

Duelo a través de la nostalgia: Pasado y presente en la vida

Mourning within nostalgia: Past and present in personal life

Luto através da nostalgia: passado e presente na vida

Nestor Antonio Flores Martínez¹

Fecha de recepción: 8 de enero de 2024

Fecha de aprobación: 10 de marzo de 2024

Conflictos de interés: ninguno que declarar

Resumen

Análisis de mi experiencia de vida a través de varias vivencias de duelo que, han estado conectadas por las características de la vida: madurar, crecer, estudiar, trabajar. Los elementos que fortalecen el inconveniente del duelo, como sus consecuencias, vista desde una perspectiva individualista con elementos que se exteriorizan de manera inadecuada, con una confusión inherente causada por un problema de identidad personal. Tomando esto como referencia para hacer unos cuantos comentarios de crítica hacia la sociedad actual, el sistema educativo y los modelos de terapia para el caso del duelo como un elemento insignificante y desplazado en la actualidad. Considerando dentro del proceso, y de sus etapas, el aporte del círculo de apoyo, además de los elementos de la personalidad propios de la identidad de persona e identidad de rol de género. Se presenta como un caso sin (mayormente) una terapia formal, donde elementos alternos fungen como elementos catárticos. Ajustando la experiencia hacia una narrativa con pocos elementos especializados, considerando el aspecto humano del proceso y no la teoría adyacente a este, aunque con una descripción breve de elementos de psicología en cuanto a la mente y la consciencia.

Palabras clave: duelo, amor, terapia, masculinidad, nostalgia

Abstract

Self-analysis about life throughout loss experiences, that are related within them because of the maturing/living process: maturing itself, growing, studying, working. Such elements that make grief even harder, because of its consequences and collateral damage. Same elements that as individuals seems to extrapolate as hurting feelings or confusing ones, with identity issues as main cause for that thinking process disorder. Some critics and comments emerge from the elements mentioned before (old wounds and trauma), about the imperfect behave of all of us as a society; about the mistakes made at current educational institutions with their programs, and even the mourning as secondary element in current therapy models and therapists. Considering the influence of support group (family, friends, partners), personality, self-

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León janadioses@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0003-1410-6183> -México

identification as human being and genre role as elements of grief process and stages. This is a one-case scenario with no official therapy on most of the stages, taking some other practices for catharsis, healing and understanding. Adjusting the experience telling as a report with a lack of psychological terms and words, exploring the human part of grief instead of its model and theory, considering some psychological elements for consciousness and mind analysis.

Keywords: loss, love, therapy, masculinity, nostalgia.

Resumo

Análise da minha experiência de vida através de várias experiências de luto que foram conectadas pelas características da vida: amadurecer, crescer, estudar, trabalhar. Os elementos que fortalecem a inconveniência do luto, bem como suas consequências, vistas de uma perspectiva individualista com elementos que são exteriorizados de forma inadequada, com uma confusão inerente causada por um problema de identidade pessoal. Tomando isso como referência para fazer alguns comentários críticos à sociedade atual, ao sistema educacional e aos modelos de terapia para o caso do luto como um elemento insignificante e deslocado hoje. Considerando dentro do processo, e suas etapas, a contribuição do círculo de apoio, além dos elementos de personalidade típicos da identidade da pessoa e identidade de papel de gênero. Apresenta-se como um caso sem (principalmente) terapia formal, onde elementos alternativos funcionam como elementos catárticos. Ajustando a experiência a uma narrativa com poucos elementos especializados, considerando o aspecto humano do processo e não a teoria adjacente a ele, embora com uma breve descrição de elementos da psicologia em termos de mente e consciência.

Palavras-chave: luto, amor, terapia, masculinidade, nostalgia

Todo el contenido de **PsiQuia Journal**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.

Como citar: Flores Martínez, N. A. (2024). Duelo a través de la nostalgia: Pasado y presente en la vida. *PsiQuia Journal*, 4(1), 50–72.

INTRODUCCIÓN

El duelo y la nostalgia son como esos vecinos que solemos saludar por la calle al salir de casa, como esos compañeros de trabajo que sabemos que están ahí y los vemos diario, sin conocer sus nombres y mucho menos sus personalidades. Por otro lado, el duelo son todas esas películas románticas o de drama que vemos porque nos parece algo desconocido (como una fantasía lejana) y cuando lo vemos, entendemos que son cosas que podría vivir cualquier persona. La nostalgia son esas fotos en el álbum familiar, esos recortes de viajes, esos planes escritos en papel o guardados como un correo o quizá como una publicación de un futuro plan. En ocasiones decidimos ver una película dramática de algún lugar del mundo que queremos visitar, de tal forma que, al verla, tenemos una sensación de percibir lo sublime como si estuviésemos presentes durante el rodaje, como si nada en la existencia pudiera apartarnos de la experiencia. Al llegar los créditos, sentimos un dolor profundo que no logramos describir.

La nostalgia son todos esos momentos felices que hemos tenido que jamás volverán o que no hemos logrado revivir (Flores, 2015). Son esos viajes que no logramos repetir por falta de tiempo, de dinero o porque no conseguimos hacer una planeación adecuada con nuestros amigos y/o familiares. La nostalgia se manifiesta a través de aquellos momentos que no hemos sabido aprovechar, disfrutar, recordar y valorar. En cierto sentido, aquellas experiencias que no hemos vivido. Experimentamos sin vivir. Planeamos sin vivir. Salimos sin vivir. Besamos sin vivir. Amamos sin vivir. Lloramos sin vivir. Sufrimos sin vivir. Vivimos sin vivir.

La nostalgia es todo aquello que hemos vivido que parece haberse disfrutado o ser mejor que nuestras experiencias actuales. Son todos esos momentos en que hemos crecido con un lastre por nuestra vida, generado por la falta de confianza en nuestra intuición. Somos el conjunto de experiencias y errores que cometemos, los cuales comienzan por la inexperiencia o ignorancia, posteriormente se trasladan a equivocaciones generadas por el miedo de no cometer acciones indebidas como previamente hemos hecho.

Nos equivocamos hacia el final de nuestra vida, porque buscamos lo contrario. Somos nostálgicos por miedo a perder de nuevo y sufrir más. En su mayoría, más que maduros y sabios, los seres humanos terminan como viejos y temerosos, incapaces de desconectar su miedo de los riesgos de la vida o las posibilidades a futuro.

Ambas experiencias se unen en una perspectiva autodestructiva que implica una pérdida absoluta de los elementos vitales de nuestra esencia humana. Sino los experimentamos como

es debido, son momentos que quedan incomprensidos, generan un rechazo a ciertos sentimientos y frustración indescriptible que nos acompaña.

