

IMPORTANCIA DE LA DESPEDIDA EN EL PROCESO DE DUELO

IMPORTANCE OF FAREWELL IN THE GRIEVING PROCESS

Marisa Magaña Loarte

Centro de Escucha, Centro San Camilo. Tres Cantos, Madrid. España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1477-9644>

José Carlos Bermejo

Dirección, Centro San Camilo. Tres Cantos, Madrid. España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6671-1716>

Valentín Rodil

Centro de Escucha, Centro San Camilo. Tres Cantos, Madrid. España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2222-051X>

Marta Villaceros

Dto. de Investigación, Centro San Camilo. Tres Cantos, Madrid. España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8736-1487>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Magaña Loarte, M., Bermejo, J. C., Rodil, V. y Villaceros, M. (2022). Importancia de la despedida en el proceso de duelo. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 129-142. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1102>



Resumen

Analizamos la importancia de la percepción de la despedida y/o de la despedida real en una muestra de dolientes, para la percepción de elaboración de un duelo saludable. Participaron 183 asistentes a las Jornadas de Duelo de un centro sociosanitario de la Comunidad de Madrid, todos con experiencia de duelo, media de 50 años (DT = 16), 81% (149) mujeres. Se entregó un cuestionario incluyendo variables sociodemográficas, alrededor del duelo, circunstancias del fallecimiento, percepción de despedida y forma/s y desarrollo de la despedida. Se realizó una regresión lineal múltiple por pasos hacia atrás con el efecto de la despedida como variable dependiente. Así, el modelo ajustado permitió una estimación correcta sobre el efecto de la despedida del 55% de los casos (R^2 corregida = 0.548), siendo la variable con más peso en el pronóstico la percepción de despedida ($Beta = -0.403$), seguida de la percepción de elaboración del duelo ($Beta = 0.327$), el hecho de que haya habido una despedida explícita y el nivel de conciencia de fallecimiento por parte del fallecido ($Beta = 0.175$). La percepción de realización de una despedida en cualquiera de sus formatos es una variable de gran peso para la adecuada realización del proceso de duelo. Aunque el efecto es más positivo en las despedidas explícitas, verbalizadas, previas al fallecimiento y por iniciativa del doliente, también las despedidas implícitas, no verbalizadas, por iniciativa del fallecido y/o póstumas tienen efecto en la evolución del proceso de duelo.

Palabras clave: duelo, despedida, doliente, proceso de duelo

Abstract

We analyse the impact of the perception of farewell and / or the actual farewell in a sample of mourners, for the perception of elaboration of a healthy grieving. All of the participants (183 attendees that participated in a Grief Workshops at a socio-health centre in the Community of Madrid) have gone under bereavement experiences, average age of 50 years (SD = 16), 81% (149) being women. A questionnaire was given provided to the participants including sociodemographic and mourning related variables, circumstances of decease, perception of farewell and way(s) and performance of the farewell. A multiple linear regression was performed by backward steps with the effect of farewell as a dependent variable. The adjusted model allowed a correct estimation of the effect of the farewell of 55% of the cases (corrected $R^2 = 0.548$), being perception of farewell ($Beta = -0.403$) the variable with the highest impact in the prognosis followed by the perception of elaboration of the mourning ($Beta = 0.327$), the fact that there has been an explicit farewell and the level of awareness of death by the deceased ($Beta = 0.175$). The perception of the performance of a farewell in any of its formats is a variable of great weight for the suitable development of the grieving process. Although explicit, verbalized, pre-death, farewells and at the initiative of the mourner have higher positive effect, the implicit, non-verbalized farewells, at the initiative of the deceased and / or posthumously do also have an effect on the evolution of the grieving process.

Keywords: grief, farewell, mourning, grieving process

La pérdida de un ser querido es uno de los sucesos vitales estresantes a los que todos nos tendremos que enfrentar en algún momento. A partir del fallecimiento de un ser querido (o antes, en casos de duelo anticipado) comienza lo que denominamos proceso de duelo. El duelo es un proceso psicológico o experiencia emocional humana universal, única y dolorosa, que puede delimitarse en el tiempo, que presenta una evolución previsiblemente favorable y que requiere la necesidad de adaptación a la nueva situación (Barreto y Soler, 2007; Barreto et al., 2008; Nevado Rey y González, 2017).

