

EdUCEM

Instituto Universitario del Centro de México



SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2023

CARTA EDITORIAL



Nos complace presentarles el número 46 de la revista Educem, en el que hemos recopilado una serie de artículos que exploran temas importantes relacionados con la infancia, la adolescencia y la dinámica familiar. Cada uno de estos trabajos de investigación nos brinda una visión profunda y significativa sobre diversas áreas que impactan en el desarrollo emocional y psicológico de las personas.

El primer artículo, “Las heridas emocionales en la infancia, desencadenantes de afecciones psicológicas en la edad adulta” de Abigail Franco Álvarez, nos invita a reflexionar sobre la importancia de brindar un entorno emocionalmente saludable a los niños y cómo las experiencias tempranas pueden influir en su bienestar emocional a lo largo de la vida. Comprender estas heridas emocionales nos permite tomar conciencia de su impacto y buscar estrategias para prevenir y sanar estas heridas.

A continuación, Anahi Johana De Anda Cornejo explora “La Influencia de las Redes Sociales en la Identidad de los Adolescentes”. En la era digital, las redes sociales desempeñan un papel fundamental en la vida de los jóvenes. Este artículo examina cómo la exposición constante a estas plataformas puede afectar la construcción de la identidad de los adolescentes y plantea reflexiones sobre cómo podemos fomentar un uso saludable y consciente de las redes sociales.

El tercer artículo, escrito por Claudia Margarita Garcia Campos y José Eduardo Huerta López, se titula “Relación entre la funcionalidad familiar y la práctica del cutting en adolescentes”. El cutting es una conducta preocupante que puede estar relacionada con diversos factores, incluida la dinámica familiar. Esta investigación busca entender la relación entre la funcionalidad familiar y la aparición de esta práctica en los adolescentes, con el objetivo de brindar herramientas para la prevención y el apoyo adecuado.

Por último, Graciela Gutiérrez Mireles y José Eduardo Huerta López nos presentan el artículo “Un Cadáver, Muchos Muertos. La Muerte en el Ciclo Vital Familiar: Impacto, Duelo y Transformación”. La muerte es un tema delicado pero inevitable en la vida de las familias. Este artículo examina cómo la pérdida de un ser querido puede afectar a cada miembro de la familia y cómo el duelo puede ser una oportunidad para la transformación y el crecimiento personal.

Cada uno de estos artículos refleja el compromiso de nuestros autores con la investigación y la búsqueda de conocimiento en el campo educativo y familiar. Agradecemos su dedicación y esperamos que esta edición de la revista Educem sea de su interés y les brinde información valiosa.

Agradecemos también a nuestros lectores por su continua confianza y apoyo. Su interés en estos temas es fundamental para fomentar el diálogo y la reflexión en nuestra sociedad. Esperamos que los artículos presentados sean de inspiración de nuevas ideas y acciones en beneficio de las generaciones presentes y futuras.

Cordialmente

Ing. Patricia Mena Hernández

Rectora

Directorio

Comisión Permanente:

RECTORÍA

Ing. Patricia Mena Hernández

GERENCIA ADMINISTRATIVA

Lic. Mercedes Mena Hernández

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Manuel De Jesús Molina Hinojosa

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Lic. Susana López Castelán

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Ing. Arturo Mena Hernández

DIRECCIÓN DE IMAGEN Y COMUNICACIÓN

Lic. Eduardo Guerrero Rodríguez

DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Lic. Juan Santiago Silva Grimaldo

ÍNDICE

Las heridas emocionales en la infancia, desencadenantes de afecciones psicológicas en la edad adulta. Franco Álvarez Abigail

05

La Influencia de las Redes Sociales en la Identidad de los Adolescentes. De Anda Cornejo Anahi Johana

12

Relación entre la funcionalidad familiar y la práctica del cutting en adolescentes. Garcia Campos Claudia Margarita y Huerta López José Eduardo

17

Un Cadáver, Muchos Muertos. La Muerte en el Ciclo Vital Familiar: Impacto, Duelo y Transformación. Gutierrez Mireles Graciela y Huerta López José Eduardo

24

Comisión Editorial:

CUERPO EVALUADOR

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Dirección académica

DISEÑADOR EDITORIAL

Lic. Manuel Martínez Carabes

DISEÑADOR GRÁFICO

Lic. Manuel Martínez Carabes



EDUCEM, INSTITUTO UNIVERSITARIO DEL CENTRO DE MÉXICO, Año VIII, No. XLVI, es una publicación bimestral, del 1 de Septiembre 2023 al 31 de Octubre de 2023, editada por el Instituto Preuniversitario Motolinía de León A.C. Domicilio Blvd. Adolfo Lopez Mateos 303, Centro, León Guanajuato, C.P. 37000, teléfono (01800) 890- 8236 Exts. 155 y 121, página web <http://educem.digital> y <http://www.sistemaucem.edu.mx>, Editor Responsable: Lic. Karla Patricia Barrios Mena, rectoria@sistemaucem.edu.mx. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2016-012013502600-102, ISSN No. 2448-6477, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Rectoría, Ing. Patricia Mena Hernandez, Blvd. Adolfo Lopez Mateos 303, Centro, León Guanajuato, C.P. 37000, fecha de última modificación, 1 de agosto de 2023..

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Universitario del Centro de México o su representante legal.

LAS HERIDAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA, DESENCADENANTES DE AFECCIONES PSICOLÓGICAS EN LA EDAD ADULTA

FRANCO ÁLVAREZ ABIGAIL

INTRODUCCIÓN

Verídicamente la calidad de la infancia que vivimos influye a futuro en nuestra vida adulta. Es considerado que si nuestros aprendizajes en la infancia son experiencias dolorosas nuestra personalidad se va formando a través de estigmas negativas hacia nuestra persona además de desarrollarnos con carencias afectivas y vacíos emocionales a lo largo de nuestra vida.

Las heridas de infancia son lesiones afectivas que nos

dificultan tener una vida plena. Las cinco principales heridas de infancia son el miedo al abandono, miedo al rechazo, herida de humillación, herida de traición y herida de injusticia. Estas pueden ser ocasionadas por diversos motivos como maltrato físico y psicológico a través de falta de afecto, humillaciones, rechazo, negligencia y ausencia dentro del gran trabajo que implica la crianza padres- hijos. Es por ello que estas lesiones psicológicas dañan de manera permanente al individuo influyendo en su día a día como un daño emocional intenso y prolongado que llega a perturbar la personalidad y calidad de vida de la persona.

Es decir que estas creencias, emociones y sentimientos que se originan en la infancia nos siguen persiguiendo en la vida adulta. Ya que en las primeras etapas de vida se es más sensible a la influencia de nuestro alrededor y de nuestro ambiente. Por lo tanto, todas estas experiencias y aprendizajes vividos tendrán un efecto en el desarrollo próximo.

Así mismo también se considera que todas las personas tenemos y llevamos consigo inherentemente una herida de infancia la cual al ser percibida y reconocida puede conducir hacia una historia y crianza diferente en la que se rompan patrones que degraden la calidad humana y el bienestar mental.

En la actualidad se puede percibir desde un enfoque psicológico que, aunque la vida y funcionalidad de las personas se vea dañada estas mismas la mayoría de veces no es consciente de estas afecciones. Es por ello que considero importante detectar a tiempo estas lesiones o heridas de infancia para así poder canalizarlas adecuadamente.

La psicología ha demostrado que en el caso de los niños un tratamiento psicoterapéutico individual y/o familiar a tiempo y adecuado puede prevenir y sobre todo evitar que alguna herida de infancia y una crianza insana afecten en su vida adulta y en el caso de los adultos para tratar y mejorar un problema ya existente en el que se le brinde conocimiento, habilidades y herramientas para que afronte las adversidades que se le presentan.

Se considera que estas afecciones pueden ser grandes detonantes de estrés, ansiedad, depresión, inestabilidad emocional, dificultad en relaciones interpersonales, baja autoestima e inseguridad, patrones de dependencia y apegos ansiosos e inseguros ya que son estas patologías y afecciones referentes a las principales problemáticas en la salud mental y emocional de la población actual.

Sin embargo, es importante también que el adulto pueda llegar a sanar estas lesiones ya que, aunque haya experimentado sucesos desagradables también cuentan con mecanismos de defensa y herramientas que lo harán responsable de sus propias heridas y las de su sistema familiar y lealtad hacia ellas, comprometiendo su propio bienestar dejando de normalizar reacciones que han surgido a lo largo de su vida y las cuales pueden dificultar la trascendencia y la ple-

nitud de su persona. Además de comprender que es siempre la propia percepción o interpretación de los hechos lo que causa sufrimiento, no lo que otra persona sea o haga.

De acuerdo con Vygotsky y sus colaboradores consideraron que la personalidad se refiere a un concepto social y no puede pensarse como innata. A partir de su carácter cultural e histórico, se torna como algo inherente al individuo en el transcurso de su desarrollo; pero es determinada por los cambios ocurridos de una fase a otra en función de demandas sociales, culturales y personales. (Silva, 2014)

Es decir que los individuos obtienen aprendizaje conforme a la interpretación del mundo y su alrededor en sus primeros años de vida. Es por ello que se considera que las bases de la personalidad y desarrollo son fundamentadas durante la infancia, una etapa que nos condiciona para el resto de nuestros días.

La teoría de Vygotsky sobre los procesos afectivos y emocionales inicia con sus investigaciones referentes al desarrollo infantil en el que esta etapa es referente a un periodo transitorio donde el niño inicia algo nuevo para su vida y este contribuye a la formación de su personalidad.

Así mismo, también el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby planteó la teoría del apego como una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sanos, seguros y sólidos con otras personas. (Rojas, 2006)

Por lo tanto, el presente trabajo se realizó con el propósito de generar conciencia en la experiencia de infancia que vivió cada individuo con el fin de que analice y explore el estilo de crianza recibido y logre fomentar un equilibrio mental sano en el que se obtenga decidir asertivamente la sanación personal y una formación más saludable posible para nuestras siguientes generaciones y de este modo lograr crear entes psicosociales sanos y funcionales.

DESARROLLO

Las Heridas Emocionales de la infancia comprenden una especie de lesión afectiva que impide llevar una existencia plena. Su huella es tan profunda que incluso dificulta las relaciones personales además de incapacitar al individuo para afrontar los problemas con mayor eficacia, soltura y resistencia.

Se considera que las Heridas Emocionales son las secuelas que nos deja la vivencia de experiencias incómodas o desagradables. Estas experiencias causan dolor y sufrimiento, ira e incluso miedo. Por lo tanto, cualquier situación que cause daño psicológico puede generar una herida emocional (Rubio, 2017).

Desde la perspectiva psicológica, se considera que la salud es el resultado de un complejo en el que participa la dotación genética del niño(a), el entorno ecológico donde está situado y el conjunto de experiencias vividas durante la infancia. Esto significa que

aquellas situaciones emocionales traumáticas vividas desde temprana edad desorganizan el mundo del sujeto, provocan confusión y dejan huellas permanentes (Arcea, 2017).

Por lo tanto, el acontecimiento que produce el trauma se impone mientras que el sentido que atribuimos al acontecimiento depende de nuestra historia. Se habla de un acontecimiento traumático en el niño porque desgarrar su mundo interno y lo destruye. Es por ello que las heridas de infancia tienden a propagarse a través de lazos familiares, es decir que estas fracturas emocionales se transmiten por sistema.

Si bien existen un estudio realizado por Rubio (2017) acerca del impacto de variables que influyen directamente en el desarrollo infantil, reveló que algunas de ellas son el maltrato o el abuso sexual. Algunas Experiencias Adversas en la Infancia indican que las consecuencias desfavorables se relacionan con diversas secuelas en la adultez, tales como obesidad, cáncer, diabetes, depresión, intentos de suicidio, estrés post-traumático, consumo de sustancias, entre otras.



Las carencias afectivas y su resonancia en la vida adulta

Se considera que las carencias afectivas que se viven desde la concepción y durante la infancia generan heridas que condicionarán la vida adulta, es decir que directamente intervienen en las relaciones interpersonales, en cómo reaccionamos ante ciertas situaciones, en la resolución de conflictos, la toma de decisiones, en las formas de autocontrol, entre otras.