METODOLOGÍA

Este es un análisis de una experiencia personal. Similar al estudio de un caso, excepto que se analiza desde un punto previo a la terapia. Al momento de escribir estas líneas, y desde que comencé el texto, es una época complicada para mí. Son los primeros días de noviembre, acompañados de los últimos de octubre. Los últimos de mes corresponden a fechas importantes para el paganismo, pese a ser ateo, fui criado en ámbitos católicos e instruido en tradiciones wicca, por ende, también son fechas importantes. Después, vienen los días que me recuerdan a mi prometida, fallecida debido a un cáncer. En conjunto, también a una amiga que fue internada en un hospital psiquiátrico y de la cual, jamás volví a saber.

Metodología de terapia no hubo ninguna en un periodo extenso, por años no hubo un apoyo de parte de algún profesional de la salud. Eso es parte del asunto a analizarse en esta ocasión. Fue una experiencia de vida que se extiende durante años y aún no concluye, al menos ciertos aspectos del proceso permanecen sin concluir y posiblemente seguirán así a corto plazo. Sin embargo, las etapas de vida permitieron analizar de forma personal, los elementos de la experiencia de duelo conforme se daban cambios alrededor, algunos previstos por la instrucción del hogar y la sociedad, otros comunes y normales, aunque no considerados de forma consciente: secundaria, preparatoria, universidad, trabajo, perder amigos, perder familiares, compras, viajes, discusiones, errores, nuevas amistades, planes de vida, nuevas relaciones.

Conforme la sociedad mexicana fue volviéndose consciente de la importancia de las experiencias desagradables como parte del aprendizaje y comprensión de la vida, con su significado relativo como parte de la salud mental que conforma la dualidad en el bienestar personal en conjunto con la salud “física” o el bienestar biológico, además, son elementos correlacionados a través de neuropsicología, neurofisiología, neurología, psiquiatría, psicología y sociología. Entonces, en un principio fuimos capaces de comprender que debemos cuidarnos los unos a los otros, de manera que el llevar terapia se volvió algo esperanzador (Guevara, Torres & Rojas, 2023).

De pronto, nos volvimos conscientes de que éramos muchos quienes estamos “heridos”, y vino una nueva era en donde fuimos tantos los que acudíamos a terapeutas que se empezó a creer que esas personas estaban “dañadas” y, por miedo a que fueran un peso mayor del que

la sociedad puede tolerar, surgió un nuevo prejuicio en el cual, este tipo de personas acudiendo al psicólogo o al psiquiatra, se consideraban que no eran capaces de llevar adelante una relación sana, un trabajo digno (o eficiente) o un sentido apropiado de pertenencia. Desde la perspectiva de la sociedad, mi caso se vivió en varias etapas. Partiendo de mi crecimiento y “maduración” se vivió en etapas clave de mi vida, casi como una coincidencia (tiempos perfectos, para quienes son religiosos y quizá karma para ciertos paganos), lo cual será explicado adelante. En conjunto, estas con su orden cronológico fueron:

- Un machismo absoluto: Comienzos de la adolescencia
- Una masculinidad “herida”: Adolescencia media (coincide con la primera experiencia de duelo por pérdida absoluta)
- Confusión como parte del duelo: Transición de adolescencia a juventud
- “Madurez” forzada: Juventud media (coincide con la segunda experiencia de duelo por pérdida absoluta)
- Depresión: Juventud media (coincide con el primer trabajo formal)
- Aceptación: Juventud tardía
- Nuevo amor: Inicio de la adultez (coincide con el final de la Pandemia por COVID-19)
- Terminan estudios de posgrado, sin trabajo, gastos del hogar: Aún a inicios de la adultez (coincide con la tercera experiencia de duelo por pérdida absoluta)

Una vez establecido el orden de la vivencia, pasemos a un análisis del duelo como un continuo con sus progresos, recaídas, transformaciones y elementos conexos a la perspectiva individual. Estableciendo de forma breve, la descripción de como estas etapas fueron moldeando el carácter, perspectiva y personalidad del sujeto.

Parte de la metodología del análisis del caso, se establece a través de registros tipo diario y de otro carácter para establecer un orden en los pensamientos, generando una perspectiva interna sobre los sentimientos, aunque en ocasiones confusos. Estos componentes emocionales se manifiestan a través de ensayos, poemas y cuentos, que muestran gritos desesperados por entender lo que siente y vive, sin pedir consejo y en ocasiones, sin dar a conocer dichos textos.

En conjunto, otro método de catarsis, son los videojuegos e incluso las salidas con amigos. Aunque esto último pudiera parecer propio de una persona que está en proceso de recuperación, demuestra todo lo contrario si seguimos un razonamiento lógico. Para lograr superar el duelo, se requiere afrontar el hecho, y aunque convivir con amigos implica

recuperar parte de la vida perdida, también implica una distracción al hecho, postergando de forma indefinida la experiencia necesaria dentro del proceso emocional y psicológico. Estos elementos que pueden confundirse con etapas del duelo tienen que analizarse desde más de una perspectiva. Como se suele hacer en las ciencias exactas, se tienen que ver las causas posibles que en ocasiones muestran un adecuado funcionamiento y otras, muestran errores en los procesos más básicos, generando algo que parece ser similar a lo esperado, aunque fallando en sus detalles finos. Lo que parece ser, no siempre es, por ende, un aspecto personal de la experiencia no siempre se percibe de forma adecuada como un progreso en el método de terapia, sobre todo en condiciones en que el proceso de duelo no ha comenzado de manera adecuada.

PRESENTACIÓN DEL CASO

Nacido en una familia donde el machismo es la norma, con el miedo hacia la autoridad como factor dominante, se crece con inseguridades sobre la expresión de los sentimientos. Incluso viviendo con temor a tener sentimientos y emociones. La imagen clásica del machismo en los años 80s y 90s: El hombre no sufre, no llora, no se rinde, no descansa, no se cansa, no se enamora, no se quiebra, no retrocede. El hombre lucha siempre sus batallas, las de su mujer y las de aquellos que son más débiles. El hombre es un ser inagotable que está preparado para dar lo mejor de sí mismo (Flores, 2016). Entonces, el hombre no se enamora, solo satisface sus deseos carnales y toma lo que quiere de la mujer cuando lo quiere, y de ser posible, de la sociedad, porque cuando no se hace así, falta hombría y falta valor. Y un hombre que no es auténtico hombre, es afeminado o gay, lo cual es un estorbo y desecho de la humanidad. Justo en ese momento surge la primera decepción a la familia: me enamoré, de una chica de 13 años (siendo un año mayor que ella), con la cual tenía video llamadas de forma frecuente, llamadas y mensajes. Éramos jóvenes, pero, sabíamos que queríamos como meta personal y lo que deseábamos para el otro: la felicidad. Fue un amor que viví en secreto, porque, ¿cómo decirle a mi familia que me había enamorado? ¿Cómo decirle a mi padre lo que sentía por una mujer? ¿Cómo confrontar a mis seres queridos y decirles que había dejado de ser un hombre? Claro, ante los ojos de ellos así era. No sabía en ese momento que no fue esa la realidad, porque eso era todo lo que conocía: la verdad de mi familia era la auténtica verdad. Cuando le conocí, supe que su perspectiva de la vida fue diferente a la mía, las perspectivas de sus familiares también diferían de las suyas, de las mías, aunque coincidían un poco con mi núcleo familiar. Nací entre católicos y cristianos, casi por partes iguales. Ella, nacida en una familia católica. Pero, una vez que le falló el catolicismo, buscó apoyo en otro lado

inclinándose hacia el paganismo a través de la Wicca (Monteiro, C., 2012; Cordovil, D., 2015; Campos, M., 2007). Su Diosa Luna era su dios verdadero, en conjunto con otros. Además, se trataba de una persona del espectro Asperger, la primera que conocía... y una de las más amorosas que conocí. Solo que esto último, en una época de un México ignorante que no sabían que el Asperger no es una enfermedad incapacitante.