El modo de afrontamiento de la muerte y el duelo han ido evolucionando con el tiempo y la cultura. La sociedad actual tiende a negar enfermedades con pronóstico de muerte recurriendo al engaño (Sontag, 1996) y se llega a concebir como buena muerte la repentina o la inconsciente (Gómez, 1998). Esto ha conducido a lo que algunos han llamado “sociedad tanatofóbica”, cuyas causas se han definido como la menor tolerancia a la frustración de la sociedad actual, el aumento de esperanza de vida, el culto a la juventud, la menor mortalidad aparente, la menor trascendencia y espiritualidad actual, o la menor preparación o educación para la muerte (Gala et al., 2002).

Por eso, el desarrollo del duelo se puede dar de manera “normal” o “anómala” dependiendo de su intensidad y comportamientos derivados. Si el duelo llega a interferir en el funcionamiento general de la persona, comprometiendo su salud y cronificándose, se denominará duelo complicado, patológico o crónico (Barreto et al., 2008; Maddocks, 2003). Distintos estudios han descrito diferentes factores de riesgo o protección para el correcto desarrollo del duelo (Barreto y Soler, 2007; Arranz et al., 2003) como son, por ejemplo, las características personales del fallecido y del doliente o las mismas circunstancias propias del fallecimiento.

Worden (1997) describió las tareas a completar en el proceso normal de duelo, incluyendo (a) aceptar la realidad de la pérdida, (b) trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, (c) adaptarse a un medio en el que el ser querido está ausente y (d) recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo.

Los vínculos que establecemos con nuestros seres queridos ofrecen seguridad y protección desde el nacimiento y son estables a lo largo de la vida (Bowlby, 1985; Magaña y Bermejo, 2014). Desde la Teoría del Apego de Bowlby (1985), la muerte constituye una ruptura de vínculo, o de la relación con el ser querido, que fomentaba seguridad a la persona. Durante el proceso de duelo se debe aceptar la finalización del vínculo físico con el ser querido fallecido para construir otro tipo de relación nueva. La realización de una buena despedida del ser querido es crucial, ya que se puede llegar a considerar tanto inicio como resolución del duelo (Acinas, 2020; Doka, 2000; Dyregrov, 2008; Rodil, 2013; Silverman y Worden, 1992; Weller et al., 1988).

Un aspecto que produce especial angustia en relación al final es el hecho de no haber podido despedirse del ser querido en los momentos previos al fallecimiento. De hecho, cuando esto ocurre es frecuente que el doliente lo viva acompañado de

pensamientos y sentimientos culpabilizadores y /o de rabia si un tercero impidió la despedida (Magaña y Bermejo, 2014; Rodil, 2013).

Por eso Lamb (1988) en su modelo psicoterapéutico, incluyó tres tareas diagnósticas y cinco estrategias terapéuticas, entre ellas, la facilitación de la despedida. De la misma forma, el Modelo Humanizar de Intervención en Duelo, considera la realización de la despedida una de las tareas a abordar, incluyéndola en su quinto bloque temático, cuyo objetivo es identificar el tipo de vínculo que siente el doliente, apegado a lo físico (objetos del ser querido como ropa, etc.) o espiritual (presente a través del amor vivido) (Bermejo et al., 2011; Magaña y Bermejo, 2014; García Hernández et al., 2021).

En la realización de los rituales fúnebres y/o de despedida, recaen importantes funciones. La terapéutica, ayudando a hacer real lo irreal, aliviando dolor y reparando la pérdida, la función cosmológica dando significado a la muerte, definiendo el nuevo lugar del fallecido y su nueva identidad y la social, redefiniendo roles y reestableciendo el orden y la estructura de las actividades (Brottveit, 2003).