Según el libro “Las cinco heridas que impiden ser uno mismo” de Lise Bourbeau (2014) es considerado que cuando el bebé nace y no se le da la atención y el afecto que necesita entonces se graba una herida que se irá repitiendo a lo largo de toda su vida.

En primer lugar, la Herida de Rechazo o el miedo al rechazo es una de las heridas emocionales más profundas, porque siente que no tiene derecho a vivir; implica una desconexión del interior generando pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo. Esta herida suele aparecer antes de nacer en el vientre; cuando la madre y/o padre no quiere ese niño en ese momento (García, 2005).

La persona con una herida de rechazo no se siente merecedora de afecto ni de comprensión y se aísla en su vacío interior. El rechazo parental es según Rhoner (1986) la ausencia de calor, afecto o amor de los padres hacia sus hijos. Puede adoptar tres formas: a) hostilidad y agresividad; b) indiferencia y negligencia, c) rechazo diferenciado.

Es decir que la herida queda escondida en una máscara de huidizo, por lo que debemos de trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico.

Continuamente la herida de abandono hace referencia a una crianza donde los padres no proporcionan alimento, protección, afecto, estructura, casa y estabilidad, por lo tanto, permanecen ausentes. Esta herida también se promueve cuando estas relaciones, vínculos y crianzas carecen de reglas y límites (Orihuela, 2016).

Es decir que esta lesión emocional creará en la vida adulta, un sentimiento de soledad, vacío y rechazo, personalidad emocional y dependiente. Es por ello

que las personas que han tenido las heridas emocionales del abandono en la infancia, tendrán que trabajar su miedo a la soledad, su temor a ser rechazadas y las barreras invisibles al contacto físico.

Posteriormente la Herida de Humillación se origina cuando se desapruueba al infante, cuando se le critica; y se le hiere en el amor propio o en la dignidad. Esta herida también es conocida como herida de vergüenza, sumisión y autocastigo. También se fomenta cuando los padres o hermano mayores desvalorizan al infante, esto directamente destruye. Además, podemos haber aprendido a ser “tiranos” y egoístas, masoquista como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector. (Battacchi, 1993) Esta herida emocional trae consigo grandes consecuencias en la adultez tales como anular las propias necesidades y centrarse en la de los demás, arrastrar culpa y vergüenza impidiendo así aceptación y autocuidado, entre otros (García I., 2009).

Por otro lado, también la Herida de Traición o el miedo a confiar surge como un sentimiento profundo de dolor porque la vida y las personas no son como se espera, es decir que se obtienen acciones contrarias de las figuras parentales.

Cuando se es niño y se pierde la fe en los padres, la vida no marcha bien, es decir que cuando pensamos que los padres – héroes cuidarían y amarían y hacen todo lo contrario, nace el sentimiento de traición. Los ambientes poco estables para un niño incrementan su angustia y le impide generar confianza en sí mismo y estar de prisa por crecer, ser adulto y sentirse bajo control.

Así mismo también la Herida de Injusticia se considera como origen de experiencias y estado de vulnerabilidad e indefensión ante una autoridad abusiva o una realidad injusta representada por falta de reconocimiento, abuso, poco aprecio, exigencia, dureza, falta de equidad, falta de respeto, etc.

Esta lesión emocional es adquirida en ámbitos donde hay desprotección y desventaja. Sin embargo, en la vida adulta la mayoría de las personas marcadas por esta herida de injusticia tiende a tener una personalidad rígida y constante búsqueda de poder o por otro lado posiblemente defender y pelear por justicia.

Entonces también se cree que cada una de las heridas

emocionales que se pueden propagar durante la infancia se relacionan con miedos, es decir la herida de abandono está relacionada con el miedo a la soledad, la herida de rechazo, relacionado con el miedo a no ser aceptado, la herida de humillación relacionada con el miedo a la libertad, la herida de injusticia relacionado con el miedo a la vulnerabilidad y la herida de traición relacionada con el miedo a conectar con los propios sentimientos.

Resiliencia, una necesidad para sobreponerse de heridas de infancia

De acuerdo con el psicoanálisis, la resiliencia es la capacidad humana de superar traumas y heridas emocionales, es una actitud vital positiva que estimula a los individuos a reparar daños sufridos convirtiéndolos en herramientas y experiencias para la vida a futuro. Es decir que se es posible recuperar recursos internos como la autoconfianza y seguridad en sí mismo (Bermejo, 2010)

Freud postula el término de la palabra sublimación en la que a través de este mecanismo de defensa las personas son capaces de transformar impulsos no deseados en algo que es menos dañino y a menudo incluso útil. (Sobrino, 2005)

Este antecedente se origina mientras Freud leía la historia de un hombre que torturó animales cuando era niño y más tarde se convirtió en cirujano. Por lo tanto, se considera que en lo que se puede hacer una energía que una vez impulsó el sadismo del niño fue finalmente sublimado a acciones positivas y socialmente aceptables que benefician a otros. Por lo tanto, se cree que las heridas de infancia se determinan desde esta perspectiva como huellas que se manifiestan en la etapa adulta influyendo en la conducta y comportamiento de la persona. (Ruiz, 2016)

Sin embargo, se entiende que cada ser humano puede poseer y manifestar dentro de su energía vital esas cinco heridas, en muchas ocasiones varias de ellas muy presentes y las otras más sutilmente visibles. Se considera que las más comunes son la herida de abandono, rechazo, injusticia y traición. Estas lesiones emocionales tienen un impacto más profundo en su generación en determinadas etapas del desarrollo infantil, es decir desde la concepción del individuo hasta los 4 años de edad, es por ello la importancia de una infancia de calidad en la que los padres juegan un gran

rol de peso moral y emocional en el que la negligencia puede generar grandes heridas de infancia que se seguirán alimentando a lo largo de la vida del infante de manera inherente hasta ser sanadas. (Chaine, Ruiz, & Jennifer Lira Mendujano, 2017)

También resulta interesante considerar como parte de la sanación de estas heridas ampliar la red de apoyo además de reflexionar el ser el adulto que anhelabas cuando eras niño, abrazar a tu niño interior y aprender a escuchar lo que necesita de ti al igual que permitirte reconocer que eres valioso, inteligente, importante este proceso es esencial para comprender su origen, aceptarlas sin juzgar y aprender de la experiencia. (Melgosa, 2017)

Por lo tanto, también se cree importante reconocer que para lograr un equilibrio y bienestar físico y personal se debe dar la atención que requiere a la Salud Mental ya que si se elige cuidar la salud en todos los aspectos se puede lograr vivir en plenitud. Desde un enfoque psicológico esto se puede lograr ejerciendo influencia sobre nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y estados de ánimo esto para evitar o disminuir aspectos psicológicos tales como la ansiedad, inferioridad, culpa además de participar también en el cambio de la perspectiva de sí mismo, de la familia, de la sociedad y el entorno.



CONCLUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue verificar que efectivamente de manera general todos crecen y se desarrollan con una herida de infancia, las cuales muchas veces si no se tiene conocimiento de ellas pueden afectar la funcionalidad de la persona, es decir que muchas de las veces estas heridas emocionales se interponen e impiden alcanzar los propios objetivos, bloqueando y generando inseguridad y frustración.

Es considerado por la psicología que como mecanismo de defensa ante estas fracturas emocionales se utiliza como protección máscaras las cuales aluden a una parte de la personalidad que se expone ante los otros y en ciertas situaciones. Estas máscaras tienen la función de adaptar a las personas a la vida social pero cuando se identifican con esta se presenta como si fuera el verdadero yo, mientras que solo es una parte de la personalidad, es decir que las personas se colocan una máscara tras la activación de una herida con el fin de protegerse.

Así mismo, también estas lesiones emocionales son cómplices de la no autorrealización, son autores de problemas de pareja o familiares, además de ser causantes de sentimientos profundos de vacío, dolor, soledad y tristeza. Sin embargo, estos síntomas de una infancia dolorosa y sobrellevada por el sufrimiento también pueden ser causante de grandes afecciones psicológicas como ansiedad, depresión, patologías, abuso de sustancias y la más importante desencadenantes y seguimiento de patrones parentales de abuso, violencia o negligencia ya que las heridas que aún no han sanado mantienen a los seres humanos en estado limitación y bloqueo.

La psicología considera que el primer paso para mejorar nuestra calidad de vida y aprender a vivir con nuestra herida de infancia es reconocerla, concientizar pero sobre todo cortar el ciclo, es decir trabajar el autoconocimiento para entender su origen, creencias que se tienen de la misma y consecuencias que ha generado, esto para lograr curar y sanar ya que al usar máscaras como protección estas heridas emocionales actúan como mecanismos de defensa y estos afectan la personalidad, conducta y comportamiento impidiendo ser auténtico y uno mismo.

Se considera también que otra razón para hacerle frente a las heridas emocionales, liberar y sanar

nuestra propia infancia es que seamos conscientes de nuestro niño herido esto hará reconocer el propósito y sentido de vida en el que se valore nuestro análisis existencial.

Así mismo también se considera como un derecho recibir una crianza saludable y efectiva en la que esta formación constituya un ambiente cálido, afectivo, pertenecía y estructura familiar, reglas y límites claros que garanticen acompañamiento hacia los hijos desde la concepción hasta la infancia ya que es etapa clave y base esencial de la personalidad.

Referentemente y de acuerdo a los estilos de crianza y heridas de infancia propiciadas por los padres, los terapeutas familiares tenemos como reto el implementar dentro de terapia las herramientas y bases de una crianza positiva que fomente una calidad parental que aporte a los individuos autoestima sana, apegos seguros, responsabilidad afectiva, equilibrio y salud mental que propicien funcionalidad y desarrollo en la vida adulta, así como relaciones interpersonales sanas y conscientes.

Si bien es cierto, son grandes los desafíos que se encuentran expuestos en la sociedad sin embargo una red de apoyo para tratar y mejorar estos mismos son los psicólogos y terapeutas familiares ya que tienen una gran función y vocación que contribuye al acercamiento hacia el paciente o sistema familiar, el alentar y acompañar durante el proceso de desahogo emocional, sanación y transformación personal.

De acuerdo a lo investigado se llega a la conclusión de que estas heridas de infancia son en sí necesidades primarias y de supervivencia que no fueron resueltas o recibidas. Es por ello que se cree importante generar conciencia y empatía hacia las demás personas ya que detrás de cada ser humano hay una historia que necesita ser escuchada, por eso es necesario mirar a las personas con compasión antes de juzgarla.

BIBLIOGRAFÍA

Arcea, M.V. (2017). Experiencias Adversas en la infancia: Revisión de su impacto en niños de 0-5 años. Scielo, Enfermería universitaria, 1-4.

Battacchi, M.W. (1993). El niño está humillado. Revista La Hamaca N°4, 1-6.

Bermejo, R. C. (2010). RESILIENCIA, UNA VISIÓN POSITIVA PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES. Redalyc, Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, 1-14.

Bourbeau, L. (2014). Las 5 heridas del alma que impiden ser uno mismo. México: Editorial Diana México.
Carbonell, O.A. (2013). LA SENSIBILIDAD DEL CUIDADOR Y SU IMPORTANCIA PARA PROMOVER UN CUIDADO DE CALIDAD EN LA PRIMERA INFANCIA. Revista Ciencias Psicológicas, 201-207.

Chaine, S. M., Ruiz, M. J., & Jennifer Lira Mendujano. (2017). CRIANZA POSITIVA Y NEGATIVA ASOCIADA A LOS PROBLEMAS SEVEROS DE CONDUCTA INFANTIL. Redalyc Salud y Drogas, 137-149.

García, E. (2005). Rechazo parental y ajuste psicológico y social de los hijos. Revista Redalyc Salud Mental, 73-81.

García, I. (2009). Por el fin del castigo físico y humillante. Manual de Sensibilización de padres, madres, y cuidadores de niños y niñas, 1-80.

Martínez, A. C. (2017). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. Perspectivas de Psicología, 1-13.

Melgosa, J. (2017). Preservando la Salud Mental. Redalyc Revista de investigación, 1-6.

Orihuela, A. (2016). TRANSFORMA LAS HERIDAS DE INFANCIA. España: Aguilar.

Rojas, L. G. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. Revista Latinoamericana de Psicología, 493-507.

Rubio, J. L. (2017). De la fragilidad y la ternura: sostener y acompañar la infancia y adolescencia. Scielo Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 139.

