

Trabajo Fin de Grado

Atentamente

Yours sincerely

Autor/es

Blanca Caraballo Fernández

Director/es

José Prieto Martín

Grado en Bellas Artes

2024



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

ATENTAMENTE YOURS SINCERELY

AUTOR/ES

BLANCA CARABALLO FERNÁNDEZ

DIRECTOR/ES

JOSÉ PRIETO MARTÍN

**GRADO EN BELLAS ARTES
2024**



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

RESUMEN

"Atentamente" trasciende el mero concepto de obra artística para adentrarse en un viaje emocional y personal de superación. Esta pieza representa un proceso íntimo de cómo estoy afrontando la pérdida de un ser querido, compartiendo los diversos procesos de mi duelo y cómo el arte se ha convertido en un refugio y una herramienta de sanación.

La pérdida de un ser querido puede sumergirnos en confusión, tristeza y desesperación. En este contexto, el arte emerge como un medio de expresión incomparable, un lenguaje universal que nos permite dar forma a nuestras emociones más profundas. A través de la creación artística, he encontrado un espacio de libertad donde puedo explorar mis pensamientos y sentimientos de manera auténtica.

La creación artística se ha convertido en un proceso terapéutico y liberador, permitiéndome canalizar mi dolor y transformarlo en algo significativo. Todas las expresiones artísticas se convierten en un medio para procesar mis emociones y encontrar consuelo. La obra "Atentamente" es el resultado tangible de este proceso de transformación, una representación visual de mi viaje hacia la sanación y la aceptación.

A lo largo de esta memoria, compartiré los ciclos de mi experiencia, desde los momentos más oscuros hasta los de esperanza. A través de esta obra, espero ofrecer una mirada a mi proceso de duelo e inspirar a otros a encontrar consuelo y fuerza en el poder transformador del arte. En cada detalle, se encuentra la promesa de un renacimiento, una nueva vida que emerge de las cenizas de la pérdida.

PALABRAS CLAVE

- Superación
- Arte
- Arteterapia

ABSTRACT

"Yours sincerely" transcends the mere concept of an artistic work to delve into an emotional and personal journey of overcoming. This piece represents an intimate process of how I am coping with the loss of a loved one, sharing the various stages of my grief and how art has become a refuge and a tool for healing.

The loss of a loved one can plunge us into confusion, sadness, and despair. In this context, art emerges as an unparalleled means of expression, a universal language that allows us to shape and give meaning to our deepest emotions. Through artistic creation, I have found a space of freedom where I can explore my thoughts and feelings authentically.

Artistic creation has become a therapeutic and liberating process, allowing me to channel my pain and transform it into something meaningful. All artistic expressions become a means to process my emotions and find solace. The work "Yours sincerely" is the tangible result of this transformation process, a visual representation of my journey toward healing and acceptance.

Throughout this memoir, I will share the cycles of my experience, from the darkest moments to those of hope. Through this work, I hope to offer a glimpse into my grieving process and inspire others to find solace and strength in the transformative power of art. In every detail, there is the promise of a rebirth, a new life emerging from the ashes of loss.

KEY WORDS

- Overcoming
- Art
- art therapy

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. METODOLOGÍA.....	8
4. DESARROLLO Y RESULTADOS DEL TRABAJO.....	9
4.1. Desarrollo teórico. El arte como terapia y el duelo.....	9
4.1.1. Arteterapia.....	9
4.1.2. El duelo.....	10
4.1.2.1. Algunos autores que han trabajado sobre el duelo.....	20
4.1.2.2. El duelo y la muerte según algunas culturas antiguas:.....	24
4.1.2.3. El duelo y la muerte según algunas culturas contemporáneas:.....	27
4.1.2.4. El duelo y la muerte según algunas religiones.....	31
4.1.2.5. Artistas que han trabajado con el duelo y la muerte.....	36
4.2. Proceso creativo, conceptualización y diseño de la obra.....	38
4.3. Ensamblaje y Montaje de la Instalación.....	40
4.4. Recepción de la Instalación.....	44
5. CONCLUSIONES.....	45
6. BIBLIOGRAFÍA.....	47
7. ÍNDICE DE FIGURAS.....	49
8. ANEXOS.....	50

1. INTRODUCCIÓN

Atentamente es una investigación y Trabajo Fin de Grado (TFG) que se centra en el proceso creativo de una instalación artística como medio para expresar y superar el duelo por la pérdida de un ser querido, en este caso, mi abuelo. La obra representa un viaje emocional y artístico a través del cual he explorado mis sentimientos más profundos y he encontrado consuelo en la creación.