Su madre le mandó a un hospital psiquiátrico. No le fue difícil considerando que además del Asperger, Elizabeth padecía una enfermedad real: depresión. Sin poder encontrarla, lo único que nos quedó a ambos fue una llamada en la cual, entre lágrimas nos declaramos por última vez nuestro amor y, con una cruel, pero, dulce mentira de mis labios, le prometí que sería temporal y la seguiría esperando por el cariño que tenía por ella. La sigo queriendo y pensando en ella. La mentira fue con respecto a lo otro.

Entonces, en esta situación se unía el duelo con la sensación de que decepcioné a mi familia. No solo me había enamorado, sino que ahora que la perdí estaba sufriendo por ella. Había fallado como hombre en dos ocasiones. Sin contar con suficientes amigos, y mucho menos amigas, sufrí mi duelo en silencio, ahogándome en amargas lágrimas durante las noches, confundido por el dolor que sentía por haberla perdía en conjunto con la desesperación de sentir que, con cada lágrima, me humillaba más como hombre. Me odiaba por sufrir por ella, mientras que me odiaba por no haber hecho algo mejor por ayudarla: hablar con su madre, buscarla, preguntar en cada hospital, lo que fuese. A diferencia de lo esperado en adolescentes, mi primer pensamiento no fue la muerte... fue un impulso por querer buscarla y quizá sacarle de ahí por fuerza. A fin de cuentas, un pensamiento impulsivo, inmaduro y estúpido propio de alguien que no está razonando adecuadamente, alimentado por el dolor inmediato.

Aunque parecía una negociación, estaba viviendo la etapa de la confusión ya que ni siquiera estaba seguro de cómo debía sentirme. Al mismo tiempo que vivía un falso duelo por mi hombría. Todo lo relatado, en un margen de pocas semanas. Siendo que ese falso duelo, si correspondía un proceso similar, aunque no por la pérdida de la hombría, sino a la pérdida de mi familia y amigos, ya que, al percatarme de sus verdaderos pensamientos, esa imagen que tenía de ellos desapareció dejándome sin un cirulo de apoyo.

Posteriormente, ingresé a preparatoria/bachillerato. Conocí a una chica que me pareció muy guapa, aunque traicioné los principios de los hombres dado que ella fue el interés amoroso de un amigo. Ahora, me pregunto si fue un comportamiento egoísta de mi parte, una forma de expresar mi hombría (en realidad era machismo) a través de tomar lo que sentía que me

pertenecía o que simplemente le quería. Fue una pésima relación, o al menos, un pésimo motivo, ya que posteriormente me enteré de que ella aceptó estar conmigo porque “peor es nada”, y que hubo momentos en que quería hacerla mía (emocional y sexualmente) porque así es como se comporta un hombre (Fromm, 2013). Aun ni siquiera sanaba de mi experiencia de duelo (sin percatarme a tiempo) y en las noches, hablándole a la luna como ella habría hecho, le pedía consejo sobre mi amiga y hablaba como si pudiera hacerle llegar mis palabras. No era un comportamiento maniático, simplemente se racionalizó a partir de las costumbres Wicca.

Mi pareja del bachillerato me fue infiel, decidí continuar con la relación porque pensaba que era peor perderla que perdonar una infidelidad. Me dolió y me trastornó (Fromm, 2013).

Cuando terminamos, estaba viviendo la fase de culpa por mi primer duelo por amor (Elizabeth) y era demasiado para aceptarlo o afrontarlo solo. Me arriesgué a quedar como “poco hombre” y acudí a los hombres de mi familia: maricón, poco hombre, pendejo, estúpido, mujercita, entre otros adjetivos. Tuve una recaída porque un pensamiento del pasado se reforzaba: un hombre no se enamora y menos se lamenta la pérdida de una pareja. La había amado, y a mi reciente ex pareja, le había querido, quizá no amado.

Esto me fue acompañando por muchos años (Schizzi & Spilborghs, 2021). Tuve que comenzar de nuevo el proceso de duelo. La confusión fue tal que me planteé todo en lo que creía. Si realmente podía contar con mi familia, siendo que solo un primo me apoyó. El cómo era posible que un Dios amoroso y benevolente podía permitir que una chica tan joven, amorosa y comprensiva como fue mi amiga Elizabeth estuviera sufriendo tanto miedo, angustia, dolor. ¿Cómo no le importaba a la gente? ¿Cómo su propia madre no se lamentaba su ausencia? Mientras me confrontaba a todo esto, pensé que quizá mi amiga tenía razón y que no había únicamente un Dios, sino un conjunto de ellos, donde algunos estuvieran preocupados por la gente como padres amorosos por sus hijos.

Con esas ideas, fui buscando una forma de sanar. En retrospectiva, pasé de la confusión, hasta la negociación de manera acelerada. No estaba dispuesto a aceptar que tal dolor que estaba viviendo fuera propio de una persona que fuera bueno, no pensando en mí, sino en ella. Me consideraba como un despojo humano y que era mi amiga quien no debiera sufrir. Claro, en ese momento no supe que ninguno tuvo culpa. Fue un largo, extenso, confuso y doloroso proceso en el cual, emocionalmente tuve que sanar en mi perspectiva de mi rol como persona a través de una masculinidad deconstruida, comprendiendo los límites de ser “hombre” y ser “macho”.

La familia y la sociedad esperaban que superara mis traumas generados por las malas experiencias hasta graduarme del bachillerato para elegir una carrera universitaria y formarme como profesional. En esos momentos me sentía como un niño algunos días, esperando que mis padres me dijeran que todo estaría bien, que me dieran un abrazo para sentirme reconfortado. Hubo otros días en que tuve que verme a mí mismo como un hombre madurando o quizá maduro, que estuviera preparado para confrontar al mundo. Pasé por uno de mis puntos más bajos en el aspecto social, sintiéndome completamente solo, con la gente a mi alrededor como si fueran solo un medio para lograr mis objetivos, de forma que me aprovechara de ellos. Hasta que comprendí lo cansado que sería por esa vía, enfrentándome a luchas que no existían, derrota tras derrota hasta que no hubo más que una carcasa.