Ruiz, G. d. (2016). Traumas del pasado, lesiones e inconsciente. Cuadernos de Psicología, 171-172.

Silva, R. d. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 9-30.

Sobrino, E. B. (2005). La vida después de un trauma emocional. Acta Pediátrica de México, 201-205.



LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA IDENTIDAD DE LOS ADOLESCENTES

De Anda Cornejo Anahi Johana

INTRODUCCIÓN

La identidad es un concepto complejo de entender debido a la importancia y magnitud que requiere; en el presente ensayo tomaremos en cuenta las definiciones que realizó el psicoanalista Erikson (1956) quien define “la identidad como un conjunto de rasgos que son propios de cada individuo”, dichos rasgos nos ayudan a mostrarnos como somos ante los demás y con esto darnos a notar; hablaba en su teoría sobre la adquisición de la identidad, mencionando que está presente desde el nacimiento y se va modificando a través de la interacción social. Así como otros autores lo mencionan en sus teorías, los seres humanos somos innatamente sociales, es decir, que todos los aprendizajes que tenemos se dan a través de la convivencia e interacciones con las demás personas desde el momento que se da la fecundación, el nacimiento y en las etapas del crecimiento del desarrollo humano.



Dentro del desarrollo humano se dan cambios que experimentamos todos los seres humanos, dentro de las etapas existe una en específico donde se da la búsqueda de identidad, para posteriormente adquirir la identidad que nos acompañará en la vida adulta, esta etapa es la adolescencia; la Organización Mundial de la Salud (2022), define la adolescencia como una fase de la vida que va desde la niñez hasta la adolescencia, este periodo comprende desde los diez años hasta los diecinueve, la adolescencia es una etapa en donde se dan cambios significativos en distintos niveles, tales como físicos, psicosociales y cognitivos, dentro de todos estos cambios el más importante es el psicológico, ya que es aquí en donde se forja la personalidad, aunque se puede decir que vamos pasando por varios procesos en donde la identidad y la personalidad van cambiando de acuerdo a lo que vamos viviendo, durante esta fase se forja casi en su totalidad. ¿Pero alguna vez nos hemos puesto a pensar que es lo que realmente influye en los adolescentes para encontrar la identidad?

En el presente ensayo hablaremos de los factores que influyen en la búsqueda que tienen los adolescentes en la actualidad, siendo uno de ellos la influencia de las redes sociales, que han marcado una gran diferencia de como era antes encontrar la identidad y como es ahora.

DESARROLLO

Los avances tecnológicos han tenido un impacto muy grande alrededor del mundo, teniendo ventajas y desventajas que han afectado en cada individuo, el fenómeno tecnológico con mayor importancia en la actualidad es el de las redes sociales, que son definidas como un medio de comunicación entre individuos con el mismo interés ante determinadas situaciones; han pasado a formar parte de nuestras vidas diarias, pero el impacto que han tenido en mayor cantidad ha sido en los adolescentes, pues a través de ellas han creado gran parte de su identidad.

Como bien se sabe la adolescencia es una etapa que comprende desde los 10 años de vida hasta los 19 según la OMS. En dicha fase se experimentan cambios en todos los niveles, es decir, a nivel social, psicológico y físico, es por ello que es considerada como una de las más importantes del desarrollo humano, ya que en ella encuentran la identidad que los definirá en la etapa adulta.

La historia de las redes sociales es muy extensa, surgieron en el año de 1997 a través de una plataforma que tenía como objetivo encontrar a cualquier persona en solo seis pasos, donde su creador Weinreich (1997) en sus distintas teorías y métodos aseguraba que todos podríamos estar conectados en una especie de directorio digital, aunque en ese entonces el impacto que tuvieron las redes sociales no fuera tan grande fue hasta el año de 2004 en donde el creador Mark Zuckerberg inició la red social que se considera una de las más importantes en la actualidad que es Facebook, según las estadísticas cuenta con más de 2000 millones de usuarios, de los cuales se estima que el 7.2% son usuarios con edades de los 13 a los 17 años según las gráficas oficiales de Demographic profile of metas' s ad audience (We are social y Hootsuite, 2022).

Podemos notar que las cifras publicadas en cuanto al uso que le dan los adolescentes a las redes no es tan grande, sin embargo son importantes ya que la adolescencia es una etapa de constantes cambios, entre ellos a nivel cognitivo, físico y psicológico, basándonos en la teoría del desarrollo del psicoanalista Erikson, en donde mencionaba que los seres humanos debemos pasar por ocho etapas para tener un desarrollo sano, si en alguna de ellas existía algún faltante podrían lle-

gar a aparecer en situaciones a futuro, así como otros autores importantes que indican lo importante que era pasar por todas las etapas de desarrollo en un grado de bienestar psicológico para concentrar todas las fases a desarrollar con satisfacción, con el fin de generar habilidades que nos preparará para el futuro. Erikson (1987) nos aporta en su teoría tres principales elementos dentro de los cuales se encuentra el desarrollo de la identidad del yo, las competencias y los conflictos; es importante mencionar estos elementos ya que cada uno de ellos describe características que los adolescentes tienen que pasar para encontrar la identidad que los definirá en la vida adulta.

Hablar de la identidad del yo según el psicoanalista Erickson (1887) se refiere al sentido consciente que se desarrolla mediante la interacción con las demás personas, desde el vientre materno se desarrolla la identidad del yo, que se va forjando cada día mediante la interacción social con la familia, los amigos, los compañeros de escuela, vecinos y todas las personas a nuestro alrededor, sumándole las experiencias que vamos adquiriendo a través de diferentes escenarios en nuestras vidas. Pero ¿Por qué es importante hablar de la identidad del yo? Es demasiado importante mencionar la identidad del yo, ya que con ella y a través de todo lo que vivimos día a día podemos encontrar la identidad y personalidad que nos va a identificar ante los demás en la vida adulta.

Como se mencionó con anterioridad, la adolescencia acarrea un sinnúmero de cambios y con ello muchas preguntas que día tras día pueden llegar a atormentar a los que pasan por esta etapa, podríamos decir que se encuentran en una especie de limbo en donde no saben quién son realmente ni a qué grupo pertenecen y por ende aparecen preocupaciones por saber qué piensan los demás sobre ellos, es por eso que comienzan a tener la necesidad de pertenecer a un grupo determinado en donde puedan desenvolverse y ser ellos mismos, con el fin de que a lo largo del tiempo puedan definir con seguridad quienes son y también formar gran parte de su personalidad.

Los seres humanos estamos en un constante aprendizaje y cambios que se van viviendo a través de los tiempos, la identidad que tienen los jóvenes en la actualidad fue adquirida de una manera distinta a como es ahora. La identidad en tiempos pasados era forjada por medio de ciertas presiones sociales en donde los adolescentes no eran tan libres en el aspecto de las

relaciones sociales, lo cual implicaba que la identidad fuera desarrollada solamente con los aprendizajes que tenían de la familia. Hoy en día podemos decir que los adolescentes cuentan con un campo amplio de donde adquirir aprendizajes que les permiten ampliar y forjar su identidad además de la personalidad.

En la actualidad gran parte de la identidad que van desarrollando los adolescentes ha sido adquirida mediante las redes sociales, existen varios estudios estadísticos en donde se dice que casi el 90% de la población adolescente las utiliza; el uso de ellas puede ser muy bueno ya que por medio de encuestas se ha podido demostrar que los adolescentes pueden ser más libres en cuanto a expresión a través de estas plataformas, y es que encontrar la identidad para ellos es una necesidad de adaptación social, esto ocurre con el fin de poder forjar en su totalidad la personalidad que tendrán en su vida adulta, debemos tener en cuenta que la identidad inicia desde casa, dado que para formarla se necesita el autoconcepto sobre nuestra persona, lo que piensa nuestra familia de nosotros pero también como nos ven los demás, es por eso que hoy en día el uso de las redes sociales influye drásticamente en encontrar la identidad, debido a que la mayoría del tiempo los adolescentes navegan por ellas buscando la aceptación de sus amigos en cuanto a forma de pensar, de vestir y de opinar, lo cual desarrolla gran parte de la identidad, teniendo aspectos positivos como la interacción que les ayudará a crecer y desarrollar la identidad, por otro lado también tiene consecuencias negativas, esto depende del uso que se les dé a las redes sociales y cuanto peso e importancia se les conceda a las mismas.

Las redes sociales han influido tanto en encontrar la identidad, dado que los adolescentes en la actualidad dejan al descubierto sus vidas y se dejan llevar por los comentarios que tienen las demás personas respecto a los acontecimientos de su día a día, poniéndolos en una posición vulnerable y traer consigo una crisis de identidad; la cual es definida según Erikson (1968) como el proceso que tienen los adolescentes para poder encontrar su yo social, es decir lo que la va a permitir desenvolverse en sociedad. Hablar del yo social es hablar de algo muy importante para las personas, pero que tiene que ver con lo que piensan los demás sobre nosotros, como sabemos podemos decir que todos los seres humanos nos nutrimos a través del reconocimiento que tienen otras personas sobre nuestros logros, es decir, si los demás tienen un

concepto positivo de las cosas que día a día vamos realizando nos ayudarán a crear un autoconcepto bueno.

Por eso es importante reconocer que las redes sociales han impactado a todas las personas para poder desarrollar un yo social de manera positiva, pero en ocasiones llega a tener el efecto contrario, llegando a ocasionar una crisis de identidad. “Al hablar de crisis de identidad nos referimos al afrontamiento de situaciones o problemáticas trascendentales” esto según el psicoanalista Erick Erikson (1968). Cómo podemos ver el uso de las redes sociales puede parecer un pasatiempo, pero hoy en día tiene un impacto fuerte para todos los que las usan, se puede decir que las redes sociales son como una especie de soporte para los adolescentes para poder buscar ese sentido de pertenencia a determinados grupos, ayudándoles a integrarse de una manera adecuada, teniendo seguridad y pudiendo definir la personalidad que básicamente los va a caracterizar durante toda su vida.

Es por todo lo antes mencionado que debemos de observar que ahora las redes sociales y las tecnologías han entrado a nuestras vidas para quedarse, que poco a poco serán una influencia más grande para la adquisición de la identidad y la personalidad, por ello debemos entender que ya no es solo parte de un entretenimiento, si no que se ha convertido en un fenómeno que ha impactado de manera considerable y que van a trascender de tal manera que más y más adolescentes las usaran para lograr encontrar su identidad total; estos sucesos pueden acarrear un sinnúmero de cosas positivas, pero también pudiera ser alarmante, ya que los adolescentes comienzan a sentirse diferentes a todos los demás debido a que comienzan a realizar comparaciones con otros jóvenes de su edad, teniendo como problemática principal el hecho de no poder identificar con exactitud que todos tenemos nuestra propia identidad porque es parte de nuestra personalidad y esto nos hace ser, seres únicos e irrepetibles.





CONCLUSIÓN

Como podemos observar las redes sociales son un fenómeno tecnológico que sigue creciendo y que llegó para quedarse, tal vez puedan ser un impulso para todos los adolescentes donde podrán encontrar su identidad rápidamente, aunque es preocupante el hecho de cómo se encontrará o a costa de quien; como se habló durante todo el ensayo, debemos de comprender que estar cruzando por la etapa de la adolescencia acarrea demasiados cambios en la vida, se puede decir que la adolescencia trae confusión mental para quien está atravesando por esta etapa, es decir que se encuentran en una especie de inadaptación donde buscan pertenecer a determinados grupos pero no saben con exactitud a qué grupo en específico, es por ello que las redes sociales en la actualidad presentan diversas ventajas, ya que a través de ellas se han encontrado maneras de pertenencia en donde los adolescentes han podido encontrar ese sentido que les abrumba durante esta etapa, se ha comprobado que la mayoría de los adolescentes han compartido la experiencia de encontrar “ser parte de algo”. Por otro lado, existen grandes desventajas, ya

que para lo que a unos es de gran ayuda, a otros los confunde más porque llegan a encontrar un punto de comparación con los demás adolescentes.

