

El duelo en las mujeres de los altos de Chiapas

Grief in the women of the highlands of Chiapas

Rosa Antonia Pèrez Pèrez¹

¹ *Licenciada en economía, Universidad Mesoamericana, maestrante de psicología aplicada, San Cristóbal de las Casas, Chiapas, México*
ORCID: 009-0005-6900-8777

Fecha de recepción del manuscrito: 15/07/2024

Fecha de aceptación del manuscrito: 12/08/2024

Fecha de publicación: 29/12/2024

Resumen—El duelo, lo podemos entender, como un dolor que conlleva las personas cuando alguien se muere o alguna otra pérdida. No obstante, esta definición del duelo varía según la perspectiva de diferentes autores ya que es algo que involucra la realidad compleja. El duelo (del latín *dolium*, dolor, aflicción) es la reacción característica de la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción estaca la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un perfecto, entre otros. El duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras una pérdida. Es un proceso por medio del cual asumimos, asimilamos, maduramos y superamos la misma. Es importante mencionar que el duelo es la reacción emocional de las personas, ya que esto puede afectar ya sean hombres, mujeres o niños de diferentes edades, así como también es importante conocer los tipos de duelo que existen. Existen diferentes tipos de duelo como: duelo patológico, duelo anticipado, preduelo, duelo inhibido o negado. Etapas del duelo. También es importante recalcar las diferentes etapas del duelo que existen, esto no siempre sucede de manera ordenada sin embargo son etapas que pasa un duelo como son la etapa inicial, la etapa central y la etapa final. El duelo como bien definen los autores de las diferentes investigaciones no solo ocurre cuando alguien se muere, sino también puede ser ocasionado por un divorcio, la separación de los hijos o padres o también cuando se pierde un empleo etc.

Palabras clave—muerte, mujer rural, psicoterapia, psicología.

Abstract—Grief, we can understand it, as a pain that people experience when someone dies or some other loss. However, this definition of grief varies according to the perspective of different authors since it is something that involves complex reality. Grief (from the Latin *dolium*, pain, affliction) is the characteristic reaction to the loss of a person, object or significant event; or, also, the emotional and behavioral reaction in the form of suffering and affliction when an emotional bond is broken. We tend to think about grief only in the context of the death of a loved one, but it also usually occurs as a reaction to the loss of a loved person or of some abstraction that has taken its place, such as the homeland, freedom, a perfect, among others. Grief is a subjective feeling that appears after a loss. It is a process through which we assume, assimilate, mature and overcome it. It is important to mention that grief is the emotional reaction of people, since this can affect whether they are men, women or children of different ages, and it is also important to know the types of grief that exist. There are different types of grief such as: pathological grief, anticipated grief, pre-grief, inhibited or denied grief. Stages of grief It is also important to emphasize the different stages of grief that exist, this does not always happen in an orderly manner, however, they are stages that grief goes through such as the initial stage, the central stage and the final stage. Grief, as the authors of the different investigations define, does not only occur when someone dies, but can also be caused by a divorce, the separation of children or parents, or when a job is lost, etc.

Keywords—death, rural woman, psychotherapy, psychology.

INTRODUCCIÓN

El duelo viene de latín *dolium* que significa dolor o aflicción, es decir, que es la reacción natural ante la pérdida de un ser querido, objeto o evento significativo, o también puede ser, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando una relación se acaba o se rompe (Meza, García, Torres, Castillo,... 2008). El objeto de esta investigación, serán las mujeres de las comunidades de los altos de Chiapas de 60-65 años o

también conocido como la vejez. Como problema de investigación: ¿Cuáles son los diferentes factores psicológicos del duelo?. Tomando en cuenta los objetivos generales y específicos como: objetivo general, describir los distintos factores que provoca el duelo en las mujeres de los altos de Chiapas en la vejez. Objetivos específicos, Analizar los problemas psicológicos que provoca el duelo, identificar el concepto y tipos de duelo que existen, analizar las etapas del duelo. Justificando que la presente investigación, es de suma importancia, porque desde mi punto de vista, en las

