biométrico y encuesta
(PROPUESTA DE TRABAJO - TALLERES ARTETERAPEUTICOS CON EL ADULTO MAYOR)				

Nota. Cronograma de actividades planteadas como línea de acción para trabajar con el adulto mayor durante la realización de los talleres.

6.5. Consideraciones éticas

Para el desarrollo de este trabajo fue necesario el conocimiento y respectivo abordaje de la metodología desde la ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. En este sentido, es importante considerar el Artículo 2º de los principios generales los cuales se regirán como principios universales de responsabilidad en los más altos estándares profesionales, teniendo a su vez la responsabilidad y obligación de mantener la confidencialidad de la información obtenida por medio del ejercicio procurando siempre respetar la integridad y el bienestar del grupo de adulto mayor participante de la presente investigación.

De igual manera, considerando la utilización técnica de recolección de datos y el uso investigativo de seres humanos se prioriza la dignidad y el bienestar del adulto mayor participante con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación. Se evita el uso indebido de los datos recolectados, así como se respetará el derecho de los participantes de conocer tanto sus resultados como sus interpretaciones.

Es así, que en concordancia por los artículos y lineamientos dictados por el código deontológico la propuesta del presente trabajo pretende ser un aporte significativo al campo

investigativo de esta área, propiciando y divulgando el conocimiento sobre el duelo, sus fases y los procesos metodológicos, creativos y artísticos que se derivan de este en aras de resignificar la experiencia de duelo.

Del mismo modo es de vital importancia tener en cuenta el Capítulo III del mismo, deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional. Aquí se dictamina según el Congreso de la República de Colombia (2006):

Artículo 36. Deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional. El psicólogo en relación con las personas objeto de su ejercicio profesional tendrá, además, las siguientes obligaciones: a) Hacer uso apropiado del material psicotécnico en el caso que se necesite, con fines diagnósticos, guardando el rigor ético y metodológico prescrito para su debido manejo; b) Rehusar hacer evaluaciones a personas o situaciones cuya problemática no corresponda a su campo de conocimientos o no cuente con los recursos técnicos suficientes para hacerlo; c) Remitir a un colega o profesional competente cualquier caso que desborde su campo de conocimientos o intervención; d) Evitar en los resultados de los procesos de evaluación las rotulaciones y diagnósticos definitivos; e) Utilizar únicamente los medios diagnósticos, preventivos, de intervención y los procedimientos debidamente aceptados y reconocidos por comunidades científicas; f) Notificar a las autoridades competentes los casos que comprometan la salud pública, la salud o seguridad del consultante, de su grupo, de la institución o de la sociedad; g) Respetar la libre elección que el usuario haga para solicitar sus servicios o el de otros profesionales; h) Ser responsable de los procedimientos de intervención que decida utilizar, los cuales registrará en la historia clínica, ficha técnica o archivo profesional con su debido soporte y sustentación; i) No practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente; j) Comunicar al usuario las intervenciones que practicará, el debido sustento de tales intervenciones, los riesgos o efectos favorables o adversos que puedan ocurrir, su evolución, tiempo y alcance.

7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El siguiente análisis de información se desarrolla a la luz de las siguientes categorías de análisis: estrategias de afrontamiento, estrategias psicoeducativas, concepto y perspectivas acerca del duelo y percepción de los procesos artísticos como herramienta movilizadora para el afrontamiento de pérdidas, las cuales se consolidaron a partir de los datos recolectados por medio de los instrumentos de recolección de información y su posterior análisis. Los instrumentos

empleados para dicho diligenciamiento son la entrevista semiestructurada, la observación, la aplicación de encuestas y la realización de distintos talleres que permitieran evidenciar el cumplimiento de los objetivos planteados para la presente investigación.

7.1. Categoría Estrategias de afrontamiento

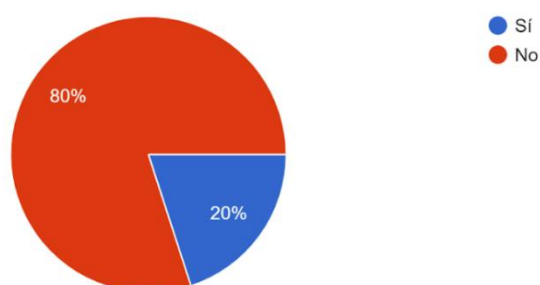
7.1.1. Instrumento: Encuesta

A través de la encuesta realizada (Ver Anexo 1) se logra recolectar información de gran interés para los objetivos del proyecto acerca de las estrategias y refugios para el afrontamiento del duelo en el adulto mayor. Dentro de estas preguntas claves se encuentran “He recibido acompañamiento psicológico para superar una pérdida.” (Ver Figura 7). Cuyas respuestas arrojaron que un 80% de los participantes no han recibido acompañamiento psicológico para elaborar un duelo frente a un 20% que afirman haberlo recibido.

Figura 7

He recibido acompañamiento psicológico para superar una pérdida.

He recibido acompañamiento psicológico para superar una pérdida.
30 respuestas



Nota. El gráfico representa una relación con respecto a la pregunta anterior, se evidencia que del total los participantes que han tenido una pérdida, solo el 20% han recibido acompañamiento psicológico para transitar el duelo por pérdida.

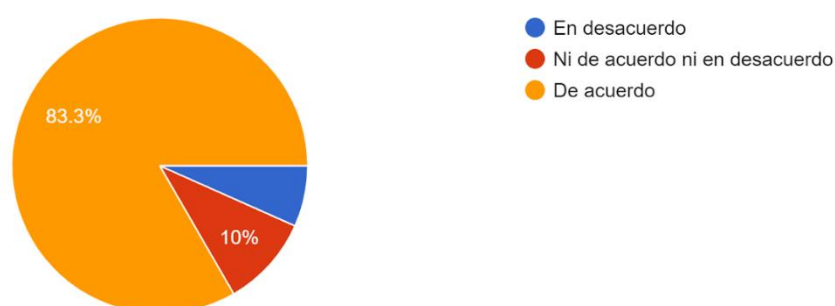
Este interrogante es de vital importancia para la realización del presente estudio, debido a que se evidencia que en la mayoría de los casos en los que se presenta una situación de duelo, el adulto mayor no busca, o en su defecto, no cuenta con los recursos humanos, económicos y el conocimiento para iniciar un proceso de duelo a través de un acompañamiento psicológico, lo que da pie a que se busquen estrategias alternativas para tramitar este luto. Otra de las preguntas de la encuesta “Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.” (Ver Figura 8). En la cual el 86,7% de los participantes afirman estar “de acuerdo”, el 10% manifiestan no estar “ni

de acuerdo ni en desacuerdo" y los restantes afirman estar "en desacuerdo". Dando así lugar a que se pueda desarrollar de manera efectiva los talleres artísticos, logrando tomar como punto de partida el interés de los participantes en la realización de estos.