Es por ello que debemos de comprender el impacto que hasta el día de hoy se ha tenido con la implementación de redes sociales, es en gran parte un beneficio tecnológico donde podemos encontrar bastantes ganancias, desde mi punto de vista puede ser de gran ayuda con los adolescentes para encaminarnos a la búsqueda correcta de la identidad, pues a través de ellas podemos acercarnos a cada uno para guiarlos en la autenticidad de su persona y también para hacerlos sentir parte de determinados grupos de acuerdo a sus gustos y manera de pensar, esto en el futuro desencadenará personas más seguras de sí mismas y con ello la construcción de la identidad y personalidad que les ayudará a ser identificados.

El impacto de las redes sociales será tal vez el inicio de personas innovadoras y capaces de desarrollar una identidad fuerte que les ayudará a ser exitosas, si se les da un uso correcto para la promoción y orientación sobre qué es la identidad, de tal manera que puedan sentir una clase de acompañamiento en la búsqueda de su identidad personal y social.

MENSAJE FINAL

A toda la comunidad estudiantil del Instituto Universitario del Centro de México, confía en ti mismo sin importar lo que lo demás piensen, confía en tus habilidades, capacidades, apóyate de la gran capacidad que tienen tus docentes, continúa a pesar de que no crean en ti, debes de saber que en tu vida diaria siempre existirá alguien que confíe en las cosas extraordinarias que puedes lograr, aprovecha los conocimientos y habilidades que tus maestros te comparten, siempre aclara todas tus dudas, que tus maestros son capaces de ayudarte y aclarar todas las interrogantes que te surjan durante las clases.

Siéntete orgulloso de pertenecer a una comunidad tan grande como lo es Educem; en donde podemos dar pasos seguros para alcanzar nuestras metas, ya que con los horarios flexibles que tienen podemos seguir siendo jóvenes dedicados al trabajo, pero también con ganas y empeño por crecer a nivel educativo, permitiéndonos mejores oportunidades y un nivel de crecimiento personal, laboral y sobre todo en conocimientos.

Puedo decirles que la confianza que inspiran los profesores refleja que están realmente preparados para forjarte de una manera que puedes darte a notar en tu vida laboral y estudiantil, debo decirles que cada uno de los docentes, personal administrativo y todas las personas que laboran en la institución te dejan un aprendizaje y buenos recuerdos que hacen que tu vida universitaria sea una de las mejores experiencias en la vida.

Enfócate en cada una de las asignaturas que te son impartidas, aunque te parezca la más aburrida de tus materias, al final cada una de ellas te ayudará a adquirir conocimientos que serán importantes para el resto de tu futuro y además te permitirá aprender a desarrollar habilidades que no solamente te ayudarán en tu vida laboral, sino también en tu vida diaria.

Por último, solo puedo decirles que disfruten día a día su estancia en la educación superior, ya que la convivencia con tus compañeros de clase, tus maestros y todo el personal de la institución te permitirá desarrollar aprendizajes, que al final junto con todo el conocimiento adquirido a través de tu universidad te hará ser una persona exitosa.

BIBLIOGRAFÍA

García Aparicio, V., & Rodríguez Jimenez, M. (2014). LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD ADOLESCENTE EN INTERNET. Obtenido de International Journal of Developmental and Educational Psychology: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791058.pdf>

Hütt Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

LOZANOVICENTE, A. (JULIO de 2014). TEORÍA DE TEORÍAS SOBRE LA ADOLESCENCIA. Obtenido de Centro de Estudios Sociales: <https://www.redalyc.org/pdf/195/19531682002.pdf>

Montes de Oca González, Y., Macías Bestard, C., & Vera Vergara, V. (2009). Algunas CONSIDERACIONES TEÓRICAS ACERCA DEL MODELO EPIGENÉTICO DE ERICK ERIKSON. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757314015>

Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? Obtenido de Revista Ciencias de la Salud: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/562/56258058001/56258058001.pdf>

Ramírez Grajeda, B. (enero-abril de 2017). La identidad como construcción de sentido. Obtenido de andamios. Revista de Investigación Social: <https://www.redalyc.org/pdf/628/62849641009.pdf>





RELACIÓN ENTRE LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y LA PRÁCTICA DEL CUTTING EN ADOLESCENTES

CLAUDIA MARGARITA GARCÍA CAMPOS
JOSÉ EDUARDO HUERTA LÉPEZ

INTRODUCCIÓN

La práctica del cutting es un fenómeno considerado como una problemática a nivel mundial que se ha ido propagando en la sociedad, llamando la atención de investigadores y profesionales de la salud por su incremento en la población adolescente, debido a que se ha dado a conocer como una conducta que se presenta principalmente en edades entre los 11 y 16 años.

Puesto que la palabra cutting en español significa corte, como su nombre lo dice: esta práctica consiste en hacerse daño en diversas partes del cuerpo como son los brazos, antebrazos, abdomen, muslos y piernas, con objetos punzocortantes, provocándose cortes, quemaduras, arañazos, mordidas etc. Algunas

veces, sin que nadie lo sepa, debido a que los adolescentes suelen esconder las heridas bajo playeras de manga larga, muñequeras, pulseras o simplemente bajo la ropa, dependiendo la parte del cuerpo que fue cortada.

Hay que mencionar que esto se debe a la vulnerabilidad en la que los adolescentes por las características propias de la etapa de la vida en la que se encuentran, tienen un mayor riesgo de caer en esta conducta, ya que las autolesiones de este tipo representan un mecanismo de supervivencia para superar un estado emocional, entre los que se pueden señalar: el estrés derivado del acoso escolar; una mala relación con los padres de familia, retraso mental, separación de los padres, autismo, ruptura amorosa, falta de comunicación entre padre e hijo, abuso físico o psicológico,

alguna pérdida, embarazos no deseados, haber adquirido enfermedades de transmisión sexual, sufrir bulimia, tabaquismo, alcoholismo o drogadicción, entre otros problemas, que los lleva a realizar conductas como el cutting.

Dado que las emociones que siente la persona se van acumulando, mediante el cutting los adolescentes buscan sustituirlas a través del dolor físico, con el objetivo de sentir alivio, liberar dolor, enojo, depresión, ansiedad o como una forma de llamar la atención, se debe agregar que el individuo siente ese desahogo al autolesionarse debido a que esta acción le permite tener el control de su cuerpo, sintiéndolo como una manera de poner límites entre él y sus problemas.

Se puede decir que este tipo de lesiones no ponen en riesgo la vida, pero en ocasiones pueden ser la antesala del suicidio dado que una de las características de esta práctica, es que se convierte en un ciclo, en el cual, la persona inicia haciéndose cortes pequeños, pero algunos, al paso del tiempo, lo hacen con mayor frecuencia y con cortes de mayor profundidad y peligro, y en ocasiones, pueden ser realmente letales.

Un dato muy importante acerca de la mortalidad de los adolescentes, recopilado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, reporta que, en el 2020 el total de fallecimientos en el país fue de 1 069 301, mientras que 7 818 fueron por lesiones autoinfligidas, lo que representa 0.7% de las muertes y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 000 habitantes, superior a la registrada en 2019 de 5.65. Por sexo, de los decesos por esta causa destaca que los hombres tienen una tasa de 10.4 fallecimientos por cada 100 000 quedando en 6 383, mientras que esta situación se presenta en 2.2 de cada 100 000 mujeres dando como resultado la cantidad 1 427 que terminan en suicidio. Puesto que el autolesionarse es una forma de autodestruirse, que predispone al adolescente poco a poco al suicidio, para evitar llegar a estos niveles de inestabilidad emocional es importante indagar sobre los aspectos de la función familiar que podrían contribuir en la práctica de cutting en los adolescentes. Ya que la familia es el eje central en la construcción de los individuos que forman la sociedad.

Por tal motivo el impacto del presente ensayo radica en conocer de qué manera la funcionalidad familiar se asocia con el cutting en adolescentes, desde una perspectiva sistémica familiar, mediante la descripción

del funcionamiento familiar y el cutting, que facilite la identificación de un tratamiento oportuno basados en la psicoterapia y el apoyo familiar, con el fin de potencializar la salud mental de los adolescentes, así como su desenvolvimiento en el sistema familiar, personal y social. Haciéndose necesario aportar información de relevancia científica y social que sirva como punto de partida en el desarrollo de diferentes investigaciones y posibles proyectos enfocados hacia la familia y conductas adolescentes.



DESARROLLO

La adolescencia es una etapa dentro del ciclo vital del ser humano, es el período de transición entre la niñez y la adultez, que comprende una serie de cambios físicos, psicológicos, sexuales, cognitivos y sociales. La cantidad de cambios que surgen en esta etapa pueden causar expectativas y ansiedad tanto al adolescente como a sus familias, en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo.

El psicólogo y psicoanalista Erik Erikson (1968) considera que “la adolescencia es definida como el periodo en el que se produce la búsqueda de la identidad que define al individuo para toda su vida adulta”. Según su teoría del desarrollo de la personalidad, denominada “Teoría Psicosocial”, refiere que en la adolescencia se da una crisis de identidad, la cual se distingue por tres formas de configuración de la identidad. Estas tres formas son: la difusión de la identidad, en la cual el adolescente abandona rasgos característicos de su forma de ser; la confusión de identidad, en la que se sumerge en un aislamiento; y la identidad negativa, que se representa mediante comportamientos hostiles.

En este periodo es muy probable que el adolescente pase menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos, preocupándose su aspecto y la presión de los pares (compañeros), ocasionándoles una mayor inestabilidad emocional. Donde se presentan manifestaciones de rebeldía que involucran confusión emocional, conflictos con la familia, alejamiento de la sociedad adulta, comportamiento temerario y rechazo de los valores adultos. (Papalia, & Martorell, 2017) Presentándose trastornos de conducta como la autolesión o cutting que es el acto deliberado de causar daño mediante cortes, quemaduras, mutilaciones, etc. en los brazos, antebrazos, abdomen, muslos y piernas con objetos punzocortantes. (Pereira, & Landeros, 2019)

Klonsky (2017) describe seis grupos de motivos por los cuales los adolescentes se autolesionan:

- Para llamar la atención: debido a que las autolesiones son muy llamativas y hacen que los demás sientan la necesidad de estar pendientes de la persona por miedo a que lo vuelva a hacer; en algunos casos buscan atención, afecto, que se les escuche y que se haga

lo que ellos quieren.

- Para castigarse: una baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, de no ser merecedor de algo, de ser responsable por algo negativo, pueden llevar a la persona a pensar que merece un castigo.

- Para evadir un malestar emocional: Cuando hay pensamientos negativos constantes, ansiedad, depresión, la persona puede lesionarse por el propio malestar que estos producen, pero también porque la autolesión bloqueará temporalmente esos pensamientos. Es una forma de controlar las emociones.

- Como conducta parasuicida: muchos suicidas habían llevado a cabo tentativas de actos suicidas. Por ejemplo, cortes en las muñecas previos al corte más profundo.

- Para asumir un control sobre situaciones que sobrepasan a la persona

- Por sentimientos de vacío: La autolesión causa dolor y sentimientos que pueden hacer que la persona los utilice para suplir episodios de vacío existencial, que los hace sentirse vivos.

Así mismo Flores & Cancino (2018), clasifica a las autolesiones en dos categorías: de propósito analgésico o curativo y de propósito comunicativo. El propósito analgésico es referido a la tranquilidad física que percibe la autolesión a partir de la sensación de vínculo entre mente y cuerpo obteniendo una sensación de control que ayuda al adolescente; respecto al propósito comunicativo la autolesión simboliza un estado emocional expresando sus necesidades y deseos, a su vez lo usan para comunicarse consigo mismo.

Habría que decir también que la gran mayoría de las investigaciones realizadas a este respecto han arrojado resultados que involucran al entorno familiar como determinante en el inicio de los adolescentes en esta práctica. Flores (2018), en su trabajo de investigación que titula “La Disfunción Familiar y su relación con el Cutting en adolescentes de 12 a 15 años”, planteó como objetivo general: “determinar la relación de la disfuncionalidad familiar y el cutting”. El método que se empleó en este estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo; la muestra fue de 287 estudiantes comprendidos entre 12 y 15 años de edad. Se utilizó como instrumento la entrevista, en los resulta-

dos que se obtuvieron que el 20% de los adolescentes que practican cutting, el 48% presentan disfunción familiar, demostrando que la presencia de disfuncionalidad familiar es un desencadenante que influye negativamente en los adolescentes.