La confusión se apoderó de mí una vez más, sin comprender en qué etapa del duelo me encontraba, siendo que me había informado sobre dichas experiencias, para lograr entender mis sentimientos y algunas de mis fugaces emociones. Hasta que comprendí que, en lo referente a mi amiga, estaba viviendo la aceptación de la pérdida a la par de la etapa de confusión/culpa sobre la pérdida de mi identidad como hombre. Sentí que estaba obligado a aceptar lo que ocurriera, como fuese, para madurar acorde a lo que se esperaba de mí. En esa época me enamoré de Claudia, la joven mujer que fue mi prometida. Una amiga que conocía desde que estuve en una no-relación con Elizabeth. Joven que estuvo en discusiones constantes conmigo.

El paganismo fue mi catarsis en esa época. Mientras me esforzaba por madurar (Ingenieros, 2015), me percaté de cómo esas tradiciones y hábitos me forjaron en una nueva perspectiva del mundo. No como una vida que nos trata bien o mal, sino como una naturaleza neutra que solo subsiste, y somos las personas que, al manifestar nuestra consciencia, somos buenos o malos de acuerdo con nuestro comportamiento, perspectiva de la sociedad y moral, de forma que nosotros dañamos y hacemos el bien. Vi la pérdida de mi amiga como un evento que fue provocado por seres humanos, sin considerar los efectos que pudieran tener en otras personas. Supe que no estuvo en mí detenerlo, aunque fui consciente y responsable de que las últimas palabras que le dije si fueron por mí, que solo pude haberlas cambiado de no sentir tanto miedo. Y ese temor, me atormentaría en ese momento y a futuro.

En el transcurso de los años conocí gente: amigos, compañeros de escuela y demás. Aunque no son relevantes para este análisis. De entre las personas que ya conocía, surgió esta mujer que se volvió el amor de mi vida, y con quien fui haciendo planes de casarnos, formar una familia e irnos a vivir cerca de la playa. Claudia. Una mujer que llevaba años conociendo y

que, me tomó tiempo darme cuenta de que aquellas experiencias que sentía como apresuradas en realidad eran el resultado de años de convivencia y amistad. Fue un amor que fue construyéndose con paciencia pese a que en el momento pareciera que nos apresuramos a comprometernos. Posteriormente, lo que ocurrió fue una montaña rusa de emociones. Finalmente, estuvimos de acuerdo en que queríamos formar una familia, casarnos y por adelantado, irnos a vivir juntos un tiempo hasta tener certezas por cumplir con los planes. En esa época, ella pasaba por una situación complicada en que su madre estaba muriendo. Y en cuestión de pocos meses, las emociones cambiaron, los sentimientos se mezclaron con algunos negativos. Su madre falleció, su padre cayó en depresión y posteriormente falleció. Claudia misma estaba enferma, le detectaron cáncer en estado avanzado. Después de todo, ella también falleció. Desde que su madre estuvo enferma hasta que le detectaron el cáncer, fueron 4 meses. Y desde ahí hasta que murió, pasó menos de un año. Hacia finales de diciembre de ese año me encontraba cayendo en una nueva depresión. Una que me tomó demasiado por superar.

Casi 24 años tuve cuando ella dejó de vivir. Desde momento hasta mis 29 años, me tomó salir adelante, no en todos los aspectos o elementos de mi vida. Partiendo de la negación hacia la culpa, fueron dos años. Posteriormente otros dos años en depresión hasta la aceptación. Considerando que eso es parte de mi juventud tardía, y aunque en libros de texto se establece una edad como adultez, mentalmente di el salto al cumplir los 30 años. Momento en que me sentía mejor conmigo mismo, con mis errores, con la idea de la masculinidad sin entrar al machismo (al menos no conscientemente). Desde luego, preparado para continuar con mi vida amorosa y buscar a alguien con quien formar una relación. Una nueva oportunidad para conocer a otra joven que planeándolo buscaba que fuese mi futura esposa, consciente de que jamás sería Claudia, ni alguien que reemplace su lugar, ni similares. Alguien diferente, para una relación diferente, entre otras cosas. Siempre buscando un amor que fuera cercano a mi ideal, no a una relación perfecta. Un nuevo comienzo en la vida sentimental, siendo que en todos los demás aspectos estaba viviendo nuevamente desde años.

Siendo ella una inmigrante, la situación se complicó desde el principio. Nos conocimos en línea durante la pandemia, aunque la relación no comenzó de inmediato. Llamadas, mensajes, correos, de todo. Finalmente, en pocos meses se fueron dando en conjunto el inicio de la relación, fin de las restricciones (o cuando menos la mayoría) y el que ella buscara la forma de pasar de ser inmigrante a residente. Y así como la emoción crecía con cada día, los problemas también. Sin entrar en detalles sobre las dificultades que pueden tener los

migrantes (legalidades, adaptaciones y búsqueda de trabajo), puedo decir que, en medio de los viajes y trámites, ella desapareció. Han pasados meses. Mucha gente diría que aún hay esperanza, aunque, siendo esto Latinoamérica, además de conocer bien México, comprendo que los posibles finales son terribles: a) falleció, por cualquier causa debida a la mala vida en ese tiempo, b) fue secuestrada o vendida como prostituta, o bien, c) fue arrestada y ultrajada por la policía de México.

Comprendo que eso último no debería decirlo, aunque es algo realista, se busca que la gente vea con respeto a la policía.

De nuevo, una experiencia de duelo. Cuando estaba logrando entenderme como hombre, como profesional y adulto, surge eso. Es una experiencia con la cual estoy lidiando actualmente. Comprendiendo mi rol como hombre, me esforcé por encontrarla por medios legales y buscando gente en aquella zona que pudiera hacernos un favor.

Estaba pasando por una gran transición. Terminé mi doctorado, estaba sin empleo, con planes de casarme con ella. Buscando la manera de encontrarla, visitando agencias de gobierno, mandando mensajes y demás. Fueron muchos cambios en tan solo dos meses. Supe que no podría con todo. Supe que sería difícil, porque eran demasiadas transiciones, así que guie mis esfuerzos a encontrarla y tenerla conmigo.

Fue lo que me llevó a tomar terapia, antes de quedarme sin recursos suficientes. Me permitió analizar las complicaciones que habían surgido en mi mente, mi perspectiva de los roles masculino y femenino, mis problemas del pasado, mis miedos. Entonces, mientras entendía los remanentes del dolor y trauma de anteriores experiencias de duelo, estaba pasando por la etapa de negación. En este momento, siendo objetivo, considero que estoy pasando por negociación/culpa.