Figura 8

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.
30 respuestas

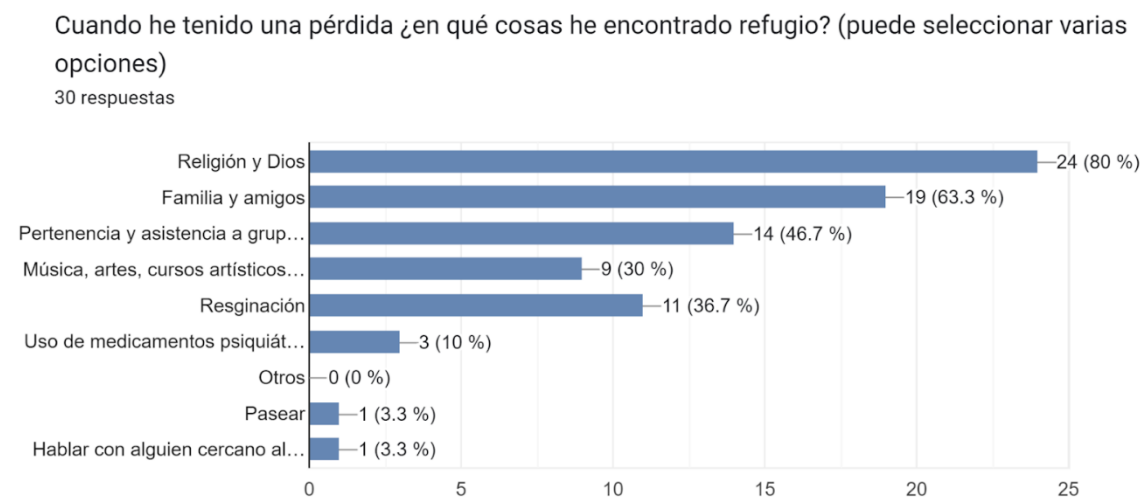


Nota. El gráfico representa la percepción subjetiva de los participantes en cuanto a si a través del arte es posible elaborar un duelo.

Otra de las preguntas fundamentales es "¿Cuando he tenido una pérdida, en qué cosas he encontrado refugio? (puede seleccionar varias opciones)" encontramos que: con un total de 24 respuestas lo cual corresponde a un 80% de los encuestados uno de los refugios más comunes dentro del grupo de adulto mayor es la "Religión y Dios", seguido por un 63.3% con 19 respuestas que seleccionaron la "Familia y amigos" y en tercer lugar con 46.7% correspondiente a 14 votos se encuentra la "pertenencia a grupos" como puede ser el de adulto mayor de Cotrafa Social y en cuarto lugar, pero no por ende menos importante se encuentra la "Resignación" con un 36,7% correspondiente a 11 votos, mostrando por consiguiente la prevalencia y la inclinación del adulto mayor por aferrarse a figuras religiosas y a su círculo cercano de apoyo en momentos de gran carga emocional como los que se presentan durante un proceso de duelo y lo común que puede llegar a ser el hecho de resignarse para "aceptar la pérdida" (Ver Figura 11).

Figura 11

Cuando he tenido una pérdida ¿en qué cosas he encontrado refugio? (puede seleccionar varias opciones)



Nota. El gráfico representa los refugios más comunes que encuentra el adulto mayor encuestado al transitar un duelo por pérdida.

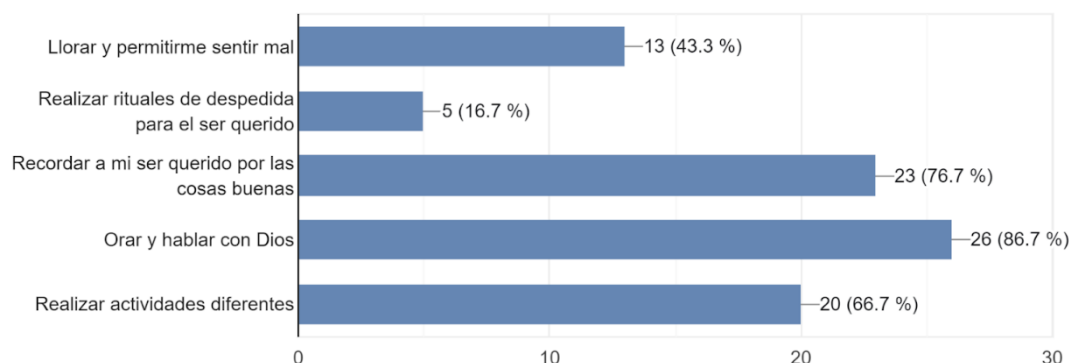
Por último, en la pregunta “Cuando he perdido a un ser querido ¿qué cosas me han ayudado a afrontar la pérdida? (puede seleccionar varias opciones)” la respuesta que encabeza la lista con un 86.7% que corresponden a 26 votos es “Orar y hablar con Dios” reforzando así la respuesta a la pregunta anterior y situándose como una de las estrategias más recurrentes dentro del grupo, encontrando así consuelo en sus creencias, en segundo lugar se encuentra “recordar a mi ser querido por las cosas buenas” con 23 votos correspondientes al 76.7% lo cual será uno de los factores que más se utilizarán a favor en la implementación de talleres artísticos y en tercer lugar se ubica la respuesta de “realizar actividades diferentes con un 66.7% correspondiente a 20 votos (Ver figura 12) , lo cual indica que para el adulto mayor el hecho de pertenecer a grupos y mantener en constante movimiento de su área social representa por sí mismo, una estrategia de afrontamiento de situaciones adversas.

Figura 12

Cuando he perdido a un ser querido ¿con qué cosas me han ayudado a afrontar la pérdida? (puede seleccionar varias)

Cuando he perdido a un ser querido ¿con qué cosas me han ayudado a afrontar la pérdida? (puede seleccionar varias)

30 respuestas



Nota. El gráfico representa las estrategias de afrontamiento más comunes y recurrentes dentro del grupo de adulto mayor a la hora de transitar por un proceso de duelo.

7.1.2. Instrumento: Entrevista semiestructurada

Por medio de la entrevista semiestructurada (Ver Anexo 2) se logra recoger diferentes perspectivas y estrategias que emplea el adulto mayor en un proceso de duelo. En un análisis minucioso se logra evidenciar que algunas de las más comunes expresadas por ellos son la resignación, el aferrarse a su fe y el realizar actividades diferentes que ayuden a dispersarse. Lo anterior se corrobora y va ligado a las respuestas arrojadas por medio de la encuesta.

En la medida en que el adulto mayor va ampliando su relato, éste manifiesta el cómo a través del hecho de vivenciar una situación de gran carga emocional como lo es la pérdida de un allegado, muchas veces se ven desprovistos de los recursos y la capacidad de asimilar dicho acontecimiento, por lo que usualmente y haciendo uso de lo que cultural y socialmente han desarrollado, prefieren evitar la confrontación la pérdida porque les resulta más fácil y simplemente permitir “con la ayuda de Dios” que el malestar disminuya con el paso del tiempo y que la pérdida se aliviane.