comunidades de los altos de Chiapas, el duelo, es algo que les afecta mucho, tanto físico como psicológico, sin embargo, no le toman mucha importancia porque en las comunidades se presentan las costumbres y tradiciones como define el autor García, (2001) la relación entre una comunidad originaria con la naturaleza, los lleva al deseo de volver a morir en su lugar de origen con el permiso o la idea que tienen con las almas nuevas a visitar en ciertos días los lugares donde han vivido. En muchas ocasiones el dolor es algo mal visto para las comunidades, sin embargo, caen en diferentes adicciones para poder sanar un poco los que llevan dentro o incluso pueden llegar hasta un suicidio y no lo pueden manifestar porque no existe ese espacio para poder expresar lo que sienten. Con una hipótesis: el duelo afecta tanto en lo físico como en lo psicológico. En esta investigación, se dará a conocer la importancia y los problemas físicos y psicológicos que puede llegar a provocar el duelo desde un punto de vista psicológico y que el duelo es algo que se puede llegar a tratar.

MARCO TEÓRICO

Que es el duelo

El duelo, lo podemos entender, como un dolor que conlleva las personas cuando alguien se muere o alguna otra pérdida. No obstante, esta definición del duelo varía según la perspectiva de diferentes autores ya que es algo que involucra la realidad compleja.

El duelo viene de latín *dolium* que significa dolor o aflicción, es decir, que es la reacción natural ante la pérdida de un ser querido, objeto o evento significativo, o también puede ser, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando una relación se acaba o se rompe (Meza, García, Torres, Castillo,... 2008).

“Se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros”. (Meza, García, Torres, Castillo Suárez... 2008). El duelo, también es un sentimiento personal que llega a aparecer cuando sucede una pérdida, es un proceso por el cual aceptamos, confrontamos y superamos la realidad (Vargas, 2003) Es importante mencionar que el duelo es la forma en que reaccionan las personas tanto físico, emocional y psicológico, esto puede afectar ya sean hombres, mujeres o niños de diferentes edades, así como también es importante conocer los tipos de duelo que existen.

Cuáles son los tipos de duelo

Existen diferentes tipos de duelo según las afirmaciones de los diferentes autores.

Los tipos de duelo según los autores Meza, García, Torres, Castillo... 2008).

El duelo patológico, es la parte donde aumenta el dolor hasta llegar al grado de que la persona se desborda, y vuelve a conductas de inadaptación o se retiene en ese estado la cual no le permite seguir en el proceso para llegar a una respuesta.

El duelo anticipado, el duelo no suele comenzar al mo-

mento de que una persona se muere, sino también puede comenzar mucho tiempo antes. Por ejemplo, cuando se suelta una persona que se encuentra en un estado ya no curable, llega a producir melancolía en la familia, pero también una aceptación involuntaria a la nueva realidad que se crea.

El preduelo, es uno de los duelos más completos y más duros, que se trata cuando la persona cree que el ser querido ya se murió completamente.

El duelo inhibido o negado es cuando la persona niega la manifestación del duelo, porque la persona no acepta la realidad de una pérdida.

El duelo crónico, este tipo de duelo tiene una duración muy larga y casi nunca llega a un resultado adecuado.

Por otra parte Corbin, 21 enero, 2017 menciona los siguientes tipos de duelo:

Duelo anticipado, esto ocurre antes de la muerte la persona llega a sentir diferentes sentimientos y emociones.

Duelo sin resolver, este tipo de duelo quiere decir que es la fase donde el duelo sigue presente suele llamarse así el tipo de duelo cuando ocurre cuando ya paso cierto tiempo.

Duelo crónico, es un duelo que no tiene respuesta, que no sana con el paso del tiempo y puede durar por muchos años. También es denominado como duelo patológico o duelo complicado.

El duelo patológico, se da cuando la persona no suelta y recuerda los momentos relacionados con la muerte.