Por otro lado, los procesos narrativos a través de los cuales se encuentran los significados, se realizan y construyen tanto entre personas como individualmente (Neimeyer y Dennis, 2014). De aquí que existan distintas formas de realizar una despedida y no siempre debe de ser presencial, explícita o verbal, sino que se puede realizar después del fallecimiento, implícitamente, o sin rituales fúnebres. Cada doliente elige su forma de despedida (Villacieros et al., 2014). Muchos son los aspectos estudiados que pueden facilitar, o complicar un proceso de duelo (Bermejo et al., 2016), sin embargo no existe tanta literatura alrededor del efecto de la realización de despedidas de cualquier tipo.

Por eso, el objetivo de este estudio fue analizar la importancia de la percepción de despedida (no solo del hecho de la despedida) en el desarrollo del duelo, analizando, en una muestra de dolientes, la vivencia de los últimos momentos alrededor del fallecimiento de su ser querido. También se analiza la importancia de estar presente en los momentos (horas, días, semanas) previos al fallecimiento, para la realización de un duelo saludable.

Método

Participantes

Asistentes a las Jornadas de Duelo de un centro sociosanitario de la Comunidad de Madrid con distintos perfiles de conocimientos y/o experiencia de duelo.

Instrumentos

Se diseñó un cuestionario *ad hoc*, en el que, además de variables sociodemográficas, se recogieron variables alrededor de la existencia y nivel de duelo (vivencia propia de duelo por fallecimiento de un ser querido, experiencia de acompañamiento en duelo de manera íntima o ambas) y percepción del doliente sobre su nivel de elabo-

ración del duelo), alrededor de las características del fallecimiento (vinculación con el fallecido, edad e importancia del fallecido para el doliente, tiempo pasado desde el fallecimiento, causa, previsibilidad y tiempo desde conocimiento de pronóstico hasta fallecimiento), sobre la percepción de existencia de una despedida (forma/s de despedida, intensidad y calidad del efecto y emoción/es que dejó el suceso) y por último, desarrollo de la despedida desde el fallecido (lucidez, conciencia de pronóstico, deseo de compañía y deseo de hablar sobre su situación) y desde el doliente (presencia, posibilidad de presencia o razones de ausencia e implicación).

Análisis Estadístico

Tras eliminar 3 cuestionarios por omisión de datos en las respuestas se realizaron análisis descriptivos de todas las variables, comparaciones de medias mediante T de *student* para muestras independientes y una regresión lineal múltiple por pasos hacia atrás con el efecto de la despedida como variable dependiente.

Resultados

Características de la Muestra

Se recogieron 234 cuestionarios, de los cuales se eliminaron 51 (Tabla 1) por no haber vivido una experiencia propia de duelo por fallecimiento. La muestra final de participantes fue de $n = 183$ con una edad media de 50 años ($DT = 16$, $min = 20$, $máx = 83$), siendo el 81% mujeres (149), 45% casadas o en pareja (82), y pertenecientes a distintos ámbitos de estudio. Respecto a la media de percepción de elaboración de duelo de los dolientes, la media fue de 8,1 sobre 10 ($DT = 2,2$, $Mna = 9$).

Tabla 1

Características del Doliente, del Fallecido y del Fallecimiento

Características del doliente		n	%
Experiencia y/o conocimientos sobre duelo	DUELO por fallecimiento de un ser querido importante para mí	91	38.9
	ACOMPañAMIENTO ÍNTIMO de un doliente por fallecimiento	(27)	(11.5)
	He tenido AMBAS experiencias	92	39.3
	No tengo NINGUNA	(24)	(10.3)
Sexo	Hombre	32	17.5
	Mujer	149	81.4
	NS/NC	2	1.1
Estado civil	Casado o en pareja	82	44.8
	Separado/divorciado	18	9.8
	Soltero	55	30.1
	Viudo	25	13.7
	NS/NC	3	1.6
Ámbito de estudios	Sanitario	48	26.2
	Social	20	10.9
	Psicología	36	19.7
	Otro	51	27.9
	NS/NC	28	15.3
Características del fallecido y del fallecimiento		n	%
Vinculación con el doliente	Padre/madre	82	44.8
	Abuelo/a	29	15.8
	Pareja	23	12.6
	Hermano/a	14	7.7
	Familiar 2º	11	6.0
	Amigo/a	8	4.4
	Hijo/a	6	3.3
	Otro	6	3.3
	NS/NC	4	2.2
Tiempo desde su fallecimiento	< 6 meses	18	9.8
	6 meses - 1.5 años	11	6.0
	1.5 - 3 años	24	13.1
	3 - 5 años	22	12.0
	> 5 años	96	52.5
	NS/NC	12	6.6