La instalación se compone de diversos elementos simbólicos que reflejan mi proceso de duelo y mi búsqueda de sanación. No obstante sigo en proceso de duelo, y creo que el tiempo nos ayuda a la superación de los duelos, pero este proyecto me ha ayudado a apartar lo malo de esta situación y atesorar lo bueno. También, ha sido un proceso de indagar en mis recuerdos y gracias a él, ahora tengo más de mi abuelo de lo que tenía antes y además, creo conocerlo mejor.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es explorar el proceso de superación personal utilizando el arte como medio para la expresión del duelo. Para alcanzar este objetivo principal, he planteado los siguientes objetivos:

- 1 Investigar el papel del arte como herramienta terapéutica en el proceso de duelo.
- 2 Diseñar y desarrollar una instalación artística que refleje el proceso de duelo por la pérdida de mi abuelo.
- 3 Analizar el impacto emocional y psicológico del proceso creativo en mi proceso de superación personal.
- 4 Reflexionar sobre la importancia del arte como medio de expresión y sanación en la experiencia del duelo.

3. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este trabajo, he utilizado una metodología mixta que combina la investigación teórica con el proceso creativo. A continuación, se describen los principales métodos y procesos empleados:

1 Investigación teórica: Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura sobre el duelo, el arte como terapia, y el proceso creativo en el ámbito artístico.

2 Exploración personal: Se dedicó tiempo a la reflexión personal sobre la experiencia del duelo y la relación con mi abuelo. Esta exploración emocional sirvió como base para la conceptualización y el diseño de la instalación.

3 Creación de la instalación: Se desarrolló un proceso creativo que me ayudó con la selección de materiales, la elaboración de bocetos y la construcción de los elementos de la instalación.

4 Evaluación y reflexión: Se llevó a cabo una evaluación continua del proceso creativo y sus resultados, así como una reflexión sobre el impacto emocional y psicológico en mi proceso de superación personal. Se documentaron los pensamientos y sentimientos a lo largo del proceso.

4. DESARROLLO Y RESULTADOS DEL TRABAJO

4.1. Desarrollo teórico. El arte como terapia y el duelo

El arte aplicado a la psicología ha sido muy utilizado ya que ayuda a expresar, comprender y sanar sus emociones. Este enfoque, conocido como arteterapia, combina la creatividad artística con técnicas psicoterapéuticas para facilitar el bienestar emocional y psicológico. En el contexto del duelo, la arteterapia se revela como una herramienta particularmente poderosa para ayudar a las personas a atravesar el dolor y la pérdida.

Para este proyecto quería implicarme personalmente, y si hay algo que me ha estado atormentando durante estos últimos años ha sido que mi abuelo estaba muy enfermo y tarde o temprano ya no estaría aquí. Por este motivo este proyecto comenzó como una instalación más pequeña la cual ahora forma parte de la instalación final.

Esta instalación se tituló "Inmerso en Jaque", se trata de una pecera que contiene un tablero de ajedrez, en el tablero podemos ver una partida, donde el rey, mi abuelo, se encuentra en jaque a la vez que un anzuelo lo está pescando, ambas son metáforas de sobre mi abuelo y su lucha para seguir con vida, ya que no podían hacer nada por él...

Mi abuelo nos dejó en marzo, por ello he decidido continuar con este proceso de arteterapia.

4.1.1. Arteterapia

La arteterapia es una disciplina terapéutica que utiliza la expresión artística como un medio para explorar y abordar aspectos emocionales, psicológicos y sociales de la experiencia humana. Al combinar el arte con la psicoterapia, la arteterapia ofrece a las personas un espacio seguro y creativo para expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias de una manera no verbal. A través de una variedad de medios artísticos, como la pintura, el dibujo, la escultura, el collage y la danza, los individuos pueden explorar y procesar sus emociones, desarrollar una mayor autoconciencia y encontrar nuevas formas de comunicarse consigo mismos y con los demás.