Duelo ausente, es cuando la persona no acepta los sucesos que han ocurrido es algo semejante a la etapa de negación.

Duelo retardado, va de la mano con el duelo normal, la única diferencia es que solo se da a cabo en un tiempo determinado.

Duelo inhibido, se crea cuando existe una dificultad de expresar los sentimientos, entonces la persona evita el dolor de la pérdida.

Duelo desautorizado, se da cuando las personas más cercanas a su alrededor no aceptan el duelo de la otra persona

Duelo distorsionado, se crea cuando hay una gran reacción desigual en cuanto a lo que ocurre.

Como vemos, según los diferentes autores existen diferentes tipos de duelo, la cual lo plantean de diferente manera sin embargo ambos llegan a la misma conclusión. Es importante tomar en cuenta los tipos de duelo que existen, esto para estar más consientes en lo que pasa en nuestra vida daría.

Etapas del duelo

También es importante recalcar las diferentes etapas del duelo que existen, esto no siempre sucede de manera ordenada sin embargo son etapas que pasa un duelo.

El inicio o primera etapa: se conoce como un estado de shock, donde hay una alteración en el sentimiento, con una sensación en forma anestesiada, la persona afecta el aspecto fisiológico con problemas en el corazón, que provoca náuseas o mareo (Meza, García, Torres, Castillo,...2008).

Etapas central: “es el núcleo mismo del duelo; se distingue por un estado depresivo y es la etapa de mayor duración. Al principio, la imagen del desaparecido ocupa siempre y por completo la mente del doliente. Conforme pasa el tiempo, alternan momentos de recuerdo doloroso con la paulatina

reorganización de la vida externa e interna de quien sufrió la pérdida” (Meza, García, Torres, Castillo,...2008).

Etapas finales: esto es cuando pasa por un proceso de restablecimiento, empieza cuando la persona ve el futuro, se atrae por nuevas cosas y llega a sentir y expresar nuevos deseos (Meza, García, Torres, Castillo, 2008).

Por otra parte según la investigación de psicología y mente, 2024 mencionan que el duelo pasa por 5 etapas que son las siguientes :

Etapas de la negación. Es cuando la persona niega la realidad de que una persona ya se ha muerto, permite debilitar el golpe y quedar parte del dolor que provoca.

Etapas de la ira. Se da cuando la rabia y el rencor que aparecen son resultados de la decepción que ocasiona que se ha dado la muerte y que ya no se puede volver el tiempo.

Etapas de la negociación. En esta etapa se intenta crear una ficción que permita ver la muerte como una posibilidad que estamos en posición de impedir que ocurra.

Etapas de la depresión. Esta etapa no se considera como una enfermedad mental sino más como un grupo de síntomas semejantes.

Etapas de aceptación. “Es en el momento en el que se acepta la muerte del ser querido cuando se aprende a seguir viviendo en un mundo en el que ya no está, y se acepta que ese sentimiento de superación está bien. En parte, esta fase se da porque la huella que el dolor emocional del duelo se va extinguiendo con el tiempo, pero también es necesario reorganizar activamente las propias ideas que conforman nuestro esquema mental”. (Investigación de psicología y mente, 2024).

El duelo como bien definen los autores de las diferentes investigaciones no solo ocurre cuando alguien se muere, sino también puede ser ocasionado por un divorcio, la separación de los hijos o padres o también cuando se pierde un empleo sin embargo, es muy importante llevar a cabo los procesos.

Así como también nos mencionan sobre las etapas de un duelo andino según el autor García, (2001).

Las exequias : es el primer proceso, esto se da antes de la muerte de una persona, entre ellos se avisan cuando alguien ya va a morir así como también si es niño o adulto, hombre o mujer. Cuando una persona ya falleció y fue fuera de su lugar de origen, las campanas avisan en el momento que llega al pueblo (García, 2001).

“El segundo momento universal es: el velorio. Cuando traen el cadáver de fuera del pueblo, se pasa primero por la iglesia para un rezo o responso antes de velarlo en su casa. Se acompaña a los deudos todo el día y la noche. Durante el velorio suceden continuamente momentos de oración y responso. Los visitas se turnan en el velorio. Cuando se despiden, se hace un rezo personal ante el difunto”(García, 2001).