Características del doliente		n	%
Causa de fallecimiento	enfermedad	36	19.7
	natural	112	61.2
	accidente	16	8.7
	suicidio	1	0.5
	otra	6	3.3
	NS/NC	12	6.6
Previsibilidad	inesperada	71	38.8
	medianamente esperada	69	37.7
	muy esperada	40	21.9
	NS/NC	3	1.6
Tiempo de posible despedida	< 3 días	30	16.4
	3 - 15 días	27	14.8
	15 días - 3 meses	25	13.7
	3 - 6 meses	19	10.4
	> 6 meses	38	20.8
	NS/NC	44	24.0

Características del Fallecido y el Fallecimiento

En la mayoría de los casos (61%; 111) el fallecido fue un ascendente (progenitor o abuelo) que falleció hace ya más de 5 años (en el 53%; 96), a una edad media de 59 años ($DT = 22.8$) y cuya importancia para el doliente fue valorada de media 9.4 (sobre 10; $DT = 1.3$).

Respecto a la causa, en el 61% (112 casos), fue natural. La previsibilidad se repartió entre inesperada, medianamente esperada y muy esperada siendo esta última solo el 22% de los casos (40) y, al menos en 109 casos (60% de las ocasiones), hubo entre 3 días y más de 6 meses de tiempo de posible despedida (tiempo desde el conocimiento de pronóstico hasta fallecimiento).

Existencia y Desarrollo de la Despedida

Respecto a la actitud del fallecido (a juicio del participante), en sus últimos momentos, el nivel medio de lucidez fue de $M = 6.8$ (sobre 10; $Mna = 8$; $DT = 3.4$), con una conciencia de su propio fallecimiento de $M = 5.9$ ($Mna = 7$; $DT = 3.7$), deseo de compañía elevado ($M = 8.7$; $Mna = 10$; $DT = 2.2$) y deseo de hablar de su situación de $M = 5.7$ ($Mna = 6$; $DT = 3.2$). El doliente valoró su propio nivel de implicación en $M = 8$ ($Mna = 9$; $DT = 2.8$).

Como se observa en la Tabla 2, de los 183 casos recogidos, 99 (61%) estuvieron presentes en los últimos momentos del fallecido y 120 (67%) consideraron que se despidieron de ellos.

Del total de 75 razones aducidas para no haber estado presente (o haber estado

algo ausente), la mayoría (71%) se clasificaron en la categoría imposibilidad de estar. De las 126 respuestas recogidas sobre el efecto de la despedida, más de la mitad (55%) fueron valoradas de muy positivas.

Tabla 2
Características de la Despedida

		n	%
Presencia del doliente en los últimos momentos		99	60.7
Hubo despedida del ser querido		110	66.7
No estuve presente por...	Imposibilidad (distancia, uci, accidente, viajes...)	53	70.7
	Dificultad psicoemocional (no fui capaz, no era necesario)	14	18.7
	Otras	8	10.7
	Total	75	100
La despedida, ¿qué EFECTO tuvo en Ud.?	muy negativo	19	15.1
	negativo	7	5.6
	neutro	18	14.3
	positivo	13	10.3
	muy positivo	69	54.8
	total	126	100.0

Respecto a la forma de la despedida realizada (Tabla 3), 120 personas (66%) seleccionaron al menos una forma de las 11 ofrecidas. De las 346 seleccionadas, las más seleccionadas fueron a través de mi compañía y afecto (22%; 77) y estando cerca (18%; 64).