La arteterapia es una práctica inclusiva que se adapta a las necesidades y habilidades de cada individuo, independientemente de su edad, género, cultura o nivel de habilidad artística. Los arteterapeutas son profesionales capacitados que trabajan en una variedad de entornos clínicos, educativos y comunitarios para ayudar a las personas a abordar una amplia gama de problemas de salud mental y bienestar emocional.

La arteterapia puede ser beneficiosa para personas que enfrentan una variedad de desafíos, incluidos el estrés, la ansiedad, la depresión, el trauma, el duelo, los trastornos de la alimentación, el abuso de sustancias, el autismo y otras dificultades emocionales y conductuales. Al permitir a las personas expresarse de manera creativa y simbólica, la arteterapia les brinda la oportunidad de explorar y procesar sus experiencias internas de una manera que puede ser transformadora y sanadora.

En resumen, la arteterapia ofrece a las personas una forma única y poderosa de explorar y abordar sus experiencias emocionales y psicológicas a través del arte. Al proporcionar un medio seguro y expresivo para la autoexpresión y la reflexión, la arteterapia puede ayudar a las personas a desarrollar una mayor autoconciencia, fortalecer sus habilidades de afrontamiento y promover su bienestar emocional y mental a lo largo del tiempo. (Rubin, 2016).

4.1.2. El duelo

En lo respectivo al duelo, en el libro “Sobre el duelo y el dolor” Elisabeth Kübler (2016) habla sobre sus experiencias al enfrentarse a su propia muerte. Este libro se centra en explicar las fases que conlleva el enfrentamiento del dolor en la vida de las personas. En el texto se encuentran las cinco fases del dolor: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Cómo es pasar por ellas y las características de cada una. Estas fases son las más conocidas, pero no todos los duelos se pueden resumir en esas cinco fases, ya que no todas las circunstancias son iguales ni todas las personas reaccionamos igual. (Kübler-Ross, 2016).

a) Según Elisabeth Kübler-Ross:

-Negación:

La fase de negación es una respuesta inicial a la pérdida en la que la persona se niega a aceptar la realidad de lo ocurrido. Pueden experimentar sentimientos de shock y negarse a creer que la pérdida que ha ocurrido es real. Esta fase puede ser una forma de protección psicológica contra el impacto emocional de la pérdida. La negación puede manifestarse de diversas maneras, como rechazar hablar sobre la pérdida, negarse a aceptar la realidad o actuar como si nada hubiera cambiado.

-Ira:

Después de la fase de negación, es común que la persona en duelo experimente sentimientos intensos de ira. Pueden sentirse enfadados con la persona fallecida, con ellos mismos, con otras personas o con el mundo en general. La ira puede

manifestarse de muchas formas, como resentimiento, irritabilidad, hostilidad o incluso comportamientos destructivos.

-Negociación:

En esta fase, la persona en duelo puede intentar negociar con una fuerza superior (ya sea Dios, el destino o cualquier otra creencia espiritual) para tratar de revertir la pérdida o cambiar lo que sucedió. Pueden surgir preguntas como "¿por qué yo?" o "si tan solo hubiera hecho algo diferente". La negociación puede ser un intento de encontrar sentido o control en una situación que parece incomprensible.

-Depresión:

La fase de depresión se caracteriza por una profunda tristeza, donde no hay esperanza y te sientes desolado. La persona en duelo puede experimentar sentimientos de vacío, soledad y desesperanza mientras enfrenta la realidad de la pérdida y mientras se enfrenta a la realidad de la pérdida y al dolor emocional que la acompaña. Pueden experimentar dificultades para dormir, falta de energía, cambios en el apetito y una sensación general de desinterés en la vida.