“El tercer momento es el entierro. Cerca del mediodía se compone el cortejo, en lo posible con una banda de músicos, y se vuelve a la iglesia. Luego se da una vuelta por el pueblo, como despedida antes de subir al cementerio. Después del entierro retornan a la casa donde quedaron encendidas las velas en el túmulo. El rezador hace un responso y las apaga” (García, 2001).

El cuarto momento es la paigasa, o también conocida como despedida del alma, se hace un rezo durante 8 días y a

los 9 días van a la misa. Se hace el velorio con ropa negra. La ropa más utilizada del muerto se junta para quemarlo donde se encargan tres personas estas personas se despiden de la gente cuando se van (García, 2001).

El quinto momento, se da un ritual conocido como cabo de año es como un homenaje que se rinde al finado cuando cumple un año de su partida, se hacen oraciones y dan comidas comunitarias (García,2001).

“El sexto momento que señalamos es la celebración de Todos los Santos y Todos los Difuntos, en que las .almas nuevas reciben un culto especial. Durante los tres primeros años que siguen al fallecimiento, se hace una mesa en la casa del finado con alimentos de su preferencia y con una vela encendida y los familiares hacen una romería al cementerio, en lo posible con la cooperación de una banda de músicos”. (García, 2001)

El séptimo momento, es cuando se da un recuerdo entre sus familiares de las tres etapas de la comunidad como, difuntos, antepasados o abuelos (García, 2001)

Como vemos, según las diferentes investigaciones de los diferentes autores existe una gran diferencia entre las etapas de duelo de un lugar andino cabe mencionar que parece ser que hay una tradición conforme al duelo sin embargo, desde mi punto de vista existen muchas personas en las diferentes comunidades sobre todo mujeres que no pueden expresar sus sentimientos y por lo tanto es un dolor que se llevan a veces de por vida.

También vemos que en la aportación de cada autor en la explicación de los lugares andinos se conocen más como proceso de un duelo.

Procesos de duelo

Existen diferentes procesos del duelo sin embargo, es complicado y solo se puede tratar si la persona acepta y quiere existen diferentes procesos para el duelo. Nosotros como seres humanos uno de los principales acontecimientos más conocidos y difíciles de afrontar es la muerte de un ser amado, para poder afrontarlos conlleva tiempo y procesos la cual en ocasiones no le tomamos mucha importancia. Según los diferentes autores definen que los procesos del duelo son las siguientes:

“El duelo ocurre o se inicia inmediatamente después, o en los meses siguientes a la muerte de un ser querido y está limitado a un período de tiempo que varía de persona en persona” (Vargas, 2003). “El trabajo psicológico del duelo es un proceso complejo, que implica deshacer los lazos contraídos con el ser querido, para enfrentarse al dolor de la pérdida; es en esta actitud en la que la persona entra realmente en el proceso personal del duelo” (Vargas, 2003).

El duelo no siempre sucede después del fallecimiento, en muchas personas se da el duelo anticipado, donde puede haber un choque de emociones frente al suceso y permitir la respuesta del duelo anterior o también contraer la relación entre el doliente y el agonizante (Vargas, 2003).

¿Quién le afecta más el duelo las mujeres o los hombres?

“Se afirma que las mujeres tienen más del doble de probabilidad de sufrir depresión y presentan más intentos de

suicidio, la mayoría de los suicidios son cometidos por hombre y al menos en la mitad de los casos. , estas muertes están asociadas a un trastorno depresivo. Las mujeres reportan baja autoestima, sentimientos de culpa, valoraciones negativas acerca de sí mismas, agitación psicomotora y rumiación; por su parte los hombres se encuentran indican sensación de estar vacío, dificultad para conseguir objetivos laborales y académicos, incremento de la actividad física, sexual y laboral. (Pérez, Álvarez, Niño, Cáceres,... 2020).