Para analizar los distintos tipos de despedidas, se categorizaron las 11 formas en función de si era verbal, por iniciativa propia del doliente, *premortem* y/o explicitada o no. En estos cuatro tipos de despedida se observa que 42 personas, el 23% de las despedidas, se realizan a través de verbalización con el ya fallecido, 107 (58%) con iniciativa de despedida, 102 (56%) en vida del fallecido y 66 (36%) manifiestan haber hecho una despedida explícita.

Respecto a la vivencia emocional con la que se quedaron (hubiera o no despedida), de las 483 totales, el 55% (266), seleccionadas por 97 personas, fueron emociones placenteras y el 45% (217), seleccionadas por 85 personas, fueron displacenteras (Tabla 4). La vivencia placentera más seleccionada fue el amor (23%; 60 veces) y la displacentera el desconsuelo (21%; 45 veces).

Tabla 3

Distribución de los Tipos de Despedida Seleccionadas, en Función de sus Características

Tipos de despedida Formas de despedida	n	%	Verbalizada	Iniciativa	En vida	Explícita
A través de mi compañía y cariño	77	22		Sí	Sí	
Estando cerca	64	18		Sí	Sí	
A través del cuidado	54	16		Sí	Sí	
Me despedí yo interiormente	35	10		Sí		Sí
Le dije adiós	22	6	Sí	Sí		Sí
A través de un ritual de despedida	22	6		Sí		Sí
Hablamos sobre asuntos pendientes	19	5	Sí		Sí	
Hablamos sobre creencias espirituales	17	5	Sí		Sí	
Recibí o acogí su despedida	17	5			Sí	Sí
Otra forma	15	4				
Hablamos sobre perdón	4	1	Sí		Sí	
Total veces seleccionada:	346	100				
n (%) que selecciona alguna forma del tipo:	120 (66%)	42 (23%)	107 (58%)	102 (56%)	66 (33%)	

Tabla 4

Caracterización de los Tipos de Vivencia Seleccionadas

Vivencias placenteras	n	%	Vivencias displacenteras	n	%
Amor	60	23	Desamor	1	0
Paz interior	48	18	Inquietud	14	6
Gratitud	36	14	Injusticia, impotencia	40	18
Consuelo	27	10	Desconsuelo	45	21
Esperanza	23	9	Desesperanza	6	3
Conexión espiritual	22	8	Soledad y abandono	30	14
Satisfacción	20	8	Insatisfacción	12	6
Liberación	13	5	Culpa	15	7
Reconciliación	10	4	Lucha interior	22	10
Alegría	7	3	Enfado, rabia	32	15
Total seleccionadas	266	55	Total seleccionadas	217	45
n que las selecciona	97	54	n que las selecciona	85	46
Otra			Seleccionada 6 veces		

Regresión Lineal Múltiple sobre el Efecto de la Despedida

Se realizó una regresión lineal múltiple jerárquica por pasos hacia atrás (Tabla 5) utilizando como variable dependiente el efecto que tuvo la despedida en el doliente (en su versión cuantitativa del 0 al 10) y se introdujeron como variables independientes las relativas al fallecido (edad, nivel de lucidez, deseo de compañía, nivel de conciencia de fallecimiento y deseo de hablar de su situación), las relativas a las circunstancias del fallecimiento (previsibilidad, tiempo de posible despedida, tiempo desde el fallecimiento), y las relativas al doliente (edad, presencia del doliente en los últimos momentos, percepción de despedida, importancia del fallecido, nivel de implicación, despedida explícita, en vida, clara iniciativa por parte del doliente, existencia de verbalizaciones con fallecido, percepción de elaboración del duelo).

Tabla 5

Regresión Lineal Múltiple sobre el Efecto de la Despedida

Variables predictoras	Coeficientes			t	p	Correlaciones		
	B	Error estándar	Beta			Parcial	Semip	Semip ²
(Constante)	8.519	1.543		5.520	.001			
Percepción de elaboración del duelo	0.548	0.116	0.327	4.737	.001	.437	.320	.10
Conciencia de fallecimiento	0.160	0.064	0.175	2.488	.015	.247	.168	.03
Percepción de despedida*	-3.749	0.683	-0.403	-5.491	.001	-.491	-.371	.14
Despedida explícita*	-1.812	0.472	-0.273	-3.840	.001	-.367	-.259	.07

Nota. *Estas variables fueron codificadas como 1=Sí y 2=No, por lo que los coeficientes son negativos.