-Aceptación:

La fase final del duelo, según Kübler-Ross, es la aceptación. En esta etapa, la persona en duelo comienza a aceptar la realidad de la pérdida y a encontrar una manera de seguir adelante con su vida. Esto no significa que estén "bien" con la pérdida, pero pueden aceptar que la vida ha cambiado y comenzar a encontrar formas de adaptarse a esa nueva realidad. La aceptación implica aprender a vivir con la pérdida y encontrar la paz y la esperanza en el futuro. (Kübler-Ross, 1973)

b) Otras fases según Elisabeth Kübler-Ross:

-Añadir:

Esta tarea implica reconocer la realidad de la pérdida y empezar a asimilarla en la vida cotidiana. Es el proceso de aceptar la nueva realidad sin la presencia física del ser querido y comenzar a incorporar esa realidad en la vida diaria.

-Encajar:

Durante esta tarea, la persona en duelo busca encontrar formas de adaptarse emocionalmente a la pérdida. Puede implicar procesar y expresar emociones, así como buscar apoyo y recursos para sobrellevar el dolor y la tristeza.

-Ajustar:

La tarea de ajustar se centra en encontrar un nuevo equilibrio emocional y psicológico después de la pérdida. La persona en duelo trabaja para encontrar un nuevo sentido de identidad y propósito en la vida sin la presencia física del ser querido, y para reconciliar la pérdida con su historia personal.

-Ayudar a los demás a moverse:

En esta tarea, la persona en duelo busca formas de ayudar y apoyar a otros que también están experimentando el duelo. Al brindar apoyo a los demás, la persona en duelo puede encontrar significado y propósito en su propia experiencia de pérdida.

-Encontrar significado:

La tarea final del duelo según Kessler implica encontrar un sentido más profundo y significado en la pérdida. Puede implicar reflexionar sobre la experiencia de duelo, buscar un propósito más amplio en la vida y encontrar formas de crecimiento personal y espiritual a partir de la experiencia de pérdida. (Kessler & Kubler-Ross, 2005)

En mi caso en concreto estoy pasando por las fases que describe William Worden (2009) en su libro *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* donde habla de cuatro etapas para superar el duelo: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar a través del dolor de la pérdida, ajustarse a un entorno en el que el fallecido está ausente y empezar a vivir sin el ser querido fallecido.

c) Según William Worden:

-Aceptar la realidad de la pérdida:

En esta fase, la persona en duelo debe enfrentarse y aceptar la realidad de que la pérdida ha ocurrido. Esto implica reconocer la muerte del ser querido y entender que

ya no estará presente físicamente. Aceptar esta realidad puede ser un proceso difícil y doloroso, pero es el primer paso necesario para comenzar a procesar el duelo de manera correcta y saludable.

-Trabajar a través del dolor de la pérdida:

Una vez que se ha aceptado la realidad de la pérdida, la persona debe trabajar el dolor emocional que acompaña al duelo. Esto implica permitirse sentir y expresar libremente las emociones asociadas con la pérdida, como la tristeza, la ira, el miedo o la confusión. Es importante no reprimir estas emociones, sino permitir que fluyan de manera natural y buscar apoyo emocional si es necesario.

-Ajustarse a un entorno en el que el fallecido está ausente:

Esta fase implica adaptarse a la vida cotidiana sin la presencia física del ser querido fallecido. Puede implicar ajustes prácticos, como reorganizar la vida diaria y realizar tareas que antes eran responsabilidad del ser querido. También implica ajustarse emocionalmente a la ausencia del ser querido y encontrar formas de mantener su recuerdo vivo mientras se continúa con la vida.

-Empezar a vivir sin el ser querido fallecido:

En esta fase, la persona en duelo comienza a reorientarse hacia el futuro y a reconstruir su vida sin la presencia física del ser querido. Esto implica encontrar nuevas formas de experimentar alegría, satisfacción y significado en la vida, así como establecer nuevas relaciones y metas para el futuro. Aunque la pérdida siempre será parte de la vida de la persona en duelo, esta tarea implica encontrar una forma de seguir adelante y encontrar la esperanza en el futuro. (Worden, 2009)

Aunque estas sean las etapas por las que estoy pasando, la diferencia conmigo es que la primera fase la pasé antes del fallecimiento de mi abuelo, ya que llevaba mucho tiempo enfermo.