Cómo afecta el duelo en la edad adulta de las mujeres

Cuando las personas se encuentran en edad adulta, es decir, que empieza a partir de la juventud se puede diferenciar algunos momentos críticos, la juventud entra en la edad adulta, cuando empieza por su primer trabajo, luego forman su pareja, luego vienen los hijos que los lleva a una responsabilidad aun mayor, después suele ocurrir un cambio de trabajo o un cambio de relaciones (Medina y Pezzi, 2009).

“La crisis de la edad media de la vida que supone una inflexión, un replanteamiento. Los años de la madurez consolidada en los que se inicia el declinar, acentuado, a veces, por las limitaciones, enfermedades, independencia de los hijos, nacimiento de una tercera generación y comienzo de las pérdidas biográficas, como experiencia que comienza a ser habitual” (Medina y Pezzi, 2009).

Para el duelo en la edad adulta pueden ser por diferentes sucesos, según los estudios de los siguientes autores Medina, Pezzi, 2009). Pueden ser:

- El duelo por la muerte de los padres. Esto va muy de la mano con los sentimientos de relación, suele ocurrir en el proceso del cuidado de los padres.
- Duelo por los hijos. esto suele ocurrir más en los duelos de los hijos que no nacieron o por los abortos, esto no siempre se reconoce.
- El duelo por viudedad. Esto sucede cuando se muere la pareja cambian los proyectos de vida planeado en común y llega a modificar todas.
- El tiempo transcurrido desde la muerte hasta la consulta en salud mental. “Se encontró que el duelo aparecía de forma significativa en un 8 % de los pacientes adultos que consultaban por primera vez en los Servicios de Salud Mental, con predominio del sexo femenino. En estos casos en los que aparecen relacionados con una patología, predomina la depresiva, 50 % (especialmente en mujeres) y en orden decreciente la ansiosa, somatizaciones, abuso de sustancias. Se observó el peso de determinadas circunstancias en esta muestra, como la muerte imprevista (52 %), la convivencia con el fallecido (49’4 %), las pérdidas acumuladas (61 %) y los vínculos problemáticos con el fallecido (20 %) que podían favorecer un duelo complicado”(Medina y Pezzi, 2009).
- Los duelos no terminados, es cuando la persona siente como que si la persona fallecida estuviera aun presente, por ejemplo; los que desaparecen y los accidentados.

- El duelo en psicóticos se puede aparecer con síntomas de un psicótico donde necesita una mayor atención.
- Los duelos transgeneracionales. Cuando la persona se siente afectado aunque sea de una forma inconsciente, como por duelos de los antepasados que significan problemáticas que aún no están resueltas.
- Los mecanismos identificatorios en el duelo. se identifican síntomas físicos que identifican diversos cambios en el comportamiento de la persona le a provocar dependencias, ideas suicidas, conductas compulsivas y el alcoholismo.

Desde mi punto de vista psicológico las personas más afectadas sobre un duelo son las mujeres de una edad avanzada sin embargo, es importante conocer la aportación de los diferentes autores.

“El duelo en la vejez. Esta es una etapa caracterizada por la acumulación de pérdidas tanto internas como externas. El duelo por viudedad, añade ahora características especiales, puede aumentar la soledad, al mismo tiempo que la necesidad de figuras de apoyo o la dependencia de éstas, la sensación de desamparo. Es posible reiniciar una nueva etapa aunque ello está muy condicionado por las circunstancias externas y el estado de salud” (Medina, y Pezzi, 2009).

“En la ancianidad, los duelos por los parientes o amigos de la misma generación hacen perder una parte del pasado compartido. La muerte de los más jóvenes, lógicamente, se viven más en estas edades, como la de los hijos, e incluso los nietos a los que se había criado o cuidado, actúa cerrando las esperanzas de futuro depositadas en ellos” (Medina y Pezzi, 2009).