7.1.3. Instrumento: Talleres 1 y 2

A través de la realización de los primeros talleres los cuales tenían como objetivo abrir espacios de diálogo e intervención por parte de los asistentes del grupo de adulto mayor y realizar un encuadre y presentación del duelo, su articulación con el arte y las temáticas a desarrollar durante el desarrollo de los talleres, asisten aproximadamente 40 personas y se logra realizar una presentación apoyada por el uso de diapositivas y con la invitación a los asistentes de tomar la palabra cada vez que consideraran pertinente, se logra obtener por medio de la participación, información de gran interés para conocer las estrategias de afrontamiento más comunes al duelo, entre estas se destacan la oración y ritos religiosos, consolidándose así la religión y las creencias como una estrategia de afrontamiento primordial en el adulto mayor obedeciendo un orden cultural ligado a la identidad generacional, puesto que estos, en su mayoría, fueron criados en contextos donde la religión era una prioridad. A su vez la pertenencia al grupo de adulto mayor de Cotrafa Social entra a formar parte como uno de esos refugios sociales que encuentra el adulto mayor en situaciones de adversidad, debido a que aquí logran identificarse con sus compañeros y encontrar un apoyo que favorece los procesos.

Otra de las respuestas más comunes fue la familia y amigos, de manera que el apoyo y la cercanía la encuentran en su círculo cercano y familia nuclear y la realización de actividades diferentes como herramienta que ayuda para la dispersión de la mente y que representa un hábito saludable con el que el adulto mayor se siente identificado, debido a que éstos disfrutaban de hacer diversas actividades en aras de sentirse útiles y aún en constante movimiento.

Durante la realización del taller 2 el cual tenía como intención articular el duelo con el arte, se realizó un pequeño ejercicio en un espacio el cual consistía en despedirse de quien tuvieran al lado como si se tratase de alguien que se va de paseo, por ende, desearle mucha suerte, los mejores deseos y darle una despedida desde la gratitud y el amor.

Imagen 1.

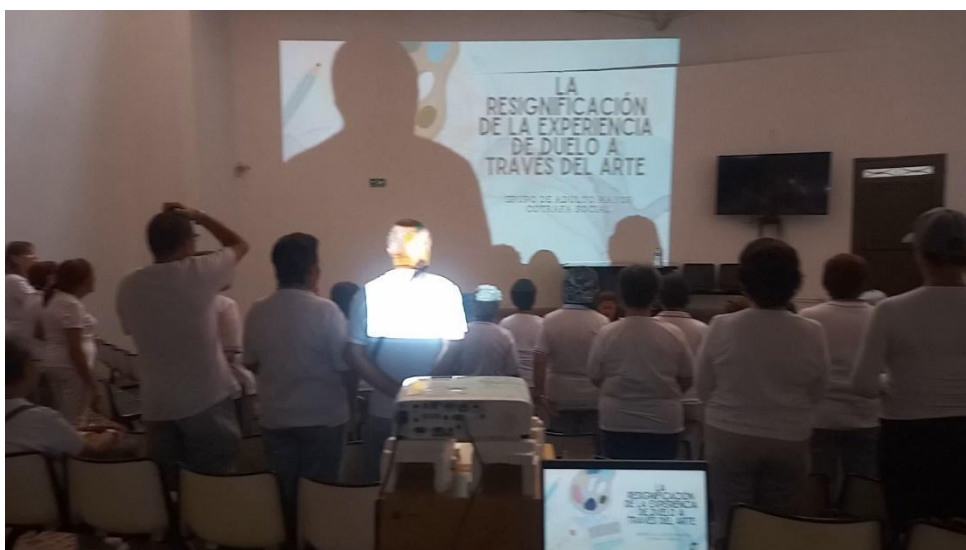
Realización de taller 1 enfocado en la concepción del duelo y su articulación con el arte



Nota. Durante este taller se realizó principalmente una introducción a la temática de manera que los talleres a trabajar les resultaban agradables y fueran contruidos en conjunto

Imagen 2.

Realización de taller 1 enfocado en la concepción del duelo y su articulación con el arte



Nota. En la imagen se muestra un pequeño espacio que decidió tomar el adulto mayor antes de comenzar el encuentro en el que realizaron una pequeña oración por sus compañeros del grupo que ya no se encuentran.

Imagen 3.

Realización de taller 2 "abrazar la pérdida con gratitud"



Nota. Durante este encuentro se recordó lo trabajado en el taller 1 y se reforzaron los conocimientos del encuentro con una actividad.

7.2. Categoría: Estrategias psicoeducativas

7.2.1. Instrumento: Talleres 1, 2, 3 y 4

Por medio de la realización de los talleres, que tienen como propósito brindar nuevas estrategias y recursos para afrontar el duelo desde diversos enfoques creativos y artísticos, se consolida un ciclo de actividades que buscan exaltar la imagen del ser querido por medio de la creación artística buscando reposicionar y resignificar la pérdida. Los dos primeros talleres fueron intencionados de manera que permitiera introducir la temática y recolectar diversas perspectivas frente al proceso del adulto mayor para desarrollar estrategias psicoeducativas (ver imágenes), en el taller 3 y 4, en los cuales se emplearon elementos artísticos como papel, pintura, pinceles, lápices, colores, hilos, entre otros, se permite llevar a cabo un espacio de encuentro con el proceso de duelo y por medio de la subjetividad del mismo, elaborar un producto que sirviera como herramienta resignificadora de esta experiencia. Particularmente como se puede ver en la lista de imágenes, en el taller 3 se realizó un taller de arte con la intención de proporcionar herramientas artísticas para representar un duelo que probablemente no se han dado la oportunidad de simbolizar. De esta manera se realiza un taller donde el adulto mayor se dispone a pintar, plasmar y crear recuerdos, vivencias, experiencias y cualquier cosa relacionada con aquel duelo que no se ha elaborado para así cargar el mismo con colores y representaciones distintas. El taller tuvo una duración de 1 hora y los participantes fueron alrededor de 40 personas. En el taller 4 (ver imágenes) se realizó un taller el

cual tuvo la intención de brindar un significado diferente a la pérdida atribuyéndole además de una serie de emociones, que estas se vieran representadas por medio de los colores de un hilo que tejerán una manilla, simbolizando así el proceso de duelo, sus etapas, fases y recorrido. El taller tuvo una duración de 1 hora y 30 minutos y los participantes fueron alrededor de 40 adultos mayores.

Imagen 4.

Adulta mayor mostrando su pintura en la realización del taller 3



Imagen 5.

“La casa en que crecí y las flores que más le gustaban a mi hermano”



Imagen 6.

Elaboración taller de pintura y arte



Imagen 7.

