



Asociación Mexicana de
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana
de Apoyo Tanatológico

VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

VIDA Y MUERTE

UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.

M E M O R I A S

AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,
Frente a Parque Hundido)
Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96
Fax: 55.75.41.95
www.tanatologia-amtac.com
E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,
Celular (443) 3 11 22 75
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San
Miguel, Morelia
(Atrás de Plaza Morelia)
amat-morelia@hotmail.com

Diferencias y similitudes entre la resiliencia y el proceso del duelo

Ponencia para el congreso en Morelia.

Por. Pérez Cazares Ana Laura.

Pérez Cazares Ricardo Adrián.

La presente investigación científica tiene como propósito dar a conocer a la resiliencia, las diferencias y similitudes que esta presenta con respecto al proceso del duelo, ya que hasta el día de hoy esta no es muy conocida resiliencia.

Para dar inicio es necesario dar la definición de resiliencia y de duelo; el término de la resiliencia en las ciencias sociales de acuerdo con Manciaux(2003) propone que la resiliencia nace de la realidad de los seres humanos y es la capacidad que tiene los individuos de soportar tensiones psicosociales sin perder el control emocional y conductual.

Como ya se menciona, la resiliencia es la capacidad que todo ser humano tiene de reaccionar y recuperarse ante situaciones adversas, la personalidad de los individuos resilientes posee características como: la autoestima, la confianza.

En cuanto al significado del duelo psicológico se hace referencia a que es un estado y proceso que sigue a la pérdida de un ser querido. Esta pérdida es definitiva y por ello se asocia generalmente a la muerte, pero se puede dar duelo sin muerte (como tras la ruptura de una relación, en la que se tiene una pérdida), el duelo es el nombre del proceso psicológico, pero hay que tener en cuenta que este proceso no se limita a tener componentes emocionales, sino que también los tiene fisiológicos y sociales.

Una vez ya revisado de manera general que es la resiliencia y que es el proceso del duelo, entrare en materia a explicar que diferencias y similitudes posee la resiliencia y el proceso del duelo. Empezare por describir las diferencias de estos procesos psicológicos.

La diferencia más significativa que existe entre el proceso del duelo y la resiliencia, es que el primero se puede trabajar conscientemente ya que se pide

ayuda a profesionales como lo son los tanatologos y por lo general el segundo es manejado de manera inconsciente ya que la mayoría de las personas sino es que casi todas no saben en primer lugar de la existencia de la resiliencia, y en segundo que son resilientes por lograr superar la adversidad a la que fueron expuestos.

En cuanto a las similitudes podemos mencionar que estas son más amplias y continuación se explicaran brevemente.

El primer punto en el que la resiliencia y el proceso del duelo son semejantes es que ambos procesos son realidad de los seres humanos, ya que la muerte y los problemas que la gente enfrenta son una realidad a la que todo individuo esta propenso.

El segundo punto es que ambos procesos psicológicos son para poner a prueba las capacidades que todo ser humano de reaccionar, y recuperarse ante situaciones adversas, como lo son los problemas cotidianos, no tan cotidianos y hasta la muerte de un ser querido sea o no esperada esta.

Otro punto es que el proceso de duelo y la resiliencia se pueden lograr con base en las redes de apoyo que posea la persona, así como las habilidades y competencias que posee cada persona para superar el trauma o el problema al que se enfrenta.

Como conclusión se puede argumentar que la resiliencia y el proceso del duelo son complementarios ya que se podría argumentar que el segundo es solo el transcurso del proceso desde que la pérdida se produce hasta que se supera, esta elaboración puede comenzar antes de la pérdida en el caso de que ésta se pueda prever con cierta antelación.

Mientras que la resiliencia es el como y por que medios se puede lograr más rápido la superación de dicha perdida o de algún conflicto que la persona enfrente.