Qué provoca el duelo

En ocasiones pensamos que el duelo no es una enfermedad, que es algo muy normal que se puede superar por si solos después de un tiempo, sin embargo, para muchas personas no pueden superar el duelo como otras y les llega afectar la salud de diferentes maneras.

“El duelo es un período de crisis, un estado de choque en todo el organismo que puede dar lugar a complicaciones psiquiátricas y a alteraciones físicas. En unos casos puede tratarse de alteraciones somáticas de las que la persona no se sabía portadora y que aparecen o se agravan durante el duelo. Otras veces, será una descompensación, en el curso del duelo, de una enfermedad crónica” (Vicente, Retes & Ramírez 12-11-2008).

El duelo suele provocar diferentes problemas psicológicos según los autores Vicente, Retes y Ramírez 12-11-2008. Como son:

Manifestaciones normales del duelo en adultos.

Alteraciones fisiológicas	Alteraciones Conductuales	Alteraciones Afectivas	Alteraciones Cognitivas
<ul style="list-style-type: none"> • Vacío en el estómago • Opresión en el pecho y garganta • Hipersensibilidad al ruido • Sensación de despersonalización • Falta de aire • Palpitaciones • Debilidad muscular • Falta de energía • Dolor de cabeza y sequedad de boca • Aumento de la Morbimortalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Trastornos alimentarios. • Conducta distraída. • Aislamiento social. • Soñar con el fallecido. • Evitar recordatorios del fallecido. • Llorar y/o suspirar. • Buscar y llamar en voz alta. • Llevar y atesorar objetos • Visitar lugares que frecuentaba el fallecido. • Hiper-hipo actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Rabia • Culpa • Ansiedad • Apego • Ausencia de sentimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de memoria, atención y concentración • Incredulidad, confusión • Preocupación, pensamientos repetitivos • Sentido de presencia Alucinaciones

Fig. 1: Fuente sacado en (Vicente, Retes & Ramírez 12-11-2008).

Una de las investigaciones que se necesitaría verificar es que si en las comunidades de los altos de Chiapas también se manifiesta estas enfermedades en los adultos mayores o que enfermedades provoca el duelo en las comunidades de los altos de Chiapas.

Tratamiento psicológico para el duelo

“La duración del tratamiento y el tipo de intervención pertinente se evaluará con el diagnóstico de cada caso en particular. Estas intervenciones pueden ser de seguimiento individual (psicológico y/o psiquiátrico), internación, trabajo grupal, trabajo familiar o grupos de auto-ayuda. El trabajo con este grupo de personas debe estar principalmente enfocado a elaborar el duelo por la pérdida, asimismo recomienda trabajar sobre la contención emocional y la búsqueda de sistemas de apoyo” (Vanessa, septiembre, 2016).

Algunas de las técnicas y estrategias psicoterapéuticas de afrontamiento son las siguientes:

“Resolución de problemas, entrenamiento en toma de decisiones, técnicas de relajación para situaciones de ansiedad o insomnio, uso de fotos, cartas, poesía, pintura, para la estimulación de recuerdos y emociones, juego de roles o visualizaciones para representación de situaciones inconclusas, miedos, culpas, enojo, facilitación del perdón propio y hacia el fallecido, reestructuración cognitiva, entrenamiento en afrontamiento de situaciones nuevas” (DIAZ, 2004).

DISCUSIÓN Y RESULTADOS.

En este artículo de revisión bibliográfica sobre el tema el duelo en las mujeres de los altos de Chiapas en el cual se pudo observar los diferentes tipos de duelo que existen, así como también las etapas y los procesos que pasa un duelo. Desde mi punto de vista en las comunidades de los altos de Chiapas, el duelo, es algo muy normal que se supera después de cierto tiempo sin embargo, no todos aceptan de la misma manera, y las mujeres son las más afectadas porque ocurre el duelo en la pareja, el duelo de la migración hoy en la migración se está dando mucho, no precisamente pasa por la muerte de un ser querido. Parece ser que los duelos son normales en las comunidades pero, en sí, como hemos visto en esta investigación existen diferentes tipos de duelo, la cual puede llegar a causar una enfermedad tanto física