Fue la segunda vez en que llevé terapia, aunque la primera orientado a mi perspectiva emocional. Los cambios siguen dándose. Sigo esperándola y buscándola. De manera racional intento convencerme de que las posibilidades son casi nulas y debo aceptar su pérdida.

Por lo tanto, el caso se muestra como un conjunto de experiencias de duelo no sanadas adecuadamente en el tiempo debido, generando un cambio en la perspectiva de la vida, sociedad, política y otros elementos, moldeando una disminución de la capacidad emocional o el procesamiento de sentimientos y emociones, con una confusión inherente generada por el miedo a la incertidumbre. Una personalidad firme, aunque con cierto desdén hacia la adaptación de las personas del círculo de apoyo a las situaciones atenuantes del sujeto de estudio. Con un anclaje profundo hacia la nostalgia para la confrontación.

ANTECEDENTES

Ha habido distintas perspectivas con respecto al duelo, luto, pérdida, sobre cómo se debe tratar desde la perspectiva del terapeuta, en conjunto con el paciente. Estos surgen de las teorías, prácticas y análisis de casos por cada rama de la psicología, prevaleciendo: terapia cognitivo conductual, existencialismo, psicoanálisis, neuropsicología, terapia génica, Gestalt, terapia genética. Con ello, podemos descubrir que se han establecido modelos partiendo del análisis de ciertos casos particulares, lo cual es aceptable e incluso podemos tomarlo como una buena guía. El inconveniente surge cuando se pretende establecer dichos modelos como una norma o como una guía multifuncional como si fuese útil, válida u óptima para todos los casos o la mayoría de estos, queriendo forzar el sistema para acoplarse a la complejidad humana.

La sobre simplificación es parte de la formación (Rivas, Mas & Varona, 2022; Hernández & Jiménez, 2023) de los profesionales en la actualidad. No solo en cuanto a la manera en que comunican los resultados. Los modelos educativos de Latinoamérica se han ido cambiando de manera que se esperan mayores resultados con menor información o menor tiempo de instrucción (González & González, 2023). Programas educativos que han fracasado en países de primer mundo, terminan siendo implementados en nuestros países, de forma que el rol del docente termina relegado a ser una guía en una formación que es altamente especializada para guiar a los estudiantes a formar parte de la vida profesional; los alumnos quedan sin compañía adecuada para comprender los temas de aquello que formará su vida en el mundo laboral. Esto es el inicio de una crítica hacia los antecedentes (descritos de forma breve) sobre los problemas en los métodos de terapia:

- La educación deficiente en las universidades (Fromm, 2013), en este caso, para los profesionales de la salud.
- El panorama de Latinoamérica con respecto a la comprensión y aceptación de las condiciones sociales.
- La inadecuada situación del ambiente personal, social y familiar para que una terapia proceda adecuadamente como se tiene estimada.
- La desinformación o tergiversación de la información sobre el proceso de duelo como su alcance en los aspectos de la vida.

Este caso fue en realidad una situación de una crisis de valor como persona, surgido de la experiencia de duelo donde aún no terminaba una cuando fueron uniéndose (al menos) dos

experiencias similares, además, la crisis por la perspectiva del hombre en una sociedad machista.

Comenzando con decir que percibir el duelo como una experiencia de cinco etapas (Fuente: Clínica Galatea) (negación, ira, negociación/culpa, depresión, aceptación) puede parecer muy simplista, como si todos pasásemos por la misma experiencia cual receta de cocina. Hay trabajos que registran al proceso de duelo como una experiencia de siete etapas (Fuente: La voz de Lanzarote): negación, confusión, ira y rabia, culpa, tristeza, aceptación, resurgimiento; no solo permite tener un desglose más amplio de los sentimientos y emociones percibidos durante la experiencia, sino que incluye la posibilidad de salir adelante con la vida, considerando al duelo no como un proceso que debe concluir. Esto no termina e incluyendo al resurgimiento, podemos considerar que el duelo es algo que llega a nuestra vida para quedarse por siempre.

El dolor y la confusión se pueden superar. Cuando son trabajos o amistades, se pueden cambiar por otros, no necesariamente como reemplazo sino como algo para complementar la vida. Sin embargo, la gente no vuelve de la muerte. La experiencia pasa a formar parte del pasado, aunque la persona perdida nunca vuelve, por ello, es tan esencial que la terapia considere esta pérdida como un absoluto, para moldear la mente como un sistema adaptable, en lugar de verlo como una superación con una vida que permanece similar o idéntica. La individualidad humana debe prevalecer como aspecto central en la terapia, tanto para el paciente, como para el razonamiento de los sentimientos por la persona fallecida.

No debemos caer en la necesidad de vivir dos vidas, la realidad a través de la cual llevamos el trabajo, familia, escuela, relaciones personales, combinada con aquella vida que anhelamos, que esperamos y que pensamos en algún momento, que solo existe en nuestra mente debido a la nostalgia. Una vida existirá en aquel mundo que el paciente y los demás pueden determinar como real, y la otra, proyectada en el interior de la mente, haciéndola real para el paciente hasta el punto en que se generan falsos recuerdos que son tan vívidos como los creados en la experiencia con el mundo tangible. La segunda vida, existe en cierta medida, en el mundo onírico, bajo los mismos mecanismos que establecen los recuerdos o que hacen selección de memorias, para afianzarlas o eliminarlas, interfiriendo con la formación de datos internos en las redes del cerebro. Hacemos que la realidad sea moldeable, alejándonos de los demás humanos.

Si psicólogos y psiquiatras no son conscientes del motivo por el cual la tanatología existe como una disciplina propia, de forma que no solo basta con pensar en el proceso de duelo,

sino de todos los elementos relativos a estos. Claro que sería mejor tener profesionales formados precisamente en el área de tanatología, así, como ocurre con los médicos, podríamos tener a un grupo de terapeutas de diagnóstico que revisen los pacientes para poder orientarlos a los especialistas si es necesario, o tratarlos, en casos simples. Esto genera una estructura donde cada situación pudiera ser prevista, sin embargo, no muchos países pueden tener ese tipo de infraestructura y personal especializado. Incluso una infraestructura y modelo de servicio médico “gratuito”, no es posible encontrarlo en muchos países, no se tiene la planeación ni tampoco los recursos económicos.

Algunos terapeutas son instruidos bajo la idea de que el paciente debe entender su malestar o enfermedad, y encontrar por vía propia el ambiente o apoyo necesario. Desde luego, la experiencia les instruye nuevamente, para percatarse de que no es así como funciona en algunos casos. El círculo de apoyo en ocasiones no existe y, para personas que están pasando por una situación de duelo, salir a conocer personas para construir un apoyo es complicado, sino impensable en algunos casos. En otros pocos casos, el duelo y dolor que esto conlleva, generan un problema de comprensión y de buen juicio en el paciente, incapacitándole para prever cualquier mala intención o efectos no esperados, daños colaterales como parte de la experiencia con perspectiva sesgada.