“Mis dos amores, papá y mamá” en la realización taller de arte

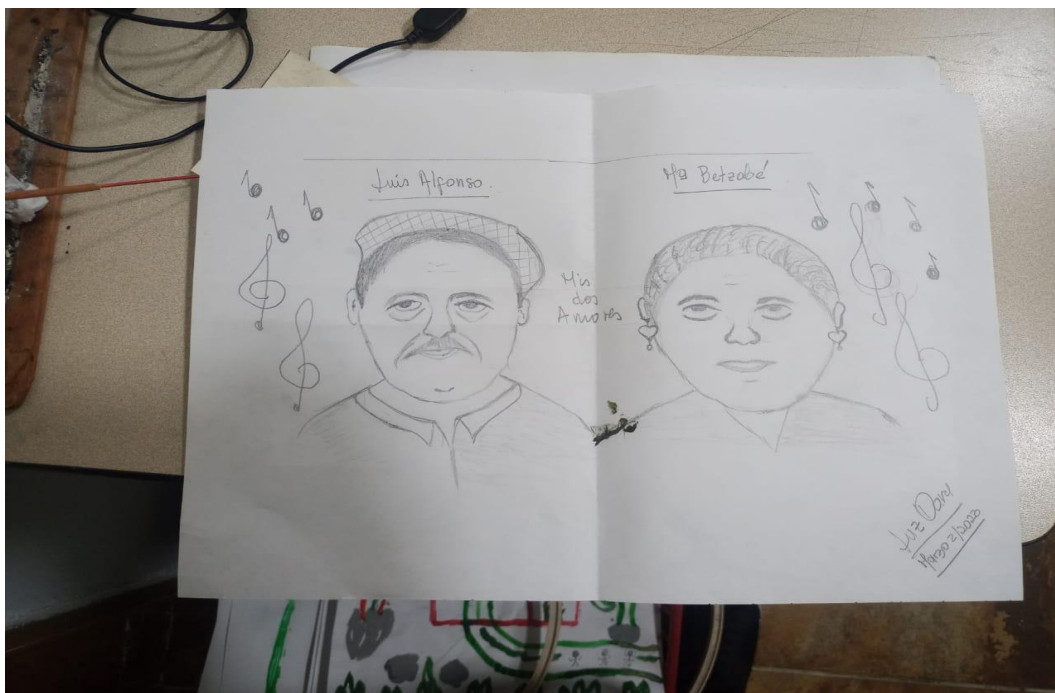


Imagen 8.

Elaboración del taller de arte



Imagen 9.

Adulto mayor pintando en el taller 3



Imagen 10.

Elaboración del taller de arte



Imagen 11.

Adulto mayor pintando en la elaboración del taller 3



Imagen 12.

“Yo creo que los árboles es lo que más simboliza la vida, porque ellos también se mueren”



Imagen 13.

“La última puesta de sol en el muelle de San Bernardo del Viento que vimos juntos”

**7.3. Categoría: Concepto y perspectivas acerca del duelo****7.3.1. Instrumento: Encuesta**

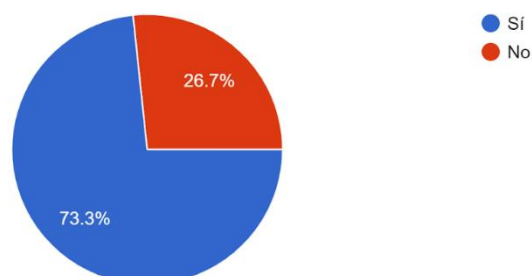
Por medio de la encuesta se logra dilucidar la manera en la que los adultos mayores han experimentado su pérdida, si ha sido o no reciente, de qué manera se ha afrontado y si con ella han recibido acompañamiento psicológico. Esta información obtenida es de especial relevancia debido a que a partir de esta se logra emprender y construir los talleres. En la pregunta “¿He perdido a un ser querido en los últimos meses o años?” (Ver Figura 6) se obtienen los siguientes resultados: un 73.3% respondieron que “sí” frente a un 26.7% que afirmaron que no han tenido una pérdida en los últimos meses o años.

Figura 6

He perdido a un ser querido en los últimos meses o años.

He perdido a un ser querido en los últimos meses o años.

30 respuestas



Nota. El gráfico representa las respuestas obtenidas por la pregunta de si han perdido a un ser querido en los últimos meses o años, se deja en evidencia que más de la mitad del grupo han pasado por una pérdida reciente.

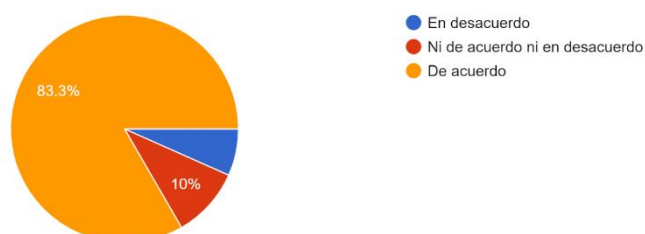
Con respecto a la pregunta “Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo” (Ver Figura 8). En la cual el 86,7% de los participantes afirman estar “de acuerdo”, el 10% manifiestan no estar “ni de acuerdo ni en desacuerdo” y los restantes afirman estar “en desacuerdo”.

Figura 8

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.

30 respuestas



Nota. El gráfico representa la percepción subjetiva de los participantes en cuanto a si a través del arte es posible elaborar un duelo.

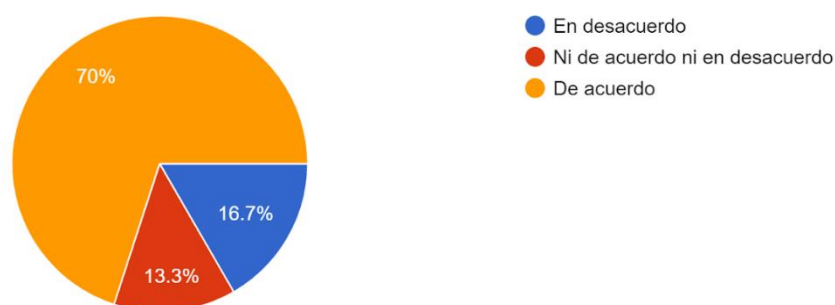
En cuanto a la pregunta “Me es difícil o se me dificulta aceptar pérdidas de seres cercanos a mí” (Ver Figura 10) en la cual el 70% de los encuestados manifestaron estar “de acuerdo” el 13.3% “ni de acuerdo ni en desacuerdo” y el 16.7% manifestaron estar en “desacuerdo”, de esta manera se logra evidenciar que la mayoría de los encuestados refieren que se les dificulta aceptar pérdidas de seres cercanos”.

Figura 10

Me es difícil o se me dificulta aceptar pérdidas de seres cercanos a mí.

Me es difícil o se me dificulta aceptar pérdidas de seres cercanos a mí.