Esto quiere decir que es de suma importancia recalcar el papel que cumple la familia en el desarrollo y formación de los seres humanos y como tal que puede representar un factor de vulnerabilidad en la adolescencia, desde el enfoque sistémico familiar Minuchin y Fishman (1997) describen a la familia como el grupo natural que elabora pautas de interacción en el tiempo y que tiende a la conservación y la evolución. Afirmando que: “La funcionalidad o disfuncionalidad de la familia no depende de la ausencia de problemas dentro de ésta sino, por el contrario, de la respuesta que muestra frente a los problemas; de la manera como se adapta a las circunstancias cambiantes de modo que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento de cada miembro”.

Con respecto a la funcionalidad familiar, esta se define como la percepción del individuo sobre el funcionamiento global de su familia. Es determinada a través de la satisfacción sobre la relación familiar, la cual es explorada en 5 dimensiones: adaptación, participación, desarrollo, afecto y resolución. La funcionalidad familiar juega un rol importante en el proceso salud-enfermedad ya que, además del cumplimiento de las 5 funciones básicas (cuidado, afecto, socialización, estatus y reproducción), la familia debe garantizar el desarrollo personal y facilitar la socialización individual de cada miembro, a la par que el mantenimiento de la identidad y la cohesión grupal. En caso de que la familia no sea capaz de crear dicho entorno, se favorece la disfunción familiar. (Suarez & Alcalá, 2014)

Herrera (2016) menciona que la familia disfuncional es aquella que emplea pautas insanas para relacionarse, y ello conlleva un deterioro claro de la salud mental o física de sus miembros, el hogar se convierte en un lugar en el cual no se toma en cuenta la opinión o pensamiento de los integrantes de la familia, hay una carencia de responsabilidades por parte de los fundadores del sistema lo cual se ve reflejado como un desequilibrio en el conjunto familiar.

Esto ocurre, en muchas ocasiones, porque los padres atraviesan situaciones problemáticas que no llegan a resolver y se perpetúan en el tiempo, como puede

ser separaciones constantes, el padecimiento de alguna enfermedad mental o adicción, ausencia de un integrante de la familia, abandono de alguno de los progenitores, falta de comunicación, etc.

En base a lo anterior podemos pensar que las autolesiones ocupan un espacio mental y físico para encubrir el conflicto adolescente. Pero en realidad se trata de una estrategia defensiva que utilizan los adolescentes para crear una distracción, un espejismo en el que concentrarse para no mirar lo que verdaderamente sucede. En este plano construido, lo que aparece desde el exterior como objeto de atención son las autolesiones y la reacción ante ellas, manteniendo la problemática psíquica enmascarada tanto para el entorno social como para el propio sujeto. (Magán, 2017) Convirtiéndose al adolescente en un medio para expresarse y comunicarse con el entorno. Esta función comunicativa no debe de hacer olvidar su aspecto autorregulatorio que parece fundamental. Debido a que quien se autolesiona no ha adquirido habilidades para calmarse y controlar el estrés y la frustración.

Díaz (2017) psiquiatra de la unidad de salud mental de Lugo, nos refiere que los tratamientos para el abordaje de las autolesiones son quizá tantos como corrientes y escuelas terapéuticas, incluso podríamos decir que tantos como terapeutas ejercitantes en este campo, pero la manera de abordar la problemática es la que definirá el éxito de tratamiento, para esto se debe tener en cuenta que “Nada hay más difícil que proponer un tratamiento a alguien que ya encontró el suyo”. Así que lo más efectivo será ayudar a la persona a expresar el sufrimiento de otra manera y a contener mejor las emociones intensas ayudándole a hacer un nuevo relato sobre sí mismo.

Básicamente se trabaja con el paciente en la identificación del problema, porque para él o ella no reviste mayor riesgo que el de dejar una cicatriz en la piel. Identificando la causa del sufrimiento y los factores que desencadenan su reacción de autolesionarse. La autoestima, las habilidades comunicativas, la gestión de los conflictos y el manejo de la agresividad, son puntos claves en el tratamiento, para ello se le debe brindar una terapia individual. (Palmero, 2018)

Las psicoterapias individuales que pueden resultar útiles son:

La terapia cognitivo-conductual (TCC), que ayuda a

identificar las creencias y conductas negativas y perjudiciales y reemplazarlas por otras que sean adaptativas y saludables.

- La terapia dialéctica conductual, es un tipo de TCC que enseña habilidades conductuales para ayudar a tolerar la angustia, controlar o regular las emociones y mejorar las relaciones con las demás personas.

- Las terapias basadas en la conciencia plena, ayudan a vivir el presente, a percibir de manera adecuada los pensamientos y las acciones para reducir la ansiedad y la depresión. (Zaragozano, 2017)

De igual manera es de suma importancia que la persona además de llevar un tratamiento individual, se debe de trabajar la funcionalidad familiar mediante terapia familiar, dado que la familia es un sistema que constituye una unidad, una integridad, por lo que se puede reducir a la suma de las características de sus miembros, no se puede ver como una suma de individualidades, sino como un conjunto de interacciones. Esta concepción de la familia como sistema, aporta

mucho en relación con la causalidad de los problemas familiares, los cuales tradicionalmente se han visto de una manera lineal (causa-efecto) lo cual es un enfoque erróneo, pues en una familia no hay un “culpable”, sino que los problemas y síntomas son debidos precisamente a deficiencias en la interacción familiar, a la disfuncionalidad de la familia como sistema. (Adolfi, 1991).

Como resultado se debe mencionar que el funcionamiento familiar debe verse no de manera lineal, sino circular, o sea, lo que es causa puede pasar a ser efecto o consecuencia y viceversa. El enfoque sistémico familiar permite sustituir el análisis causa-efecto por el análisis de las pautas y reglas de interacción familiar recíproca, que es lo que va a permitir llegar al centro de los conflictos familiares y por tanto a las causas de la disfunción familiar. Debido a que siempre aparece un síntoma, en este caso el cutting en el adolescente, este es un indicador de una disfunción familiar, lo cual evidencia que el tratamiento no se debe enfocar en el paciente como problema, sino como el portador de las problemáticas familiares.



CONCLUSIONES

Es así que el cutting, como todo síntoma, la etiología es multicausal, en la cual influyen factores intrapsíquicos, relacionales y sociales. Con esto se puede decir que un factor determinante en la aparición de las autolesiones es el ámbito familiar. Por ello, a la hora de establecer un plan terapéutico, este se debe centrar en la importancia de ofrecer una relación terapéutica de seguridad en la que los adolescentes puedan desarrollar la capacidad de mentalización para poder organizar sus emociones y así mismo verse y ver a los otros, en este caso a la familia, así como a sus futuras relaciones, de una manera más sana y conectada con ellos mismos, a nivel cognitivo, sensorial y emocional. Abordando las problemáticas desde los hogares, debido a que la primera interacción que tiene lugar en la vida de cualquier persona se da con la familia. Es el primer grupo con el que se interactúa, por lo tanto, es a través de las interacciones con la familia que los adolescentes adquieren una mejor comprensión de sí mismos y de las personas que los rodean.

Lamentablemente hoy en día se observa que hay una gran falla de comunicación entre los integrantes de las familias, ya que a pesar de que algunos padres tienen conocimiento de que sus hijos practican cutting, estos no han tomado mayor interés en conocer y distinguir más a fondo todo lo que conlleva esta práctica y las motivaciones que tienen los adolescentes al hacerlo. Ignorando que la participación de la familia es fundamental para calmar esta práctica.

Si bien, aunque los adolescentes pasan más tiempo con sus amigos que con la familia, ya que los amigos les aportan comprensión con base en la igualdad, no se debe descuidar la parte familiar, porque los padres les brindan una relación cuya base es una jerarquía de poder indispensable. Aunque las relaciones entre pares tengan un propósito, generalmente no son más importantes para los adolescentes que la relación que tengan con su familia.

Debido a que los adolescentes todavía necesitan estabilidad en un entorno familiar y una base emocional segura desde la cual puedan explorar y experimentar el mundo. Esto también les proporciona un lugar al cual les es posible volverse en busca de tranquilidad, apoyo y amor incondicional en tiempos difíciles.

De igual manera la relación de los padres y el papel afectuoso con sus hijos sigue siendo importante, aunque la relación deberá ser flexible para que se adapte a las necesidades cambiantes de los adolescentes. En dicho momento, se hace más apropiado un cambio gradual, de un enfoque autoritativo a uno colaborativo.

Los padres tienen que afrontar la realidad de que los hijos dejan de ser niños, buscan independizarse y ya no están bajo su control. Ya que estos suelen sentirse angustiados al percibir que sus hijos no los escuchan o hacen lo contrario de lo que podría sugerirles.

Entonces tienen que aprender a dejar ir, no de la relación con sus hijos, sino de cierto grado de autoridad sobre los jóvenes, esto con el fin de que puedan permitirles a sus hijos desarrollar sus propios sueños y una mayor responsabilidad individual. Una familia y sus miembros aún constituyen valiosos modelos a seguir en relación a una variedad de comportamientos, que incluyen comunicación eficaz, habilidades para relacionarse y conductas socialmente aceptables.

Asimismo, las formas en que se negocian los conflictos y los desacuerdos dentro de la familia son ejemplos de inmenso valor para que los adolescentes aprendan a abordar problemas y dificultades en otros ámbitos. Además, unos límites adecuados también les brindan a los adolescentes pautas claras sobre lo que es aceptable y lo que no lo es; habilidades que pueden ser generalizadas en un contexto más amplio. Se benefician de aprender a sostener desacuerdos constructivos mientras cultivan una relación positiva continua.

Cuando el contacto familiar es nulo o escaso, deben hacerse esfuerzos para volver a conectar a los jóvenes con los miembros apropiados de la familia. De manera alternativa, requieren otros adultos que puedan proporcionarles los elementos y la red de seguridad indispensable para su desarrollo y madurez emocional. Así que al comprender y trabajar con la dinámica familiar puede contribuir a la capacidad familiar para que los hijos cuenten con una base segura sobre la cual les sea posible continuar desarrollándose.

BIBLIOGRAFÍA

Adolfi, M. (1991). La familia como sistema relacional. En *Terapia Familiar. Un enfoque interaccional*. Barcelona: Paidós

Alonso, E. O. (2013). Cutting, práctica usada por jóvenes para sustituir el dolor psicológico por el físico. *La Jornada*, pág. 38.

Díaz C. (2017). *Revista Oficial da Sección de Psicología*. Obtenido de https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/publicacions/anuario_copg_2017.pdf#page=129

Fishman, & Minuchin. (1997). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.

Flores, M. & Cancino, M. (2018). Revisión sistemática sobre conductas autolesivas sin intención suicida en adolescentes. *Revista Cubana de Salud Pública*.

Herrera, S. (2016). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud.

Rev Cubana Med Gen, 591-595.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). *Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio datos nacionales*.

Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/suicidios2020_Nal.pdf

Karina, F. (2018). "La Disfunción Familiar y su relación con el Cutting en adolescentes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Beatriz Cueva de Ayora en el período 2017 – 2018. Obtenido de Universidad nacional de Loja: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20935>

Klonsky E. (2017). (2017). Autolesiones ¿por qué se hacen? Obtenido de <http://www.omicrono.com/2013/10/autolesiones-porque-lo-hacen-todo-lo-que-necesitas-sabery-como-enfrentarte-a-ellas-trigger>

Magán, M. (2017). El pensamiento autodestructivo en la conducta autolesiva tipo cutting de las adolescentes piuranas. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7661/Magan_mm%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Minuchin, S. (1977). *Familias y Terapia familiar*. Barcelona: Granica.