El terapeuta deberá asegurarse primero de tener entendimiento sobre el ambiente social del paciente, y a su vez, este último comprender cuales son las etapas del duelo que puede experimentar, en el orden esperado. Tener un análisis de los aspectos emocionales relacionados con la experiencia. Como se comentó en el 1er Foro Internacional en Salud Mental, se requieren que ciertos elementos, ya sean emociones, sentimientos o aspectos de la personalidad, requeridos y orientados adecuadamente hacia la etapa del duelo:

Tabla 1

Panorama simplificado de la experiencia del duelo desde tres perspectivas.

Etapas del duelo	Elemento requerido en el paciente	Elemento requerido en el círculo social o medio
Negación	Calma	Comprensión
Confusión	Madurez	Permanencia
Ira	Comprender el concepto de apego emocional	Tolerancia

Negociación/Culpa	Razonamiento del hecho	Apoyo emocional
Depresión	Introspección	Cuidado del paciente
Aceptación	Capacidad de adaptación	Consejos y compañía
Restablecimiento	Consciencia	Compañía

El duelo no termina. Si consideramos que la última etapa es el restablecimiento, implica vivir de nuevo, construyendo nuevas metas con nuevo círculo de apoyo o quizá el primero en la vida, con la constante presencia de la pérdida como un recuerdo y experiencia. Esa persona puede vivir siempre en nuestra memoria, procurando dar prioridad a los recuerdos buenos, dejando atrás lo malo. Yendo en contra de la normativa actual de que el duelo “se supera y se deja atrás”, como si fuera una etapa de la vida, como la infancia o la adolescencia, a donde ya no podemos volver porque no hacemos retroceder el tiempo. Sin embargo, pese a la aparente similitud, el duelo es algo que pasa a formar parte de nuestra psique, de nuestra memoria y también, de los miedos. Se puede convertir en un mecanismo de supervivencia y adaptación, y como cualquier miedo, puede resurgir.

TRATAMIENTOS

El tratamiento es la parte complicada de este caso. Directamente, durante la primera etapa de duelo, no lo hubo. Se enfrentó el hecho sin apoyo profesional y tampoco familiar. A través de una fortaleza interna que, posiblemente se fue desgastando, surgió la necesidad de entender la experiencia y de alguna manera, de sustituir su presencia con cualquier elemento que le recordara a la persona perdida, por ejemplo, el paganismo.

Al no tener el adecuado entendimiento del proceso de duelo, los sentimientos no estaban claros e incluso se podría decir que se fueron recorriendo las etapas una tras otra y mezcladas. No porque las etapas del duelo sean invariantes ni inamovibles que siempre tiene que ocurrir así, sino que los sentimientos surgidos del rechazo de la familia y de amigos, se mezclaban con los propios del duelo. En la transición dolorosa y mal sanada de la experiencia del duelo, se pusieron a prueba las creencias religiosas, personales e incluso, el margen de interacción interpersonal. La personalidad fue destruida por completo, fijándose exclusivamente en lo que la sociedad esperaba y no en los elementos que pudieran ser reales en la transición. La identidad como hombre se vio gravemente herida, causando una crisis en la cual se buscaba una aprobación sobre la madurez necesaria para ser considerado hombre. La identidad sexual nunca quedó en duda, dado que el sujeto no correlacionaba el ser hombre con esta, sino con un proceso de maduración. Ya que se relacionaba este hecho, con la

facilidad de negar los sentimientos, no cansarse, no amar, entre otros, de manera que se veía como un punto en la edad y madurez que confirmaban este cambio. Por tanto, la necesidad de una figura paterna o cuando menos de una figura masculina que fuera una guía, se volvió algo imprescindible.

Sobre la idea de ser hombre a través de ser macho, fueron dudas que parecían tener sentido algunos preceptos y otros ser tontos, sin sentido o justificación. En una autoexploración, se dedicó tiempo a preguntar a familiares (mujeres) y amigas, averiguando el comportamiento que tienen con sus parejas, las características que buscan en un hombre, y con apoyo de solo un miembro masculino de la familia, establecer donde estaban los límites.

En conjunto con esta época, el sujeto comenzó a llevar terapia con el psicólogo de la facultad, dado que, por consejo y quizá crítica “destructiva” de parte de su amiga (aun no como pareja) sobre el carácter explosivo. Inconscientemente, ya se hacía valoración superior a las opiniones de dicha mujer con respecto a otras opiniones. El terapeuta no vio ningún tema sobre el duelo, dado que el sujeto no lo tomó en cuenta ni lo mencionó, sin embargo, surgió un atenuante a cualquier situación crítica o inconveniente: estrés crónico. La predisposición del sujeto a sentir estrés en múltiples tipos de situaciones implica ver los peores desenlaces incluso antes de conocer las posibles medidas o soluciones a los problemas.

Los primeros elementos de la identidad de hombre fueron surgiendo hacia la juventud, en la formación profesional, los cuales fueron afianzándose con la nueva relación y compromiso de boda. La transición por la experiencia de duelo transcurrió en el mismo momento en que la futura esposa formaba parte de sus amistades. Sin saberlo, ambos estaban experimentando una época difícil, con heridas abiertas y sentimientos confundidos. Conociéndose en su peor momento. La idea de ser mujer para ella, y la imagen de ser hombre para el sujeto, conformaban parte de la confusión que estaba alrededor de su relación.

La terapia con el psicólogo de la facultad se dejó dado que su contrato temporal terminó. No se retomó con nadie por falta de recursos económicos y la institución estableció funciones diferentes para el psicólogo recién contratado. Posteriormente, una vez ocurrido el nuevo episodio de duelo, las etapas se volvieron confusas y algunas se vivían de forma apresurada, ya conociendo mejor su personalidad, esto implicaba que estaba más conectado con sus emociones sin controlarlas. Este proceso duro años, en los cuales, aproximadamente tres de estos fue un episodio depresivo. Con la experiencia del luto anterior, el sujeto pudo continuar con su vida, aunque haciéndolo todo con letargo (en acciones, metas e intenciones). La parte emocional con respecto a formar una pareja estuvo dañada durante años, sin lograr

comprender el valor o lugar que su prometida ocupaba en su vida. El solo ser “prometida” no implicaba nada en el reconocimiento emocional o consciente de cuál era la importancia.

En algún momento del año 2022, debido a inconvenientes para convivir con mujeres y viendo que esto afectaba su trabajo, se tomó la decisión de llevar terapia, analizando diferentes aspectos por consejo de la terapeuta: relaciones amorosas, relaciones familiares, estrés, ansiedad y el duelo inconcluso por la prometida.