30 respuestas



Nota. El gráfico representa las dificultades existentes en la aceptación de una pérdida y por ende en la elaboración de un duelo

7.3.2. Instrumento: Entrevista semiestructurada

Se encuentra en la entrevista diversa información que permite aproximar las perspectivas acerca del duelo del adulto mayor, comprendiendo las emociones que los atraviesan, los mecanismos de defensa y las estrategias de afrontamiento que implementan y cómo conciben el duelo como parte de su realidad. Este análisis se realiza a través de las siguientes preguntas orientadoras: “¿Cuáles fueron las principales emociones que sentiste cuando perdiste a ese ser querido?”, aquí, las respuestas más comunes se orientan en emociones como la frustración, la ira, la indignación, la sorpresa, el rechazo y la culpa. Por consiguiente, en un primer momento de la pérdida la asimilación de esta se ve atravesada por emociones con gran carga que de por sí, obstruyen el sano proceso de duelo de no dársele un adecuado manejo. Otra de las preguntas “Algunas personas tienen inconvenientes para comer o dormir luego de la muerte de un ser querido.

Cuando has atravesado por una pérdida ¿recuerdas si comiste bien? ¿Saliste de casa y realizaste actividades y pasatiempos habituales? ¿Hay algo que te haya molestado particularmente?” las respuestas obtenidas por el adulto mayor en la entrevista arrojan principalmente una tendencia al aislamiento, el quedarse en casa y no salir (porque no ven la necesidad y porque dependen de otro), el dejar de comer y hacer actividades cotidianas y principalmente una afectación en el hábito de sueño, que si bien está presente en la etapa del ciclo vital en la que se encuentran, el duelo y sus emociones asociadas influyen mucho en la calidad y el tiempo de sueño.

Por último, en la pregunta acerca de “¿Qué cosas o actividades te resultaron más difíciles de retomar?” la respuesta más usual justamente se corrobora con las respuestas de la pregunta anterior, en esta los hábitos de sueño se ubican como una de las mayores dificultades que presenta el adulto mayor a la hora de elaborar un duelo con sus actividades cotidianas. El poder conciliar el sueño, alimentarse de manera adecuada y salir de su hogar son tres de los aspectos que se ven más interrumpidos a la hora de transitar por un proceso de duelo y son justamente estos factores aquellos que más influencia tienen en la salud mental del adulto mayor.

7.3.3. Instrumento: Elaboración de Talleres 1 y 2

Por medio de la realización de los primeros dos talleres, que tenían como objetivo introducir la temática y recolectar las percepciones del adulto mayor acerca del duelo y su relación con los procesos artísticos, se logra tomar conceptos y significantes acerca de la pérdida de un ser querido y su articulación con los procesos creativos. En estos, el adulto mayor por medio de la participación y el compartir de sus experiencias articula el proceso de duelo a los procesos artísticos y creativos comprendiendo por consiguiente de qué manera y en qué punto convergen.

La participación de los asistentes se concentraba en la gran interrogante ¿cómo puedo relacionar una vivencia tan personal como lo es el duelo en algo tan amplio como lo es el arte?, y por medio de los comentarios que realizaban basados en sus vivencias personales se logra tomar que:

El duelo es un proceso muy complejo pero que su nivel de dificultad es relativo al nivel de cercanía, grado de consanguinidad, mi relación con el difunto y la causa de su defunción. Los resultados que se evidencian en cuanto a la concepción del duelo es que para muchas adultas mayores la pérdida representaba un asunto de malestar cuando ésta se ocasiona en su lazo conyugal, es decir su esposo, y el hecho de quedar marcadas bajo la etiqueta de viuda resulta un asunto cuestionante debido a que diversos factores sociales y culturales entran a jugar aquí (la dependencia emocional, económica y patriarcal), la sensación de que son las siguientes en fallecer en lista, etc.

Por otro lado, se observa que la pérdida suele venir acompañada por sentimientos de culpa y autorreproche que llevan al adulto mayor a cuestionarse ¿qué hubiera pasado si? ¿y si hubiera hecho esto? ¿Será mi culpa? entre otras cuestiones que alimentan el malestar en un proceso de duelo.

Por último, cuando en el desarrollo del taller se toma a la artista mexicana Frida Kahlo se realiza una articulación con el arte, el adulto mayor se siente particularmente estimulado a participar debido a que es un asunto poco usual y conversado entre ellos, por lo que les resulta algo inusual, innovador y particularmente llamativo, de esta manera manifiestan gran interés en realizar actividades que contengan procesos artísticos (especialmente manualidades) en aras de intentar articular los mismos con su proceso de duelo para emprender un proceso de sanación interno subjetivo.

7.4. Categoría: Percepción de los procesos artísticos como herramienta movilizadora para el afrontamiento de pérdidas.

7.4.1. Instrumento: Elaboración de Talleres 1, 2, 3 y 4

Por medio de la realización de los talleres y la participación del adulto mayor en los mismos se logra recolectar la percepción y la experiencia de cada uno en la medida en que realizan las actividades. En términos generales, la respuesta es bastante positiva y les permite a los asistentes conectarse bastante con los ejercicios, de manera que consideran que el arte ayuda a expresar emociones que a veces no pueden verbalizar y, por ende, a liberar cargas que entorpecen el proceso de duelo. Durante el taller 3 en el cual se realizó una actividad artística donde el adulto mayor pintó y plasmó aquellos recuerdos, vivencias, experiencias y recuerdos positivos del ser querido que han perdido, se observa como resultado un proceso en el cual los participantes pueden conectarse con dicha ausencia y las emociones que evocan de esta y lograr plasmarlo por medio de las pinturas en una cartulina blanca, manifiestan sentirse “como niños” nuevamente por medio de la manualidad y expresan la idea de que el arte les ayuda a disiparse en ciertos momentos de tensión.

Por su parte, durante en el taller 4 se elaboró una manilla como insumo simbólico que representaba tanto el proceso por sus etapas y sus momentos y el hecho de poder hilar y tejer cada uno de los aspectos que en un primer momento se sienten desordenados. La finalidad de estas actividades era que el adulto mayor pudiera llevarse consigo el aprendizaje de cómo se pueden entretejer una serie de factores, en este caso hilos para poder darle un orden y una coherencia, a su

vez, poder darle una carga simbólica a la manilla que le recuerde lo positivo de su ser querido. Los resultados de la actividad tanto en términos del souvenir, en este caso la manilla, como en lo que expresaban con respecto a la creación de esta se logran tomar ideas y comentarios que denotan la importancia de llevar un orden en la creación de algo, algunos expresaron interés en ver como un “desorden y enredo de nudos logra tomar una forma y verse bonito” como analogía del proceso de duelo. Otros, especialmente algunas adultas mayores manifestaron que elaborar la manilla fue un asunto complicado, argumentando que “es que como a mí todo me lo han hecho en la vida” o “es que cuando yo no sabía hacer algo era mi marido el que lo hacía” arrojan unos resultados que contienen una gran carga argumentativa y desde los cuales, el proceso de hacer la reflexión conscientes y evidenciar que sí son capaces de realizar la manilla les permite resignificar esa concepción de vulnerabilidad e incapacidad de hacer cosas cuando esa persona que me ayudaba ya no está. (Ver imágenes)