El modelo ajustado permitió una estimación correcta sobre el efecto de la despedida del 55% de los casos (R^2 corregida = 0.548), quedando la ecuación de regresión,

Figura 1

Modelo Ajustado Efecto de Despedida

$$\text{Efecto de la despedida} = 8.519 + (0.548 * \text{percepción de elaboración del duelo}) + (0.160 * \text{conciencia de fallecimiento}) + (-3.749 * \text{percepción de despedida}) + (-1.812 * \text{despedida explícita})$$

La variable con más peso en el pronóstico fue la percepción de despedida ($Beta = -0.403$), seguida de la percepción de elaboración del duelo ($Beta = 0.327$) el hecho de que haya habido una despedida explícita (que incluía las despedidas *Me despedí yo interiormente*, *Le dije adiós*, *A través de un ritual de despedida*, *Recibí o acogí su despedida*; $Beta = -0.273$) y el nivel de conciencia de fallecimiento por parte del fallecido ($Beta = 0.175$)

Comparaciones de Medias

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de efecto de la despedida al comparar los grupos formados por las variables de la Tabla 6. En concreto, el efecto fue más positivo en los dolientes cuyos seres queridos fallecidos tuvieron un nivel de conciencia de fallecimiento y deseo de hablar de la situación mayor de 8 (sobre 10), en los casos en que los dolientes estuvieron presentes en los últimos momentos del fallecido y en los casos en los que ha habido despedida con verbalizaciones, explícita, con clara iniciativa por parte del doliente y en vida.

Tabla 6

Efecto de la Despedida en Función de las Circunstancias del Fallecimiento. T de Student para Muestras Independientes

		N	Media	p
Nivel de conciencia de fallecimiento por parte del fallecido en los últimos momentos	>= 8	49	8.04	.001
	< 8	54	5.89	
Deseo de hablar de su situación del fallecido en los últimos momentos	>= 8	25	8.92	.001
	< 8	60	6.60	
Presencia del doliente en los últimos momentos	sí	83	7.18	.054
	no	39	5.97	
Hubo despedida del ser querido	sí	101	7.70	<.001
	no	22	2.64	
Existencia de verbalizaciones con fallecido o no	sí	37	8.32	<.001
	no	89	6.12	
Existencia de una clara iniciativa por parte del doliente o no	sí	96	7.45	<.001
	no	30	4.60	
Despedida en vida del fallecido o no	sí	92	7.43	<.001
	no	34	4.97	
Existencia de una despedida explícita	sí	59	8.47	<.001
	no	67	5.27	
Selección de algún tipo de despedida	sí	106	7.26	<.001
	no	20	4.15	

Discusión

El objetivo de este estudio fue valorar la importancia de la percepción de despedida para la percepción de adecuación en el proceso de duelo. En este estudio se ha constatado que tanto el hecho de sentir que se ha realizado una despedida como la forma de dicha despedida son factores que propician la percepción de progreso en la elaboración del duelo tras el fallecimiento de un ser querido. Basándonos en la literatura previa al respecto podemos suponer que dicha percepción del doliente se acompañará de una vivencia sana del duelo.

Se estudió la información aportada por personas con vivencia personal de duelo por fallecimiento. Es más, la muestra estuvo formada por un grupo de dolientes que manifestaron haber pasado (o elaborado ya en su mayoría) un duelo por el fallecimiento de un ser querido calificado como muy importante (de media de 9.4 sobre 10). Entre estos datos se recogieron duelos con distintos tipos de circunstancia alrededor del fallecimiento en cuanto a previsibilidad, tipo de vinculación con el fallecido, causas de fallecimiento, actitudes del doliente y del fallecido en sus últimos momentos, (lucidez, conciencia de su propio fallecimiento, deseo de compañía, deseo de hablar de su situación), presencia, tipos de despedida y vivencia emocional posterior (hubiera o no despedida).