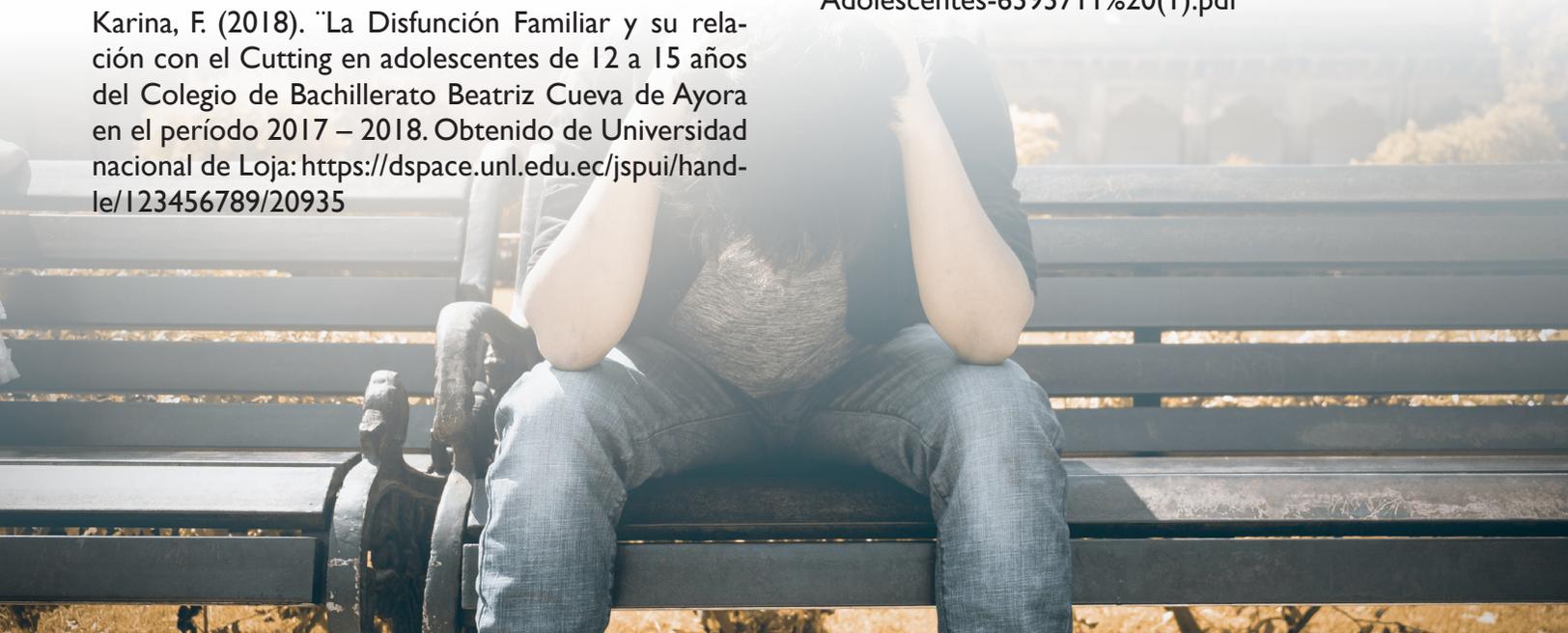
Palmero, M. d. (2018). Programa de Intervención para el tratamiento de las Autolesiones No Suicidas en población adolescente. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685289/garcia_palmero_mariadelmar_tfm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Papalia, D. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.

Pereira, J. & Landeros, A. (2019). Autolesiones no suicidas y su relación con el estilo de apego en una muestra no clínica de adolescentes chilenos. *Salud & sociedad*, 84-99.

Suarez M. & Alcalá M. (2014). Apgar familiar: una herramienta para detectar disfunción familiar. *Rev Med La Paz*, 53-57.

Zaragozano, F. (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. Obtenido de [file:///C:/Users/Laptop/Downloads/Dialnet-Autolesiones En Adolescentes-6393711%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Laptop/Downloads/Dialnet-Autolesiones%20En%20Adolescentes-6393711%20(1).pdf)





UN CADÁVER, MUCHOS MUERTOS. LA MUERTE EN EL CICLO VITAL FAMILIAR: IMPACTO, DUELO Y TRANSFORMACIÓN

GUTIÉRREZ MIRELES GRACIELA
HUERTA LEPEZ JOSÉ EDUARDO

INTRODUCCIÓN

La muerte es un acontecimiento que forma parte del ciclo vital, en el que todos los seres humanos más tarde o más temprano participaremos, de igual manera es igualitaria ya que pone su atención tanto en el rico como en el pobre. Cuando la muerte toca a la puerta de una familia a todos sus integrantes les une un vacío, sentimientos contradictorios, asuntos pendientes, así como la culpa y la impotencia. Cada cual vive la pérdida de una manera diferente: las circunstancias y el contexto en que sucede y se viven hacen de la experiencia de la muerte un fenómeno extraordinariamente personal.

El deceso inesperado en la vida familiar, genera alteraciones en su estructura y en su dinámica. La manera en cómo se vive la pérdida de un ser querido en la familia es personal e individual haciendo de este suceso una experiencia única, por lo que, cada miembro de la familia vive su duelo de manera diferente. La muerte a pesar de ser una realidad que ha estado presente a lo largo de la historia humana, influye de manera diferente en la sociedad, en la familia en la sociedad. Cuando muere alguien de los integrantes del sistema familiar, los miembros restantes afrontarán la muerte de acuerdo a la manera en que esta es percibida. Algunos de los miembros del sistema familiar negarán el suceso de la muerte por lo que harán intentos por

mantener vivo su recuerdo, iniciando así procesos disfuncionales en la familia y sus individuos.

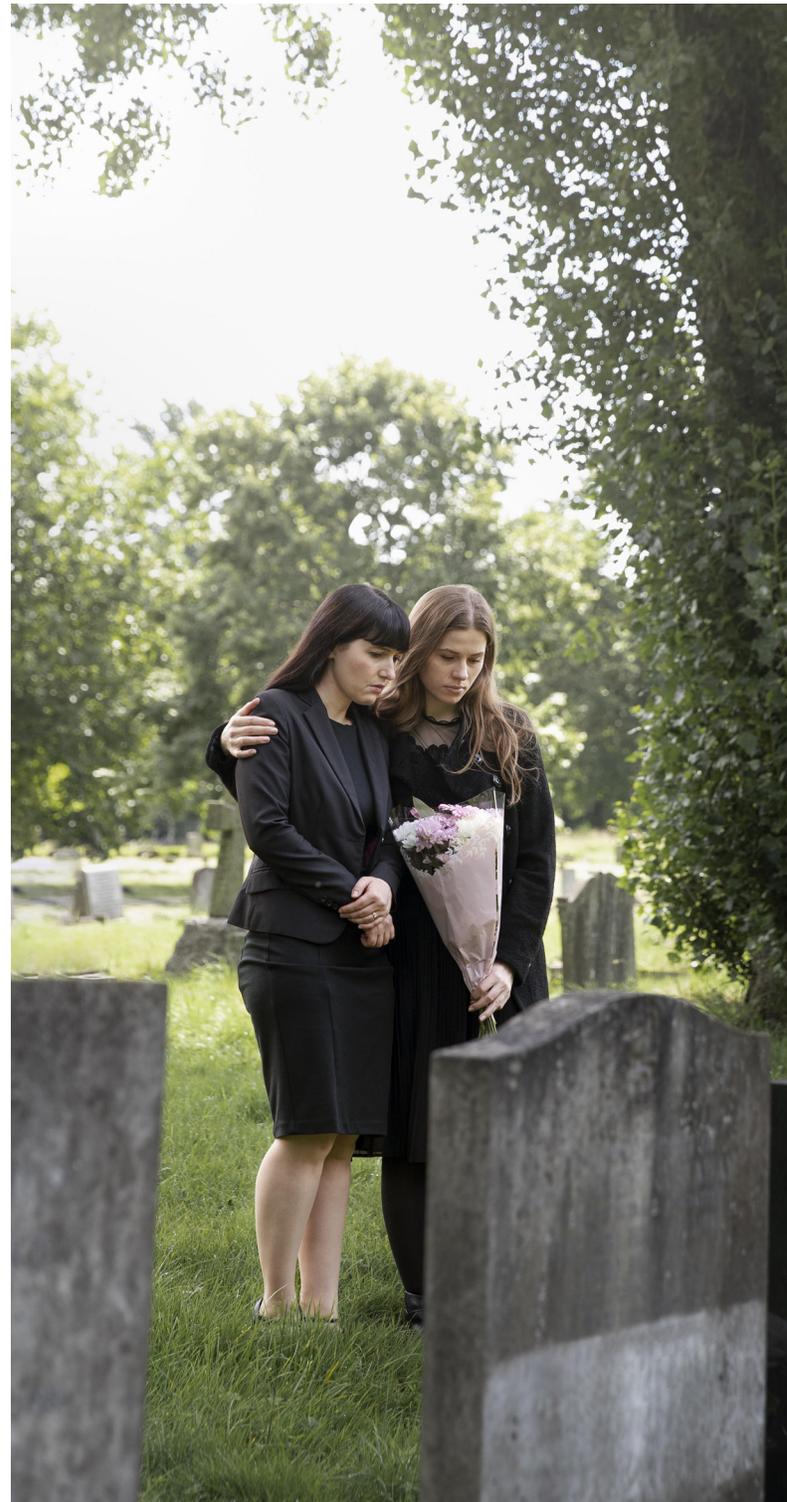
La familia del difunto generalmente vive las fases y tareas del duelo a ritmos y velocidades diferentes, creando una fuente de conflicto y tensión, ocasionando una alteración del equilibrio del sistema familiar algunos miembros de la familia hablan de lo que sienten y otros tantos prefieren guardar silencio o negar las emociones que la muerte de su ser querido les ocasiona, por lo que la adaptación a la pérdida, supone una tarea difícil, en la que tanto las etapas de duelo familiar como individual se influyen recíprocamente.

Otro aspecto que se ve afectado ante la muerte es la identidad de la familia y la de sus integrantes, estos entran en una crisis que para su recuperación se requiere de un proceso de transformación que incorpore la pérdida sufrida y que sirva de puente para acceder a una nueva identidad. La estructura del sistema familiar, los roles desempeñados por el fallecido dentro de la familia, la calidad de la comunicación y del apoyo entre las personas que la componen y el tipo de muerte en el ciclo de vida familiar van a favorecer o entorpecer el desarrollo del duelo individual. La muerte representa para una familia un serio desequilibrio en su integridad. La familia es vista como una unidad, como un sistema en el cual el todo es mucho más que la suma de sus partes; como cualquier sistema, opera bajo ciertas condiciones y todo aquello que afecte al sistema como un todo, afectará individualmente a cada uno de sus miembros y viceversa, lo que afecte a uno de sus miembros, afectará también de alguna forma a todos los demás integrantes.

Es muy importante tener en cuenta dentro de la complejidad implícita del acontecimiento mortal la influencia del sistema de creencias de la familia, de los recursos para disminuir el impacto de los que esas creencias proveen a la familia, de la posición de la familia en el contexto social, de su historia y tradición, etc. Por ello, identificar cómo una familia reacciona ante la muerte de uno de sus miembros es una tarea pertinente.

Ante la muerte de un ser querido es necesario e importante hacer énfasis en el ciclo vital familiar en el cual se encuentra una familia para comprender cómo la muerte pudiera afectar al sistema. Por lo que, para comprender cómo es afectada es importante no ol-

vidar que un sistema familiar es una unidad psíquica, o sea, un amplio abanico de emociones y sentimientos que afectan a todos los integrantes del sistema, siendo el dolor de la muerte una dimensión existencial que abarca más allá del individuo, una dimensión que implica ser con otro, puesto que, es la familia el sistema originario que consolida la construcción de nuestra identidad individual, es una identidad conectada, en la que los otros tienen un carácter vital que emerge de las interacciones, conexiones, vínculos y relaciones de los diferentes miembros por lo que se cree que sin los otros, no somos.





DESARROLLO

Cuando existen vínculos estrechos y significativos con la persona que fallece y con los miembros de la familia, habrá cambios importantes en el concepto que cada uno de ellos tienen de sí mismos y del mundo que les rodea. Con el fin de adaptarse a dichos cambios, se necesita un proceso de transición hacia una nueva identidad, proceso que habitualmente se denomina duelo. El duelo es la respuesta universal a un sentimiento de pérdida es una respuesta natural y emocional de sufrimiento y aflicción provocada por la ruptura de un vínculo afectivo Amenero L y Huarcaya V (2019), es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas y que consiste principalmente en la adaptación emocional a estas. El duelo es el proceso de adaptación por el que pasa una persona que ha sufrido una pérdida. Es un proceso cognitivo que supone afrontar y reestructurar los pensamientos sobre el difunto, la experiencia de la pérdida y el mundo diferente en el que ahora debe vivir la persona que ha sufrido esa pérdida. Según Amenero L y Huarcaya V (2019)

Desde una aproximación psicológica, Morer A, y Oblanca (2017) lo definen como una expresión que emerge ante la pérdida de un ser u objeto con el que se ha establecido un vínculo, integrado por componentes emocionales, cognitivos y relacionales. La in-

tensidad y las características de éste pueden variar en gran medida en función del grado de vinculación emocional o de la propia naturaleza de la pérdida. Los sentimientos que se generan ante la pérdida llegan a afectar todas las dimensiones de la persona cuando la ruptura que se produce es definitiva, como lo es en el caso de la muerte.