En este último momento de la vida del sujeto, fueron haciéndose presentes elementos como las redes sociales, internet y las fuentes de información/desinformación en línea. Siendo una persona de inicios de los años 90s, tales consultas de información no eran comunes, pese a ser generación *millenial*, los medios de comunicación electrónicos no son propios de su educación. Considerando que, en su perfil profesional fue docente además de participar en proyectos de psicología, entendiendo el nivel de desinformación que se puede crear con las redes sociales (Gort, 2022). Aunque con ello, buscando un escape hacia la realidad de una falta de un círculo de apoyo, intentando construir uno nuevo.

Se logró analizar el impacto de cada una de las experiencias de duelo, incluyendo la pérdida reciente de la novia en curso, considerando que esta desapareció en un viaje, siendo inmigrante. Sin tener la certeza de lo que ocurrió, analizando posibilidades que ayudaran a sanar el impacto de la noticia, de la experiencia y le incertidumbre, como también ver los elementos que atenuaban el dolor o sufrimiento por algo fuera del control del sujeto, buscando ayuda en agencias de gobierno como no gubernamentales.

Posterior al entendimiento del proceso de duelo de las experiencias anteriores, se consiguió un progreso de forma que las complejidades han reducido. Las consecuencias de la pérdida de la pareja al momento del documento son razones para generar un nuevo cambio, establecer nuevos procesos mentales de adaptación, razonamiento y comprensión.

RESULTADOS

La experiencia con falta de terapias, la falta de recursos y la falta de sistemas de terapia gratuitos, generó un sujeto dañado que, acompañado de una falta de círculo de apoyo y de una terapia constante, ha tenido que sanar y encontrar las razones para su sufrimiento y errores, no tanto para corregirlos, cuando no es posible, sino para evitar que crezcan y/o volver a cometerlos. También encontrar la manera de lidiar con el estrés o posible ansiedad ante la incertidumbre, considerado un trauma de la infancia en donde el no conocer el hecho o los elementos inherentes a estos, desembocaban en una experiencia fuerte y traumática.

La comprensión de los aspectos personales que formaban parte de la interacción de pareja permitió conocer la perspectiva individual o construir una en el sujeto sobre el ser hombre: protección, cuidado, fortaleza, valentía, comprensión, sostén, rudeza moderada, comprensión, inteligencia. Siendo esa rudeza, orientada hacia la competitividad controlada con otros hombres en los ambientes similares de desarrollo profesional. Logrando describir lo que espera de sí mismo, sin profundizar en aquello que espera de una pareja, solamente haciendo una comparación con las vivencias y experiencias pasadas, consiguiendo construir una imagen mental de su mujer ideal, quizá como algo no perfecto, pero, que le complemente. Con la experiencia en conjunto con la terapia, logró comprender los déficits de atención y cariño en su familia, para ellos mismos como para él, y desde luego, que habría momentos en que no entenderían sus sentimientos y mucho menos, empatizarían con estos. Conociendo las limitaciones de su “círculo de apoyo” (si es que en realidad logran serlo) al momento de vivir su duelo que sigue en curso y cualquier otra situación.

El círculo de amistades y familiares se purgó, alejando personas que veían ese dolor como una oportunidad para seguir generando dolor y sufrimiento, además de establecer límites con las personas indiferentes, sin dejarles conocer cuál es su estado de ánimo, nuevos planes y posibles métodos para conseguirlos. En esto último, me refiero a las personas que son de convivencia constante, aunque no precisamente amistades: compañeros de trabajo, conocidos de otros lugares, amigos de los amigos y anteriores amistades.

Para este punto, no sería posible considerarle sanado o curado, aunque sí notar una mejora. La transición por el luto sigue, y la comprensión de sí mismo como hombre se construye con cada día, analizando sus prioridades en conjunto con los planes a futuro.

DISCUSIÓN

El proceso de duelo es algo que todos eventualmente vamos a vivir. Para empezar, la gente debe entender que duelo y luto no van siempre de la mano, que la pérdida puede ser no solo de una vida, sino de una posición económica, de una pareja, de una mascota, de un trabajo y en últimos años, podemos ser consciente de que incluso aplica para la pérdida de algo que ni siquiera vivimos. Como he escuchado muchas veces, y leído otras más: La mente lo hace real. Si planeamos una vida en nuestra mente, cosas como una boda, un viaje, una familia, y por algún motivo no lo conseguimos (la relación termina, perdemos el trabajo, personas estériles) entonces vivimos una pérdida. Algo que esperábamos no está ahí y jamás lo estará, solo quedan las expectativas y los recuerdos de aquello que hicimos para conseguirlo.

De nuevo, la mente lo hace real, quiere decir que mientras no se tenga una clara guía sobre el proceso de duelo, las dudas y confusiones pueden formar la nueva realidad del sujeto. El dolor seguirá siendo tal, aunque la incertidumbre, al tratar de procesarla, se puede convertir en muchas cosas: auto desprecio, odio, coraje, rencor, miedo, trauma. Lo cual coincide con la etapa de confusión.

Los terapeutas de la actualidad y todos los nuevos egresados por venir, deben ser instruidos en una tanatología que analice el panorama social de los pacientes, no como una opción para casos difíciles sino como un requisito de todos los casos de estudio de duelo. Establecer estrategias que permitan canalizar los esfuerzos ya sea que el paciente tenga un círculo de apoyo o no, y si este es de familiares o de amigos. Una ligera instrucción en cuanto a neurología y neuropsicología (incluso si son de psicología o sean de medicina) para que conozcan los cambios posibles en el cerebro, como su impacto en la fisiología, ritmo de envejecimiento y desgaste de los órganos, para una fisiología que refleje el estado de la mente.

La instrucción de los nuevos terapeutas tendrá que considerar siempre el aporte de perspectiva de las redes sociales (González & González, 2023; Galiano, 2023; Rodríguez, Guerra & Quintero, 2023), de manera que se les enseñe como reconocer su influencia y quizá apoyarse en estos elementos para incluir en la instrucción y guía del paciente. Combatir contra los agentes externos en la terapia es inútil, pues siendo las redes algo globalizado adquieren cierta omnipresencia. Los blogs, vlogs y documentales presentes en YouTube y demás páginas de videos, están al alcance de todos con un solo par de palabras, con una trayectoria dudosa de quien emite los videos porque, incluso cuando la persona en estos sea profesional de la salud, puede no ser quien escribe los guiones e incluso, no poner atención a los fragmentos que aparecen en la edición final. La divulgación es importante, aunque deben comprender los estudiantes que no es ni será nunca el panorama completo. Sin embargo, algo que la gente toma con mucha confianza, por sentir que son medios amigables y cercanos. Algunos casos no sanan adecuadamente cuando se no se tienen los medios desde el comienzo, por ende, no se puede decir que sean personas totalmente funcionales, se generan traumas que tergiversan el entendimiento de las experiencias de vida. Tampoco implica que no lo sean, o que impliquen un riesgo o inconveniente para la sociedad. Puede tener una mejor comprensión con la terapia adecuada, y los cuidados posteriores. Los casos de duelo no son iguales, ni siquiera para una misma persona, y el proceso de sanación puede tomar años, lo cual debe comunicarse al paciente en el momento adecuado. La experiencia y percepción

del suceso no está relacionado con la etapa del duelo, sino del nivel de raciocinio que esté en su disposición de usar. El duelo puede verse como una perspectiva espiritual, religiosa, de razonamiento lógico, sin interferir con una terapia psicológica, no para esto necesitamos que haya psicólogos religiosos, espirituales o demás, simplemente encontrar la parte racional en el pensamiento del paciente.