Con todos estos datos, el modelo de regresión permitió una estimación correcta sobre el efecto de la despedida (más o menos positivo) del 55% de los casos siendo la variable con más peso en el pronóstico la **percepción de existencia de una despedida**. Tras analizar los datos podríamos constatar que dicha despedida no necesariamente tuvo que ser verbalizada (*Le dije adiós, Hablamos sobre asuntos pendientes, Hablamos sobre creencias espirituales, Hablamos sobre perdón*), ni en vida del ya fallecido (sumando *A través de mi compañía y cariño, Estando cerca, A través del cuidado, Recibí o acogí su despedida*), ni explícita (*Me despedí yo interiormente, Le dije adiós, A través de un ritual de despedida, Recibí o acogí su despedida*), ni por propia iniciativa (*A través de mi compañía y cariño, Estando cerca, A través del cuidado, Me despedí yo interiormente, Le dije adiós, A través de un ritual de despedida*) sino que pudo ser realizada de cualquiera de las formas siendo el resto de categorías dispensable (no verbalizada, póstuma, implícita, o por iniciativa del fallecido).

Es el hecho de sentir haber realizado una despedida lo que tiene mayor peso en la ecuación ya que supone un acto de aceptación del fallecimiento (Bermejo, 2005; Bowlby, 1993; Cabodevilla, 2003; Tizon, 2004). Aun con ello, el hecho de que haya sido una despedida explícita y el mayor nivel de conciencia de fallecimiento, también quedaron incluidas en la ecuación de regresión, obviamente por ser variables que facilitan la conciencia de despedida y subsecuente efecto positivo (Magaña y Bermejo, 2014).

Por otro lado, la inclusión de la variable percepción de elaboración del duelo en la ecuación de regresión constata que los dolientes van evolucionando en su valoración de lo ocurrido a medida que van procesando su duelo. Es decir, que tienen distinta percepción sobre la despedida según su momento de elaboración del duelo.

Son relevantes y merecen su espacio los resultados de las comparaciones de medias, ya que el beneficio del hecho de la despedida física destaca entre los dolientes cuyos seres queridos tuvieron conciencia de fallecimiento y deseo de hablar de la situación, los que estuvieron presentes en los últimos momentos del fallecido y los que realizaron despedidas con verbalizaciones explícitas, con clara iniciativa por parte del doliente y en vida (Cabodevilla, 2007).

Como limitaciones del estudio recoger principalmente la desproporción de

la muestra, mayoritaria de mujeres a la vez que explicitar que no hubo diferencias entre sexos en las comparaciones de medias ni la variable resultó ser predictora en la ecuación de regresión.

En conclusión, la percepción de realización de una despedida en cualquiera de sus formatos se muestra como variable de gran peso para la adecuada realización del proceso de duelo, pero no hay única forma de despedida sino varias. Aunque el efecto es más positivo en las despedidas explícitas, verbalizadas, previas al fallecimiento y por iniciativa del doliente, también las despedidas implícitas, no verbalizadas, por iniciativa del fallecido y/o póstumas tienen su efecto en la evolución del proceso de duelo.