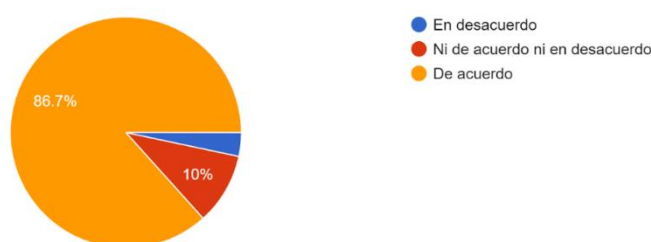
7.4.2. Instrumento: Encuesta

En la realización de la encuesta (Ver Anexo 1) se encontraban algunas preguntas que permiten recolectar información acerca de la percepción que tiene el grupo en cuanto a los procesos artísticos y de qué manera éstos se pueden relacionar con las emociones y por ende, con el control de las mismas en un proceso de duelo. En su gran mayoría, un 86,7% de los participantes consideran que disfrutan realizar actividades artísticas (manualidades, danza, pintura, música, etc.) (Ver Figura 3). Lo cual representa un indicador positivo a la hora de emprender los talleres artísticos ya que será una herramienta cautivadora que permitirá comprender emociones para poder resignificar el proceso de duelo.

Figura 3

Disfruto realizar actividades artísticas (manualidades, danza, pintura, música, etc).

Disfruto realizar actividades artísticas (manualidades, danza, pintura, música, etc).
30 respuestas



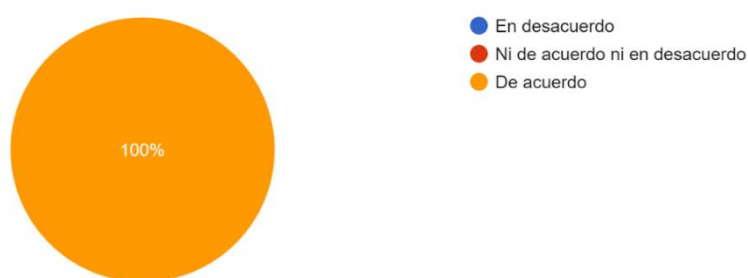
Nota. El gráfico representa el interés del adulto mayor de realizar actividades artísticas diferentes.

El 100% de los participantes creen que las artes ayudan a liberar emociones y expresar sentimientos. (Ver Figura 4). Cabe resaltar que la encuesta fue realizada después de los talleres 1 y 2, por lo que, en coherencia con los objetivos planteados por el encuentro, el adulto mayor logra comprender que las artes juegan un papel crucial en la expresión y manifestación de emociones y sentimientos.

Figura 4

Creo que las artes ayudan a liberar emociones y expresar sentimientos.

Creo que las artes ayudan a liberar emociones y expresar sentimientos.
30 respuestas



Nota. El gráfico representa la percepción general del grupo en cuanto a la importancia del arte como liberador de emociones y herramienta para expresar sentimientos.

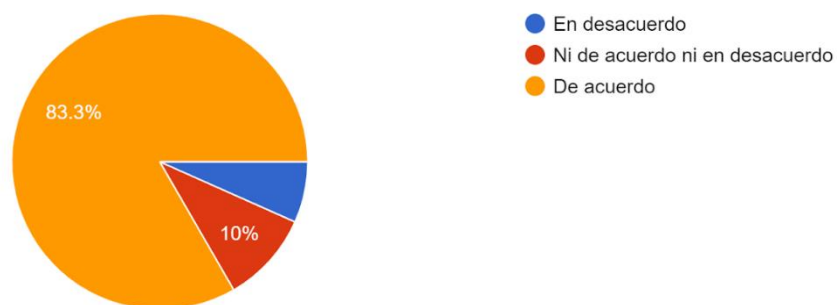
Y el 83,3% considera que es posible que a través del arte se pueda elaborar un duelo. (Ver Figura 8). Se deja en evidencia con las respuestas arrojadas por esta pregunta que los adultos mayores asistentes a la actividad consideran que las artes son una herramienta muy importante para la labor terapéutica debido a que ayudan a expresar y poner en palabras aquello que no puede ser verbalizado en muchos casos y consigo, dar un significado diferente al proceso de duelo.

Figura 8

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.

30 respuestas



Nota. El gráfico representa la percepción subjetiva de los participantes en cuanto a si a través del arte es posible elaborar un duelo.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este proyecto de investigación tuvo como objetivo establecer una metodología vivencial que permitiera al adulto mayor afiliado a Cotrafa Social del municipio de Bello emprender un proceso de resignificación del duelo a través de un enfoque arteterapéutico que posibilite la exteriorización de representaciones internas como estrategia de afrontamiento. Para llegar al cumplimiento de dicho objetivo fue necesario plantearse varios asuntos y a partir de una investigación reflexiva, consolidar ciertas preguntas clave, siendo un cuestionamiento principal el preguntar ¿qué relevancia tienen ciertos los ritos funerarios y los procesos alternativos enfocados en el arte para trabajar en la pérdida de seres queridos y qué impacto generan los mismos en la resolución del duelo?

El análisis de los datos obtenidos tanto por medio de la revisión bibliográfica de varios autores, como por la implementación de la IAP (Investigación acción participativa) a través de una serie talleres e instrumentos de recolección de información, logra dilucidar que, en un primer momento es necesario comprender que en la etapa de la vejez adaptarse a una pérdida afectiva, social o funcional requiere de un proceso de elaboración del duelo que puede acarrear consigo reacciones sostenidas en el tiempo intermediadas por las dificultades que puede presentar un anciano para adaptarse al cambio perse.

Durante esta etapa existe una variación en la adaptabilidad a los cambios, lo que conlleva a que por lo general las reacciones ocasionadas por un proceso de pérdida (comprendiendo esta pérdida como un duelo) sean más duraderas y predominantes en la vida anímica del adulto mayor.

Aquí, se resaltan factores como el de la identidad generacional, que resulta bastante relevante para los resultados de esta tesis, debido a que este mismo marca de manera contundente un conjunto de tradiciones, creencias, símbolos, dichos, valores, reivindicaciones, principios y comportamientos en el adulto mayor. Por tanto, se dejan ver como elementos de referencia dentro del grupo lo cual posibilita la realización de un trabajo tomando estos mismos como punto de referencia. Lo anterior encuentra sustento en un contexto colombiano, que ha sido social, histórico y culturalmente bien definido por las creencias religiosas, el dogma y la religión, particularmente católica y cristiana.

Es de esta manera que la religión se consolida de manera condicionante y esquemática en los individuos, lo que les permite responder con base a los patrones bajo los cuales fueron criados a situaciones adversas como lo son las pérdidas y por ende, convertirse en una estrategia de afrontamiento a las mismas.