La terapia debe incluir un elemento individual (con su análisis de acuerdo con la corriente de la psicología) como parte familiar, social, laboral e incluso un análisis del subconsciente y/o traumas, para generar una terapia acorde al impacto y entendimiento de la pérdida en sí misma, como de la persona (o ese algo) que se ha ido, como un elemento perdido que puede ser recuperado o no.

Una dualidad en la terapia, que involucre el análisis individual de los sentimientos y emociones, como estudiar los impactos de elementos ajenos a la experiencia, que pudieran estar cambiando la forma en que se percibe lo anterior.

Por otro lado, algunos pacientes pueden sentirse abrumados si consideramos que habrás elementos que se mantienen fuera de su control e incluso del control del terapeuta. Suele formarse la idea de que la terapia es algo íntimo, solo la dualidad paciente-terapeuta, y aunque esto nunca dejará de ser cierto con respecto la exteriorización del problema, nunca lo ha sido con respecto a las acciones, palabras, cambios y comportamientos externos como daño colateral en el estado mental del paciente. La intimidad de la terapia prevalece, sin olvidar que el espacio íntimo emocional se reduce con la interacción constante con nuestro ambiente social. Es parte de las tareas del terapeuta hacerle entrar en confianza con respecto a la idea de no tener siempre el control absoluto de su propio proceso de duelo, hacerle entender que el dolor por una pérdida ya pone en evidencia la dependencia (emocional y sentimental) que solemos tener las personas con respecto a alguien más. La individualidad hace posible dicha dependencia y es nuestra necesidad por crecimiento lo que permite que dichas parejas se afiancen en nuestra vida.

Cada terapeuta debe comprender que las redes sociales forman parte de la vida de todos los profesionales (Pesce, 2011; Medina, 2010). Ninguno de los profesionales debe luchar por retener el acceso a dicha información ni tampoco negar a sus pacientes o alumnos que tengan acceso a esto. La gente prefiere lo que es prohibido, y cuando hay un daño psicológico, son mayormente propensos a esto para establecer una flagelación dadas las repercusiones físicas de los malestares mentales. No es tarea de estos, sino de compañías y gobiernos. Por ende, debemos actualizarnos sobre aquellas herramientas en la red que pueden ser benéficas, cuales

no, identificarlas e incluso darlas a conocer en la comunidad de profesionales especializados e incluso, con debido cuidado, hacia el público general.

Nunca dejaremos de ser seres independientes en nuestras emociones y sentimientos cuando estos se procesan, y tampoco dejaremos de ser dependientes cuando buscamos progreso, adaptación, sanación y comunicación.

REFERENCIAS

- Flores Martínez, N. (2015). Nostalgia: la máscara de fortaleza de la sociedad del México actual. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 3(6). <https://doi.org/10.29057/icsa.v3i6.802>
- Flores Martínez, N. (2016). Ideología persistente del machismo. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 4(8). <https://doi.org/10.29057/icsa.v4i8.275>
- Fromm, E. (2013). *El corazón del hombre*. Fondo de Cultura Económica, México, D. F., 8-11, 28-30, 55, 60, 76.
- Schizzi Cambiaghi, A. & Spilborghs Castellotti, D. (2012). *Fertilidade Natural (Para homens e mulheres). Os tratamentos naturais que podem melhorar a fertilidade do casal*. Editora LaVidapress. Sao Paulo, Brasil, 53-63.
- Ingenieros, J. (2015). *El hombre mediocre*. Editores Mexicanos Unidos, S. A., México, D. F., 37-44.
- Guevara Rojas, A., Torres-Góngora, O., & Rojas-Domínguez, D. (2023). La neurociencia aplicada en la formación inicial del maestro primario. *Opuntia Brava*, 15(3), 241-249.
- Monteiro Mattar, C. (2012). O debate entre Paganismo e Cristianismo em duas obras de Kierkegaard: contribuições para uma reflexão sobre os procesos de subjetivação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3), 792-816.
- Cordovil, D. (2015). O poder femenino nas práticas da Wicca: uma análise dos “Círculos de Mulheres”. *Revista Estudos Femenistas*, 23(2), 413-449.
- Campos Ocampo, M. (2007). El umbral sagrado (entre la experiencia mística y el ritual pagano). *Revista de Filología y Lingüística de la Universidad de Costa Rica*, 33(3), 59-69.
- Rivas Ávila, Y. J., Mas Sánchez, P. R., & Varona Moreno, L. M. (2022). La atención al crecimiento personal del estudiante de la carrera Pedagogía-Psicología en formación inicial. *Opuntia Brava*, 14(4), 40-54.
- Hernández Manso, T. & Jiménez Sánchez, L. (2023). La superación profesional a distancia virtual del docente de la formación académica. Concepción teórica. *Opuntia Brava*, 15(3), 29-42.
- González Cruz, M., & González Cruz, M. (2023). El trabajo con las redes sociales en el 1er año de la carrera Español-Literatura. Orientaciones didácticas. *Opuntia Brava*, 15(3), 58-68.
- Etapas del duelo, recuperado del artículo: “¿Qué es el duelo?”, en el sitio web: <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>
- Etapas del duelo, recuperado del artículo: “7 etapas del duelo”, en el sitio web: https://www.lavozdelanzarote.com/ekonomus/eko/7-etapas-duelo_209287_102.html

- Gort Naranjo, L. (2022). Relación entre desarrollo cultural y televisión local. *Opuntia Brava*, 14(4), 81-92.
- Galiano Castro, D. (2023). Las estrategias curriculares en estudiantes de pregrado. *Opuntia Brava*, 15(5), 1-10.
- Rodríguez Peña, M., Guerra Gómez, S., Quintero Díaz, C. (2023). Una alternativa: cultura de la salud. Contextualización e interdisciplinariedad. *Opuntia Brava*, 15(4), 130-141.
- Pesce, L. (2011). La contribución de la Cibercultura a la educación en línea. *Revista Electrónica Gestión de las Personas y Tecnología*, 4(12), 70-76.
- Medina Mayagoitia, N. I. (2010). La comunicación educativa y su aplicación en línea. *Apertura*, 2(2).

Todo el contenido de **PsiQuia Journal**, publicados en este sitio está disponibles bajo
Licencia Creative Commons . 