La familia pasa también por un proceso de duelo, y al igual que las personas, debe realizar una serie de tareas para que ese duelo se elabore. Estas tareas en la familia son: el reconocimiento compartido de la realidad de la muerte; la experiencia compartida de dolor; la reorganización del sistema familiar y la reinversión en otras relaciones y metas en la vida. Sin embargo, hay familias que no son capaces de realizar alguna de estas tareas lo que provoca la aparición de conductas disfuncionales. Walsh y McGoldrick, (1991),

Llácer A et al. (2019) entienden el duelo como el desarrollo de un proceso que agrupa un conjunto de fases que se suceden con una dirección concreta. En la primera perspectiva, las etapas de morir de Kubler-Ross (2017) destaca el duelo como un proceso que se va desarrollando en cuatro etapas:

1. Negación. La negación de la pérdida es una reacción que se produce de forma muy habitual inmediatamente después de ésta, con frecuencia aparejada a un estado de shock o embotamiento emocional e incluso cognitivo. El fin de la negación va asociado a senti-

mientos de frustración y de impotencia con respecto a la propia capacidad de modificar las consecuencias de la pérdida.

2. Ira. De acuerdo con García (2017), la persona comienza a tener sentimientos de rabia y resentimiento, no teniendo un control sobre dichas emociones. Durante la etapa de ira la persona busca atribuir la culpa de la pérdida a algún factor, como puede ser otra persona o incluso uno mismo.

3. Negociación. En la fase de negociación la persona guarda la esperanza de que nada cambie y de que puede influir de algún modo en la situación.

4. Depresión. En este periodo la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida, y ello genera sentimientos de tristeza y de desesperanza junto con otros síntomas típicos de los estados depresivos, como el aislamiento social o la falta de motivación.

5. Aceptación. Después de las fases de negación, ira, negociación y depresión llega la aceptación de la pérdida y la llegada de un estado de calma asociado a la comprensión de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos naturales en la vida humana. Muchas veces debido a la afectación del sujeto por la muerte del ser querido porque no se siente capaz de llevar a cabo estas etapas, Monroy y Velázquez, (2018)

Bonet (2018) y Yoffe, (2013). Postularon cuatro tareas que se deben realizar en un duelo para restablecer el equilibrio. Tarea I: aceptar la realidad de la pérdida. Cuando alguien muere, aunque sea de una muerte anticipada, generalmente hay cierta sensación de irrealidad. La primera tarea del duelo es afrontar la realidad de que la persona ha muerto, de que se ha marchado y no va a volver, que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida. Llegar a aceptar la realidad de la pérdida exige tiempo porque no sólo supone una aceptación intelectual, sino también una aceptación emocional. La creencia y la incredulidad se alternan mientras se intenta resolver esta tarea.

Tarea II: elaborar el dolor de la pérdida. Según Parkes, (1972), es necesario que la persona sufra el dolor de la pérdida y reconozca las emociones que ésta le produce pues, al evitar o suprimir ese dolor se prolongará el tiempo del duelo. No toda la familia vive el dolor con la misma intensidad ni lo siente de la misma manera, pero es imposible perder a alguien

con quien se haya estado muy unido sin sufrir cierto dolor. Las personas que acaban de perder a un ser querido no suelen estar preparadas para afrontar la intensidad y la naturaleza de las emociones que surgen tras la pérdida. Rubín, (1990).

Tarea III: adaptarse a un mundo sin el fallecido. Hay tres áreas de adaptación que se deben abordar tras la pérdida de un ser querido: las adaptaciones externas, es decir, cómo influye la muerte en la actuación cotidiana de la persona; las adaptaciones internas, es decir, cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma; y las adaptaciones espirituales, es decir, cómo influye la muerte en las creencias, los valores y los supuestos sobre el mundo que abriga la persona.

Tarea IV: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. La cuarta tarea del duelo es hallar un lugar para el difunto que permita al superviviente seguir vinculado con él, pero de un modo que no le impida seguir con sus ocupaciones, reinvertiendo la energía afectiva en nuevas relaciones. Mantenerse aferrado al pasado y a la pérdida es lo que impide cumplir esta tarea de manera efectiva, el no llevar a cabo esta tarea implicaría el no amar para no volver a sufrir una pérdida. Bonet, (2018).

Las fases suponen cierta pasividad, en la persona que se encuentra en duelo. Las tareas, por otra parte, implican que la persona debe ser activa y que puede hacer algo. En otras palabras, el concepto de fases supone algo por lo que hay que pasar, mientras que las tareas dan a la persona la esperanza de que puede hacer algo para adaptarse a la pérdida de un ser querido. Se podría afirmar que el proceso de elaboración del duelo ha sido llevado a cabo con éxito cuando la persona ha recuperado el interés por la vida y siente esperanza, cuando vuelve a experimentar gratificación y es capaz de adaptarse a nuevos roles, aunque, el proceso de duelo nunca llega a completarse en el sentido en el que a la persona fallecida es imposible sustituirla, por más que el hueco que ocupaba la persona fallecida lo llene otro Worden, (2013).

El duelo y la familia. La muerte tiene un profundo efecto en el ciclo vital de una familia, pues la muerte supone una amenaza para el objetivo principal de la familia: la persistencia Lebrero, (2018). Ser capaces de afrontar el proceso de transición de la muerte de un miembro de esta es una de las tareas

adaptativas más difíciles. La muerte de un miembro de la familia incrementa el riesgo de enfermedad y muerte temprana del resto de los miembros Walsh y McGoldrick, (1991). Ante la muerte de un miembro del sistema es importante poner atención en el ciclo vital de la familia. Al igual que cada uno de los individuos que la conforman, la familia se desarrolla, crece, y se ve sometida a cambios a través del tiempo. El período de cambios se le conoce como Ciclo Vital Familiar el cual está compuesto por una serie de etapas.

Según el modelo de Geyman, el CVF está dividido en cinco fases:

1. Matrimonio: inicia cuando la pareja se casa y finaliza cuando nace el primer hijo.
2. Expansión: comprende el período desde el nacimiento del primer hijo, hasta que éste alcanza la madurez.
3. Dispersión: es el período entre el final de la fase anterior y la maduración de todos los hijos.
4. Independencia: inicia cuando todos los hijos han madurado y termina cuando los padres fallecen, se divorcian o se retiran.
5. Retiro y muerte: desde el retiro, divorcio o muerte, hasta que ambos individuos que conformaban la pareja han fallecido.

No debemos tomar estas etapas como obstáculos o problemas, sino como oportunidades para adquirir nuevas habilidades para seguir enfrentando adversidades e ir creciendo y constituyendo nuestro nuevo ciclo familiar.

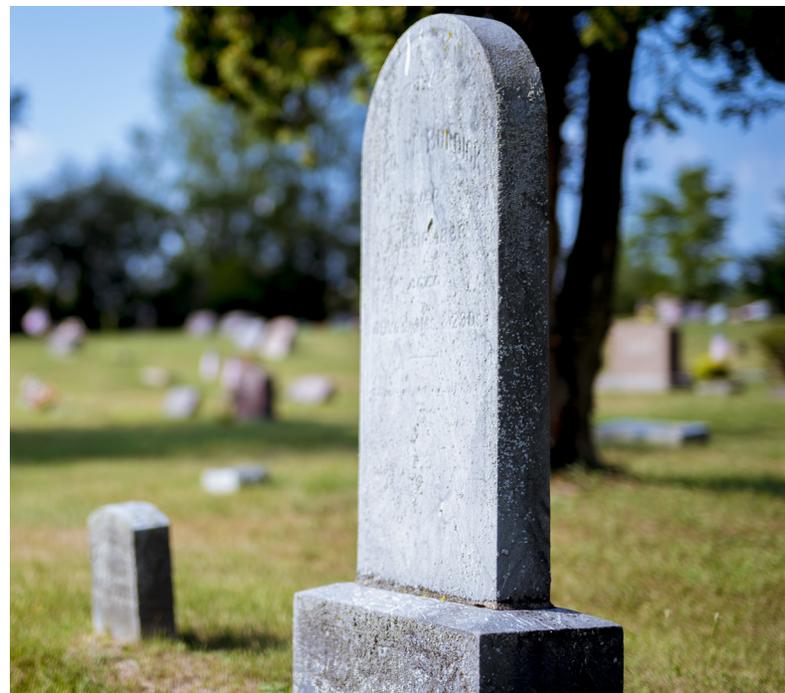
Walsh y McGoldrick, (1991), han hecho hincapié en que todas las personas forman parte de una unidad familiar, y cada una de ellas supone una referencia para el resto de los miembros. Por ello, cuando uno de ellos fallece, estos pierden dicha referencia, perdiendo a su vez parte de su identidad como individuos. La familia también pierde su identidad, pues el sistema familiar se ha roto, y ahora pasan a ser otra familia, y por ello las relaciones deberán reajustarse a la nueva configuración. Lebrero, (2018). La muerte supone una amenaza para el equilibrio de dicho sistema, pues puede hacer que los mecanismos de regulación u homeostasis que la familia utiliza, pierdan

eficacia Tizón, (2004), pues crea una gran inestabilidad en aquellos miembros que siguen vivos y en el conjunto del sistema.

Las tareas del duelo en la familia. La familia, al igual que las personas, debe realizar una serie de tareas para resolver con éxito el proceso de elaboración del duelo, y que le ayudan en su adaptación a la pérdida. Estas tareas son: el reconocimiento compartido de la realidad de la muerte; en esta etapa se debe confrontar la pérdida, fomentando el diálogo entre los miembros restantes de la familia sobre la muerte de forma clara. Cuando se pretende proteger a los niños de la realidad de la muerte, lo único que se consigue es bloquear la elaboración del duelo, produciéndose una disfunción en el sistema.

La experiencia compartida del dolor de la pena. La familia debe aceptar y comprender de forma unida la expresión de sentimientos y permitir compartirlos. Cuando ciertos sentimientos no son aceptados en la familia y prefieren guardar silencio, Espinosa N. et al (2017) algunos de estos sentimientos se asumen de forma exclusiva por diferentes miembros, lo cual puede generar conductas desadaptativas en ellos.

La reorganización del sistema familiar. Las relaciones deben reajustarse, pues la pérdida provoca que las funciones que antes realizaba la persona fallecida no estén cubiertas. Para poder ajustarse, dichas funciones deben ser asumidas por otro miembro del sistema, o si no, prescindir de ellas. El desequilibrio del sistema puede llevar a la familia a realizar conductas disfuncionales, y es necesaria la resiliencia del sistema para lograr de nuevo la estabilidad.



Reinversión en otras relaciones y metas en la vida: Tras la pérdida, la familia va elaborando el duelo, con una duración media de unos dos años y va incorporando nuevas relaciones, lo cual puede llegar a provocar en la familia sentimientos de deslealtad y traición hacia la persona fallecida, por lo que los sentimientos de culpa pueden impedir que la familia establezca nuevas relaciones. Es importante reconocer y compartir estos sentimientos negativos y redefinir sus prioridades en la vida, como van a relacionarse con los demás y, a desarrollar la creatividad que se genera al tener que adaptarse tras la muerte de un ser querido. Walsh y McGoldrick (1991), no señalan estas tareas como una sucesión de etapas, sino como tareas que se deben ir realizando, independientemente del orden cronológico. Sin embargo, existen familias que al no ser capaces de realizar alguna de estas tareas empiezan a realizar conductas disfuncionales tales como:

El tiempo se detiene: incapacidad de la familia para enfrentar el duelo hace que los miembros se queden paralizados en el tiempo. Se bloquean con los sentimientos del presente o con el miedo al futuro, lo cual hace que teman nuevas relaciones. Otros, sin embargo, pueden precipitarse en una nueva relación con la intención de escapar del dolor, pero cuando se tienen que enfrentar a la realidad, el dolor vuelve. Las relaciones se vuelven rígidas: También es posible que la familia se cierre sobre sí misma, con la incapacidad de apegarse a nadie nuevo. Tienden a desarrollar pautas de relación muy estrictas para enfrentarse a futuras pérdidas o miedos. Las relaciones entre los miembros parecen ser estables, pero en el fondo son rígidas, lo que impide la individualidad de los miembros, provocando una reacción retardada cuando uno de los miembros intenta individualizarse.