como psicológica. El duelo, podemos encontrar que es algo muy complicado de afrontarlos en nuestra vida diaria, porque pasa por tres fases importantes como son la etapa inicial, etapa central y la etapa final, estos procesos son complicados de tratarlos porque a veces cuando una persona ya está en la etapa final vuelve a la etapa central, por ello debe de ser tratados con paciencia. Así como también, se da a conocer que el duelo no solo pasa precisamente cuando alguien se muere, sino también puede ser cuando se separan de un ser amado, cuando pierden algo muy valioso e importante, sin embargo, el proceso que pasa un duelo debe de vivirse apropiadamente por lo que esto implica enfrentar el dolor y el sufrimiento, que nos permite asimilar cada uno de nuestros duelos. Esto puede ocurrir en cualquier edad tanto en mujeres como en hombres, sin embargo parece ser que las más afectadas son las mujeres, por ejemplo en las comunidades de los altos de Chiapas como en los lugares andinos pasan por diferentes etapas por creencias y costumbres, no existe ese espacio para expresar lo que sienten.

A base de todo esto, podemos encontrar que el duelo puede ser tratado siempre y cuando la persona quiera ser tratada, claro, es complicado aceptar la realidad sin embargo, una persona en proceso de un duelo puede resolver los cambios emocionales que presenta ya sea de un ser querido entre otras.

CONCLUSIONES

Como conclusión, podemos observar mediante esta investigación que se pudo dar a conocer los diferentes puntos importantes del duelo, según como lo plantean los diferentes autores, en sí, el duelo puede llegar a causar diferentes enfermedades cronológicas, es importante tomarlos en cuenta para que así tengamos una mejor y mayor comunicación con las personas que padecen estas enfermedades psicológicas en sí, no conocemos lo que pasa con las personas en nuestro alrededor pero es importante conocerlos más a fondo este tema porque finalmente tiene un tratamiento tiene un proceso largo y complicado pero si se puede llegar a tratarlo.

REFERENCIAS

1. El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Erika G Meza Dávalos, Silvia García, A Torres Gómez, L Castillo, S Sauri Suárez, B Martínez Silva
2. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas 2008 , 13 (1). Consultado en: <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
3. Vanessa Vedia Domingo (2016). Duelo patológico Factores de riesgo y protección. Volumen VI Número 2. Consultado en: https://www.psicociencias.org/pdf_oticias/Duelo_patologico.pdf
4. Duelo y pérdida. VARGAS SOLANO, Rosa Elena Mes. le. Costa Rica [online]. 2003, vol.20, n.2, pp.47-52. ISSN 2215-5287. Consultado en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005
5. El duelo y las etapas de la vida. VARGAS SOLANO, Rosa Elena. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. [en línea]. 2009,