Durante la realización de los talleres y las entrevistas algunos de los comentarios más comunes justamente se referían al refugio que encuentra el adulto mayor en Dios. Frases como “pero bueno, Dios proveerá” o “si uno se aferra a Dios, él le ayuda” refuerzan la idea de una cultura de la resignación que se relaciona de manera proporcional con la creencia de que, si se tiene la suficiente fe y devoción, los problemas se irán solucionando por obra divina, sin la necesidad de movilizar procesos internos que permitan elaborar procesos de duelo de manera sana y adecuada.

Lo anteriormente mencionado se vuelve relevante en la medida en que procesos que incluyen la ayuda profesional y el acompañamiento psicológico pasan a un segundo plano en la elaboración de un duelo. De la misma manera, los procesos alternativos relacionados con el arte, la realización de actividades creativas y otros movimientos que permitan reposicionar la imagen del ser querido difunto se alejan de la realidad inmediata de aquel adulto mayor que atraviesa por una pérdida. Es por esto que, en respuesta a un estímulo ocasionado por el fallecimiento de un ser querido, que en un primer momento representa una carga emocional elevada, una dificultad y un cambio en las dinámicas (según el rol que esta persona difunta ocupaba en la vida del adulto mayor) que es más fácil remitirse para encontrar refugio a lo que les resulte más inmediato, familiar, cómodo, poco cuestionante y de alguna manera primordial y obligatorio: la imagen divina de un Dios omnipresente, que escucha, protege, resulta reconfortante y es providente.

De esta manera, partiendo de la necesidad de establecer una metodología vivencial que le permita al adulto mayor afiliado a Cotrafa Social del municipio de Bello emprender un proceso donde puedan desarrollar las herramientas necesarias para lograr resignificar la experiencia de duelo y que estas sean mediadas a través de procesos artísticos y creativos desde un enfoque arteterapéutico que permita la exteriorización de representaciones internas como estrategia de afrontamiento, en un primer momento se logra identificar por medio de los instrumentos de recolección de información que las estrategias de afrontamiento más comunes son la religión y Dios, como anteriormente se mencionaba, la familia y amigos como primer círculo social de apoyo y la pertenencia a grupos que permiten que el adulto mayor tenga espacios de dispersión y socialización, los cuales resultan convertirse en espacios y momentos que aportan de manera significativa al desarrollo y fortalecimiento de habilidades y estrategias para afrontar momentos difíciles.

En cuanto al arte como principal mediador de este proceso, para el ejercicio clínico, desempeña una función favorecedora del autodescubrimiento y de la reflexión, siendo un mecanismo fundamental para la exteriorización de muchas representaciones internas que ocasionalmente no logran ser verbalizadas o expresadas, lo que proporciona de esta manera una lectura subjetiva de las particularidades y posiciones que asume un individuo en cuanto a las maneras de relacionarse e interactuar con su realidad, con el otro y consigo mismo.

Por lo tanto, considerar el proceso creativo es recomendable para elaborar procesos de duelo, ya que se evidencia que la creación artística, tomada como acción, funciona como un movilizador que pone en marcha un proceso que interviene y forma parte tanto del sujeto como del espacio terapéutico mismo, irrumpe en la realidad cuestionando, atravesando, recorriendo y reevaluando la experiencia misma generando consigo un una serie de cambios que permitan dar un significado diferente a la pérdida y por ende, reducir el malestar ocasionado por la misma. Es por ende que reforzar los estudios en este área, sobre todo articulando dos conceptos que en un principio pueden parecer tan opuestos como lo es el duelo y el arte, es de vital importancia e interés para el desarrollo de nuevas estrategias, herramientas y unidades que trabajen procesos de duelo desde la resignificación de la experiencia bajo un enfoque más participativo, creativo, colorido e innovador, que permita a los dolientes comprender la vida como un ciclo de vivencias y experiencias que hacen parte de un todo y el fallecimiento de sus seres queridos como una oportunidad de crecimiento personal desde la exaltación del legado y el reconocimiento de las huellas de vida que ha dejado en forma de aprendizajes y recuerdos significativos.

Sin duda alguna, uno de los resultados más enriquecedores por parte de los participantes han sido los comentarios e ideas que decidieron compartir conmigo como investigador, al cierre de las actividades, manifestando que “es algo que realmente libera” y que “se siente como que el alma descansa un poquito” por lo que, de esta manera y por concluyente me permitiré cerrar las conclusiones y recomendaciones haciendo uso de una de las frases recibidas como retroalimentación por uno de los participantes del grupo de adulto mayor que decidió deliberadamente permanecer en el anonimato, pero cuyas palabras trascendieron lo suficiente para ser meritorias del cierre de este trabajo investigativo, “a través de esta pintura que acabo de realizar, siento que me han escuchado lo que en mucho tiempo no he sido capaz de poner en palabras”.

REFERENCIAS

- Anguita, C. J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I) / Atención Primaria. Recuperado 17 de octubre de 2022, de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Balmaceda Donoso, V. B. (2005). Arte-terapia y duelo: proceso de elaboración con un niño. Proyecto final para optar al curso de especialización, en por título en terapias de arte, mención arte terapia.
- Barreto, P. y Soler, M. (2007). Muerte y duelo. Síntesis.
- Buss Thofehrn, M. et. al, (2013). Grupo focal: una técnica de recogida de datos en investigaciones cualitativas. *Index de Enfermería*, 22(1-2), pp.75-78. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100016>
- Congreso de la República de Colombia (2006). *__Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio profesional psicológico, se dicta el código deontológico y bioético.* _ Bogotá D.C.: Congreso de la República de Colombia.
- Descalzo, M. (2009). Curso de Formación de Terapeutas Gestalt: Duelos. Instituto de Terapia Gestalt.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.
- Echeburúa, E. y Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? Análisis y Modificación de Conducta 33(147). 31-50.
- Engel, G. (1964). Grief and grieving. *American Journal of Nursing*. 64, 93-98.
- Godoy, G. (2013). El mandala como herramienta terapéutica para personas en duelo (tesis diplomado). Asociación Mexicana de tanatología, A.C., México, D.F. Recuperado de <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/108%20El%20mandala.pdf>

Guba, E. y Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la Investigación Cualitativa. En C. Denman y J.A Haro (Comps.) Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la Investigación Social. Ed. El colegio de Sonora, pp. 113 – 145

Hidalgo, J. (1999). "El envejecimiento: Aspectos Sociales": San Pedro de Montes de Oca. Editorial Universidad de Costa Rica.

Jaramillo, J. (2017). Intervención psicológica basada en el arte para acompañar procesos de duelo en el Cementerio Museo San Pedro. Remanso, 20, 100-103. Recuperado de <https://www.corporacionremanso.com.co/portfolio-item/edicion-no-20/>

Johnson, M. C. (2018). *Procesos de Duelo en el Anciano*.

Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia I. Revista Educación Y Pedagogía, 18. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/19065/16286>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.

Leaman Hasbún, S. D., y Cárcamo Vásquez, H. G. (2021). Investigación Acción Participativa: vinculación con la epistemología del sujeto conocido, desarrollo histórico y análisis de sus componentes. Espacio Abierto. *Cuaderno Venezolano de Sociología*, 30(3), pp. 145–168.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 101, 141-148.