La familia utiliza la negación o el escape en la actividad frenética, drogas, alcohol, fantasía o mitos: La familia puede desarrollar mitos o secretos en cuanto a la muerte que luego son pasados en forma de síntoma de padres a hijos. Es posible que la mayoría de los patrones que se observan en las familias (como el centrarse en el trabajo, aislarse del mundo, o deprimirse) reflejan la incapacidad de la familia de afrontar la muerte.

Los procesos de duelo en la familia. En esos momentos de duelo la familia corre el riesgo de desaparecer.

Es un momento de crisis y la actitud del sistema en conjunto es defensiva los miembros reclaman compasión, ayuda y ternura. Según Parkes (1979) la familia tiende a adoptar cuatro posibles soluciones: 1. Pérdida de los roles y funciones que realizaba la persona fallecida. 2. Búsqueda de sustitutos fuera de la familia. 3. Búsqueda de sustitutos dentro de la familia. 4. Ruptura del sistema.

Cada familia posee una serie de características que pueden ayudarles o no en la elaboración del duelo. Entre estas características que influyen nos encontramos con, la presencia de conflictos familiares, o la resiliencia Lebrero, (2018). Una familia resiliente posee recursos suficientes para afrontar la pérdida de forma adaptativa. También importante es la integración emocional de la familia, las que están peor integradas los miembros pueden desarrollar síntomas tanto físicos como emocionales. La facilitación de la expresión emocional es significativa en el proceso, pues es necesario que los sentimientos negativos que acompañan a la pérdida puedan ser expresados en un contexto seguro. Existen familias que no permiten esto último, mientras que otras lo fomentan Worden, (2013).

La influencia que la muerte tiene en el sistema familiar depende también del modo y el momento en que se produjo: como afirman Walsh y McGoldrick (1991), el rol y la posición funcional que ocupaba el fallecido dentro del sistema familiar. Si el rol era más significativo la pérdida puede afectar más al sistema familiar, afectando gravemente su equilibrio funcional. La cultura en la que la familia está inmersa también tiene influencia en la adaptación a la pérdida del fallecido, así como la experiencia emocional, los ritos y rituales que se practican. Las expectativas sociales indican lo que se espera de cada uno de los miembros de la familia, dependiendo de su género. De los hombres se espera que no muestran su dolor en forma de tristeza, sino de ira, mientras que de las mujeres se esperan las expresiones de tristeza, como las lágrimas.

Los hombres suelen ser los encargados de las tareas instrumentales, mientras que las mujeres deben ser las que se encarguen de las tareas emocionales. Estas diferencias, provocan que el hombre sienta una falta de apoyo, mientras que la mujer se resiente de la falta de comunicación Lebrero (2018). Este tipo de situaciones hace que el proceso de elaboración del duelo

se paralice, ya que no le está permitiendo al doliente aceptar y expresar los sentimientos producidos por el duelo, que es una parte esencial en el proceso del duelo.

Tizón, (2004). Toda la familia elaborará las tareas del duelo de manera diferente y afronta la muerte de su ser querido dependiendo del ciclo vital en que se encuentre, por ejemplo, los niños entre 6 y 11 años ya conciben la muerte como algo permanente, irreversible y universal. Los niños, expresan su pérdida de modos agresivos, mientras que las niñas tienden a convertirse en cuidadoras compulsivas. En los duelos a esta edad existe la tendencia a idealizar al padre perdido y desvalorizar al superviviente. En otras ocasiones, puede suceder que el progenitor sobreviviente idealice al cónyuge y denigre al niño superviviente.

Los niños mayores tienden a cuidar a los pequeños o incluso a los adultos de la familia. En los niños, la personalidad y la relación con el progenitor superviviente son fundamentales para la elaboración del duelo del infante. El niño necesita un adulto próximo y tolerante con su duelo, necesita a alguien a quien comunicar su sufrimiento y que autorice sus sentimientos. Los niños suelen expresar más abiertamente el dolor con las madres supervivientes más que con los padres en la misma situación.

CONCLUSIÓN

Las familias que afrontan el duelo de manera más eficaz son las que hacen comentarios abiertos sobre el fallecido mientras que a otras les falta esa libertad. Las familias funcionales procesan sentimientos sobre la muerte, admitiendo y aceptando sentimientos de vulnerabilidad. Una muerte muy difícil, que afecta al equilibrio, es la muerte de un hijo y el efecto que tiene en sus hermanos. Una de las posiciones más difíciles en que los padres ponen a los hijos supervivientes es en las de sustitutos del hijo muerto. En algunos casos puede dar lugar incluso a que el próximo hijo tenga el mismo nombre o parecido al del hijo muerto. Las familias sanas son capaces de reconocer la pérdida de un hijo sin esperar que otro hijo ocupara su lugar. No es extraño que, después de la pérdida, haya un tiempo en que se pase un poco por alto a los otros hijos. A veces, se supone que los hijos son demasiado jóvenes para entender la muerte, que necesitan protección.

Cuando muere un hermano, los niños tienen miedo de jugar o de estar contentos porque no quieren que los demás piensen que no les importaba su hermano. Es importante que los padres disipen el pensamiento erróneo respecto a la muerte para poder establecer un vínculo emocional entre ellos y los hijos que quedan. Éste es un momento crucial que puede afectar al desarrollo de su personalidad y su capacidad para establecer y mantener relaciones futuras.

Ambos padres han sufrido una pérdida, pero la experiencia de duelo puede ser diferente para cada uno debido a que tenían una relación distinta con su hijo. Estas diferencias pueden producir tensión en la relación marital y esto a su vez puede producir tensiones y alianzas entre los miembros de la familia. La gravedad de la pérdida suscita una búsqueda de cercanía e intimidad, pero a algunos padres les sorprende sentir culpa cuando se descubren a sí mismos intentando cubrir esas necesidades sexualmente. Elaborar la pérdida de un hijo se puede complicar todavía más cuando los padres están divorciados. Se reúnen en este momento de crisis y esto puede evocar fuertes emociones y comportamientos extremos, desde conductas empáticas y de cuidado hasta una lucha extrema de poder y control.

Por consiguiente, que ante la muerte de un ser querido dentro del sistema familiar es importante reconocer los sentimientos que esta ocasiona tanto en lo personal como en la familia. Intentar hacerse fuerte por el hecho de ser hombre o por ser el pilar de la familia obstaculiza que los demás miembros del sistema digan lo que piensan. Muchas de las veces no se dice lo que se piensa o siente por el hecho a ser criticado o juzgado, y cada uno vive el duelo de diferente forma, ya sea evadiendo o negando la crisis existencial por la que se está pasando. Cada uno cree que guardando silencio protegerá al otro de sentir el dolor y esto en lugar de unir, desune y aparta.

Cada cual vive la muerte de una manera diferente: las circunstancias y el contexto en que suceden y se viven hacen de la experiencia de la muerte un fenómeno personal. Uno o más de los miembros de la familia pierden el propósito de vida, viviendo sin sentido. Saben que la muerte es un proceso natural pero el corazón en ese momento no lo entiende y a pesar de que la mente y el corazón están separados por tan solo treinta centímetros, existe una distancia infinita para que ambos se encuentren en la misma sintonía.

Aseguran que la persona que murió no debería haber fallecido.

Durante el proceso de duelo, en una familia se experimentan muchas pérdidas no solo se ha perdido lo que ha muerto, alrededor de él, de ella, se experimentan muchas pérdidas y cada una de ellas genera su propia reacción, éstas pueden ser pérdidas emocionales, físicas, materiales y psicológicas, las que pueden incluir diferentes sentimientos tales como: rabia, culpa, ansiedad, tristeza, vacío, soledad. No solo se pierde el Rol que desempeña la persona muerta, muere también el amigo, el compañero de vida, el hermano, el amigo, el confidente.

El llorar mitiga la pena y se avanza en el proceso de duelo el cual no es lineal sino espiral, llorar da permiso de llorar al otro. Cuando el dolor es liberado mediante las lágrimas, el alma, el espíritu se llena de esperanza, de vida y de fe. El llorar y expresar lo que se siente une a la familia creando lazos de empatía sintiéndose apoyados y comprendidos por las personas más importantes que forman su familia. Es importante recordar que nuestros muertos no viven en el cementerio, sino en los corazones de las personas que los aman. Hay un cadáver, una persona que vive en los recuerdos, que está presente en la ausencia. Más sin embargo no puede haber más de un muerto sin propósito ni sentido de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Amenero, L. Huarcaya-V. (2019). El duelo y cómo dar malas noticias en medicina. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(1), 86–91.

Bonet, J. (2018). PINE (psicoimmunoneuroendocrinología): Cuerpo, cerebro y emociones. Ediciones B.

Bowen, M. (1976): Family reactions to death. En R. Pereira. (2016): Abordaje sistémico de duelo. *Sistemas Familiares*, 18(1-2), 48-61.

DOI: <https://doi.org/10.15332/22563067> Vol. 17 N.º 1 | enero-junio-de 2021 Salcido-Cibrián, L., Ramos, N., Jiménez, O. y Blanca, M. (2019)

Espinosa N, Zapata M., Mejía L. (2017). Conspiración del silencio: una barrera en la comunicación médica, paciente y familia.

Revista de Neuropsiquiatría, 80(2), 125–136. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v80n2/a06v80n2.pdf>
Instituto IPIR. Máster de Intervención en Trauma, Pérdida y Duelo. (2015-2017).

Kübler-Ross, E. (2017). Sobre la muerte y los moribundos: Alivio del sufrimiento psicológico. De Bolsillo.
Lebrero, A. (2018). El duelo y la terapia sistémica. En A. Moreno (Ed.), *La práctica de la terapia sistémica* (pp. 283-310).

Llácer A, Ramos M., Barreto M, Pérez M. (2019). Modelos Psicológicos del Duelo: Una Revisión Teórica. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 65–75. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/>.

Monroy D. y Velázquez A. (2018). Duelo complicado. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 621-638.

Morer A, Oblanca R, Beltrán M. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. www.redesdigital.com.mx

Neimeyer, R. (2018). Pérdida de un ser querido y duelo complicado.

Pereira, R. (2016). Abordaje sistémico del duelo. *Sistemas familiares*.

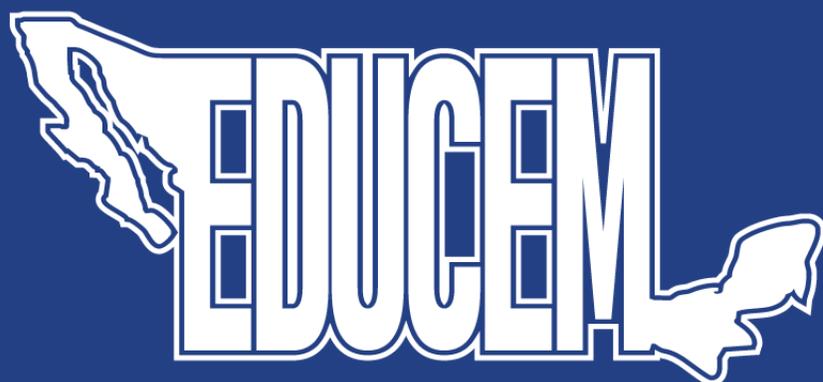
REDES. *Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales* (Año 4, Segunda Época; No. 39, Enero-Julio 2019), Barcelona, España. Fecha de última modificación: 31 de Diciembre de 2020

Real Academia Española (2020). Duelo. <https://dle.rae.es/duelo>

Tizón, J. (2004). Pérdida, pena, duelo. *Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós.

Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Ediciones Paidós

Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Avances en Psicología*



**INSTITUTO UNIVERSITARIO
DEL CENTRO DE MÉXICO**