- vol.29, n.2, pp.455-469. ISSN 2340-2733. Consultado en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200011
6. Bertrand R., Adrian T., Karemi R. B., & Ariadna F. (2024) *Psicología y mente*. Consultado en: <https://psicologiaymente.com/clinica/etapas-del-duelo>
7. Aláez García, Argimiro. (2001). DUELO AN-DINO: SABIDURÍA Y ELABORACIÓN DE LA MUERTE EN LOS RITUALES MORTUORIOS. *Chungará (Arica)*, 33(2), 173-178. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562001000200002>
8. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73562001000200002
9. Londoño-Pérez, Constanza, Cita-Álvarez, Andrea, Niño-León, Lorena, Molano-Cáceres, Francenid, Reyes-Ruiz, Catherine, Vega-Morales, Astrid, & Villa-Campos, Catalina. (2020). Sufrimiento psicológico en hombres y mujeres con síntomas de depresión. *Terapia psicológica*, 38(2), 189-202. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-4802020000200189>
10. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-4802020000200189
11. FERNÁNDEZ-ALCÁNTARA, Manuel; CRUZ-QUINTANA, Francisco; PEREZ-MARFIL, Nieves y ROBLES-ORTEGA, Humbelina. Factores psicológicos implicados en el Duelo Perinatal. *Index Enferm* [en línea]. 2012, vol.21, n.1-2, pp.48-52. ISSN 1699-5988. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962012000100011>
12. Gala León, F.J., Lupiani Jiménez, M., Raja Hernández, R., Guillén Gestoso, C., González Infante, J.M., Villaverde Gutiérrez, M^a. C., & Alba Sánchez, I.. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo: Una revisión conceptual. *Cuadernos de Medicina Forense*, (30), 39-50. Recuperado en 22 de febrero de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062002000400004&lng=es&tlng=es.
13. Vicente Guillem Porta, Rocío Romero Retes & Elena Oliete Ramírez (12-11-2008) MANIFESTACIONES DEL DUELO. Consultado en: <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>
14. Sapo Sangay, Mauro, Delgado Medina, Anali, Calderón Graciliano, Ermes, Aranda Turpo, Jessica, & Ramírez Guerra, Rosa Mercedes. (2023). Duelo y resiliencia en adultos peruanos ante la pérdida de un ser querido por el COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 46-56. Citado en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422023000200046&lang=es
15. Millán-González, Ricardo; Solano-Medina, Nicolás. Duelo, duelo patológico y terapia interpersonal. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. 39, núm. 2, 2010, pp. 375-388. Asociación Colombiana de Psiquiatría Bogotá, D.C., Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80>
16. García Hernández, Alfonso Miguel, Rodríguez Álvaro, Martín, Brito, Pedro Ruymán, Fernández Gutiérrez, Domingo A, Martínez Alberto, Carlos E, & Marrero González, Cristo M. (2021). Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos. *Ene*, 15(1), 1242. Epub 06 de diciembre de 2021. Recuperado en 23 de febrero de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100001&lng=es&tlng=es.
17. Castillo-Zavaleta, Sara Elizabeth, Chávez-Cerna, Damaris Noemi, Huertas-Angulo, Flor, León-Alayo, Melba Lourdes, & Valverde-Meza, Carmen. (2023). Proceso de duelo en pacientes adultos diagnosticados con cáncer. *Ene*, 17(1), 1454. Epub 29 de mayo de 2023. Recuperado en 23 de febrero de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2023000100009&lng=es&tlng=es.
18. Antonio A. Manuel M. (1998). El experimento psicológico. Campus A (1998). *Manual de psicología básica*, Barcelona: Grupo editor Universitario pp 15-23.
19. Díaz, VE, Molina, AN y Marín, MA (2015). Las pérdidas y los duelos en personas afectados por el desplazamiento forzado. *Pensamiento Psicológico*, 13 (1), 65-80.
20. Soria Escalante, Hada, Orozco Guzmán, Mario, López Peñaloza, Judith, Sigales Ruiz, Silvia Rosa. (2014). Condiciones violentas de duelo y pérdida: un enfoque psicoanalítico. *Pensamiento Psicológico*, 12 (2), 79-95. Recuperado el 23 de febrero de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612014000200006&lng=es&tlng=es.
21. Soria Escalante, Hada, Orozco Guzmán, Mario, López Peñaloza, Judith, Sigales Ruiz, Silvia Rosa. (2014). Condiciones violentas de duelo y pérdida: un enfoque psicoanalítico. *Pensamiento Psicológico*, 12 (2), 79-95. Recuperado el 23 de febrero de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612014000200006&lng=es&tlng=es.
22. Oviedo Soto, S.J., Parra Falcón, F.M., Marquina Volcanes, M.. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería Global*, (15) Recuperado en 23 de febrero de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015&lng=es&tlng=es.
23. Millán-González, R., Solano-Medina, N. (2010). Duelo, duelo patológico y terapia interpersonal. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39 (2), 375-388.
24. Licda. NOEMÍ DIAZ, 30 de junio del 2004. 4. DUELO. Encontrado en <https://www3.paho.org/spanish/AD/DPC/NC/palliative-care-04.pdf>