Referencias

- Acinas, P. (2020). Pérdidas, muerte y duelo ante pandemias: “Poner amor donde hay dolor”. El velo pintado, el amor en tiempos de cólera y la ciudad de la alegría. *Rev. Med. Cine*, 16(e), 293-310.
- Arranz, P., Barbero, J., Barreto, P. y Bayés, R. (2003). *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelo y protocolos*. Ariel.
- Barreto, M. P., Yi, P. y Soler, C. (2008). Predictores de duelo complicado. *Psicooncología*, 5(2-3), 383-400.
- Barreto, M. P. y Soler, C. (2007). *Muerte y duelo*. Síntesis.
- Bermejo, J. C. (2005). *Estoy en duelo*. PPC.
- Bermejo, J. C., Magaña, M. y Villaceros, M. (2016). *Las Cinco Pulgas del Duelo*. PPC.
- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villaceros, M., Carabias, R. y Serrano, I. (2012). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. *Revista de Psicoterapia*, 22(88), 85-95. <https://doi.org/10.33898/rdp.v22i88.636>
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva*. Paidós.
- Bowlby, J. (1985). *La separación afectiva: tristeza y depresión*. Paidós.
- Brottveit, A. (2003). Helt naturlig? Sorg og dødsritualer i et krysskulturelt perspektiv [¿Todo natural? Rituales de duelo y muerte en una perspectiva transcultural]. En K. E. Bugge, H. Eriksen y O. Sandvik (Eds.), *Sorg/ Grief* (pp. 86–103). Fagbokforlaget.
- Cabodevilla, I. (2003). Las reacciones de duelo. En M. Die (Ed.), *Psicooncología* (pp. 647-657). Ades.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 3), 163-176.
- Doka, K. J. (2000). *Living with grief. Children, adolescents and loss [Viviendo con duelo. Niños, adolescentes y pérdida]*. The Hospice Foundation of America.
- Dyregrov, A. (2008). *Grief in children: A handbook for adults [El duelo en los niños: un manual para adultos]* (2ª ed.). Jessica Kingsley.
- Gala León, F. J., Lupiani Jiménez, M., Raja Hernández, R., Guillén Gestoso, C., González Infante, J. M., Villaverde Gutiérrez, Mª. C. y Alba Sánchez, I. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo: Una revisión conceptual. *Cuadernos de Medicina Forense*, 30, 39-50.
- García Hernández, A., Rodríguez Álvaro, M., Ruymán Brito Brito, P., Fernández Gutiérrez, D., Martínez Alberto, C. y Marrero González, C. (2021). Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos, *ENE. Revista de Enfermería*. 15(1). <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1242>
- Gómez, M. (1998). *Cómo dar las malas noticias en medicina*. Arán.
- Lamb, D. H. (1988). Loss and grief: Psychotherapy strategies and interventions [Pérdida y duelo: estrategias e intervenciones de psicoterapia]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 25(4), 561–569. <https://doi.org/10.1037/h0085382>
- Maddocks, I. (2003). Grief and bereavement [Duelo y luto]. *Medical Journal of Australia*, 179(s6), 6-7. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2003.tb05566.x>
- Magaña, M. y Bermejo, J. C. (2014). *Modelo humanizar de intervención en duelo*. Sal Terrae.
- Magaña, M., Villaceros, M., Bermejo, J. C. y Carabias, R. (2012). Experimento breve para medir el cambio emocional en grupo de duelo. *Revista de Psicoterapia*, 22(85), 61-68. <https://doi.org/10.33898/rdp.v22i85.619>

- Neimeyer, R. A., Klass, D. y Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning [Un relato construccionista social del duelo: la pérdida y la narración de significado]. *Death Studies*, 38(8), 485–498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- Nevado Rey, M. y González, J. (2017). *Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia*. Desclée de Brouwer.
- Rodil, V. (2013). *Los ritos y el duelo. Vivir tras la pérdida*. Sal Terrae.
- Silverman, P. R. y Worden, J. W. (1992). Children's reactions in the early months after the death of a parent [Reacciones de los niños en los primeros meses después de la muerte de uno de los padres]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(1), 93–104. <https://doi.org/10.1037/h0079304>
- Sontag, S. (1996). *El Sida y sus metáforas*. Taurus.
- Tizón, J. L. (2004) *Pérdida, pena, duelo*. Paidós.
- Villaceros, M., Serrano, L., Bermejo, J. C., Magaña, M. y Carabias, R. (2014) Social support and psychological well-being as possible predictors of complicated grief in a cross-section of people in mourning [Apoyo social y bienestar psicológico como posibles predictores de estado de duelo complicado en personas en duelo]. *Anales de Psicología*, 30(3), 944-951. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.154691>
- Weller, E., Weller, R., Fristad, M. A., Cain, S. E. y Bowes, J. M. (1988). Should children attend their parent's funeral? [¿Deben los niños asistir al funeral de sus padres?]. *Journal of American Academy Child Adolescence Psychiatry*, 27(5), 559–556. <https://doi.org/10.1097/00004583-198809000-00007>
- Worden, J. W. (1997). *El Tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.