López Fernández Cao, M., y Martínez Díez, N. (2006). *Arteterapia: conocimiento interior a través de la expresión artística*. Ediciones tutor S.A.

Neimeyer, R. (2002). Aprender de la pérdida una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Paidós.

Martínez, B; Castillo, L; Meza, G; Torres, A; García, S; Sauri, S. (2008). El proceso del duelo: un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, enero - marzo, 28-31.

Martínez, P. (2015). Duelo y creación Artística: propuesta de recuperación y continuidad de la memoria autobiográfica a través de la experimentación plástica (tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona. Recuperado en <http://hdl.handle.net/2445/97670>

Parkes C. y Weiss R. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books.

Pérez Uribe, D. A., y Atehortua Vélez, M. R. (2017). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1–9.

Quiroga, C. (2019). Tomar la palabra. Experiencias de comunicación y procesos de subjetivación. *Revista Electrónica de Psicología Política*, 42, 51–63.

Rage, E. (1997). La personalidad del anciano. *Revista de Psicología Iberoamericana* 5, 13-22.

Rodríguez, D. F. (2016). El arte como proceso de subjetivación del duelo (tesis pregrado). Universidad del Rosario. Recuperado en http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12781/RodriguezDF_TG2_162.pdf?sequence=1

Sabariegos, I. (2012). Arteterapia como ayuda hacia la superación de la ruptura de vínculos en relaciones de pareja (tesis de maestría). Universidad Complutense de Madrid. Recuperado en https://eprints.ucm.es/17675/1/03_TFM_Inma_Sabariegos_2012_copia.pdf

Sancho, Patricia, Sentandreu-Mañó, Trinidad, Fernández, Irene, y Tomás, José M.. (2022). El impacto de la soledad y la fragilidad en el bienestar de los mayores europeos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 86-93. Epub June 09, 2022. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.10>

Sampieri, H. y Torres, C. P. M. (2018). *Metodología De La Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1a ed.). McGraw-Hill.

Sierra, G. L. (2010). La atención psicológica y el uno por uno. En G. L. Sierra, *Los trazos de alma y la relación al saber: de la vida anímica y sus efectos en el aprendizaje* (págs. 201-260). Corporación Ser Especial.

Tizón, J. L. (2009). *Perdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. España: Paidós.

Uribe, A. F., y Buela-Casal, G. (2006). Influencia del tipo de residencia sobre la depresión, el deterioro cognitivo y la calidad de vida en personas mayores. *124(3)*, pp. 230-2.

Worden, J. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.

Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo asesoramiento psicológico y terapia (4ta Edición revisada y ampliada ed.)*. Barcelona: Paidós

ANEXOS

Anexo 1.

ENCUESTA PERCEPCIÓN ACERCA DEL DUELO ATRAVESADO POR PROCESOS ARTÍSTICOS

La siguiente encuesta tiene como finalidad recolectar percepciones, sentires, experiencias y estrategias de afrontamiento por las cuales han atravesado los adultos mayores participantes y de esta manera comprender un proceso de identificación, análisis y acción participativa que permita resignificar una experiencia de duelo.

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Género:

Masculino	Femenino
-----------	----------

Por favor califica los siguientes ítems usando la respectiva escala según corresponda.

1. En desacuerdo - 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo - 3. De acuerdo

La temática explicada hoy es muy importante

1. En desacuerdo	2. ni de acuerdo ni en desacuerdo	3. De acuerdo
-------------------------	--	----------------------

Disfruto realizar actividades artísticas (manualidades, danza, pintura, música, etc).

1.En desacuerdo	2.ni de acuerdo ni en desacuerdo	3. De acuerdo
------------------------	---	----------------------

Creo que las artes ayudan a liberar emociones y expresar sentimientos.

1.En desacuerdo	2.ni de acuerdo ni en desacuerdo	3. De acuerdo
------------------------	---	----------------------

Considero que las actividades que tienen procesos artísticos llaman mi atención.

1. En desacuerdo	2. ni de acuerdo ni en desacuerdo	3. De acuerdo
-------------------------	--	----------------------

He perdido a un ser querido en los últimos meses o años.

Sí	No
----	----

He recibido acompañamiento psicológico para superar una pérdida.

Sí	No
----	----

Considero que es posible que a través del arte pueda elaborar un duelo.

1. En desacuerdo	2.ni de acuerdo ni en desacuerdo	3.De acuerdo
-------------------------	---	---------------------

Siento que la música aumenta mi estado de ánimo y me ayuda a sentirme bien.

1.En desacuerdo	2.ni de acuerdo ni en desacuerdo	3.De acuerdo
------------------------	---	---------------------

Me es difícil o se me dificulta aceptar pérdidas de seres cercanos a mí.

1.En desacuerdo	2.ni de acuerdo ni en desacuerdo	3.De acuerdo
------------------------	---	---------------------

Cuando he tenido una pérdida ¿en qué cosas he encontrado refugio? (puede seleccionar varias opciones)

Religión y Dios	
Familia y amigos	
Pertenencia y asistencia a grupos sociales (adulto mayor, unidades de duelo, etc)	
Música, artes, cursos artísticos, cursos de manualidades, pintura, danza, etc.	
Resignación	
Uso de medicamentos psiquiátricos	
Otros (indique cuales):	

Cuando he perdido a un ser querido ¿qué cosas me han ayudado a afrontar la pérdida? (puede seleccionar varias)

Llorar y permitirme sentir mal	
Realizar rituales de despedida para el ser querido	
Recordar a mi ser querido por las cosas buenas	
Orar y hablar con Dios	
Realizar actividades diferentes	

Comentarios u observaciones con respecto a la actividad realizada:

Anexo 2.**PREGUNTAS ORIENTADORAS ENTREVISTA:**

¿Cuáles fueron las principales emociones que sentiste cuando perdiste a ese ser querido?

¿Contaste en ese momento con un círculo de apoyo? ¿Aún te sientes acompañad@ por ellos?

Algunas personas tienen inconvenientes para comer o dormir luego de la muerte de un ser querido. Cuando has atravesado por una pérdida ¿recuerdas si comiste bien? ¿Saliste de casa y realizaste actividades y pasatiempos habituales? ¿Hay algo que te haya molestado particularmente?

¿Qué cosas o actividades te resultaron más difíciles de retomar?

¿Debió atravesar otras épocas difíciles en su vida? ¿Fueron recientes o en el pasado? (La manera en que una persona respondió ante pérdidas pasadas puede decir mucho sobre la manera en que probablemente se adaptará a la pérdida actual).

¿Qué estrategias de afrontamiento usó en crisis anteriores?

¿Qué estrategias sientes que fueron las más efectivas a la hora de elaborar el duelo? (En caso de haberlo hecho)

Cuando recuerdas a esa persona, ¿Qué sientes, qué emociones te atraviesan?