Aparte de haber distintas fases en los duelos, también hay distintos tipos de duelo en sí. Según J. William Worden hay duelos: normales, complicados o patológicos, crónicos o anticipados (este es el duelo que he sufrido yo).

d) Tipos de duelos según William Worden:

-Duelo normal:

Este tipo de duelo es la respuesta emocional natural y esperada a una pérdida significativa. Se caracteriza por una amplia gama de emociones y comportamientos, que pueden incluir tristeza, llanto, confusión, ira, falta de concentración y dificultad para dormir. Aunque el duelo normal puede ser doloroso y desafiante, generalmente disminuye con el tiempo y la persona puede adaptarse gradualmente a la pérdida.

- Duelo complicado o patológico:

El duelo complicado se refiere a una forma de duelo que se desvía significativamente de la respuesta emocional esperada y puede requerir intervención profesional. Se caracteriza por la persistencia de síntomas intensos de duelo durante un período prolongado de tiempo, así como por la interferencia significativa en el funcionamiento diario y las relaciones interpersonales. Ejemplos de duelo complicado incluyen el duelo crónico y el duelo traumático.

- Duelo crónico:

En el duelo crónico, la persona experimenta síntomas de duelo intensos y prolongados que persisten durante un período de tiempo prolongado, a menudo durante años después de la pérdida. A diferencia del duelo normal, que tiende a disminuir con el tiempo, el duelo crónico puede mantenerse constante o incluso empeorar con el tiempo. Puede estar asociado con una sensación de estancamiento emocional y dificultad para encontrar consuelo o aceptación.

- Duelo anticipado:

El duelo anticipado se refiere a la experiencia de duelo que ocurre antes de que ocurra la pérdida real. Puede ocurrir en situaciones en las que se espera una pérdida significativa, como cuando un ser querido está gravemente enfermo o se enfrenta a una enfermedad terminal. El duelo anticipado puede implicar una amplia gama de emociones y reacciones, incluida la tristeza, la ansiedad, la preocupación y la preparación para la pérdida. (Worden, 2009)

Mi abuelo en sus últimos momentos pasó por ratos mejores y peores, y en los momentos donde estaba peor yo ya sabía que se acercaba el final, y lo que más miedo me daba era

no poder despedirme de él por esta fuera de casa, y sobre todo que no supiese lo mucho que le quería y le voy a querer siempre... Entonces empecé a escribir recuerdos que tenía con él, cosas que hacíamos juntos, de mi memoria...

Yo ya estaba haciéndome a la idea...cuando escribía esas cartas.

Hay una serie de psicólogos que hablan sobre la superación de un duelo a través de la escritura.

En su libro "Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions", James W. Pennebaker examina el concepto de escritura expresiva y cómo esta puede beneficiar la salud emocional y física de las personas.

e) Beneficios de la escritura en momentos de duelo según James w. Pennebaker:

-Escribir para procesar emociones difíciles:

Pennebaker sostiene que escribir sobre experiencias emocionales difíciles puede ser una forma efectiva de procesar y dar sentido a esas emociones. Al poner en palabras los pensamientos y sentimientos relacionados con la pérdida, las personas pueden comenzar a comprender mejor su experiencia y encontrar una sensación de claridad y control sobre sus emociones.

-Reducción del estrés y la ansiedad:

Pennebaker sugiere que la escritura expresiva puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad al proporcionar una vía para expresar y liberar emociones reprimidas. Al poner en palabras los sentimientos de tristeza, ira, culpa o miedo asociados con el duelo, las personas pueden experimentar un alivio emocional y una sensación de liberación.

-Mejora de la salud emocional y física:

Según la investigación de Pennebaker, la escritura expresiva puede tener beneficios tanto para la salud mental como física. Al procesar el duelo a través de la escritura, las personas pueden experimentar una mejora en el estado de ánimo, la autoestima y la calidad del sueño. Además, algunos estudios sugieren que la escritura expresiva

puede fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades físicas relacionadas con el estrés.

-Exploración de la narrativa personal:

Pennebaker alienta a las personas a explorar su propia narrativa personal a través de la escritura, incluyendo cómo la pérdida ha afectado su vida y sus relaciones. Al reflexionar sobre la historia de vida y los significados personales asociados con la pérdida, las personas pueden encontrar una mayor comprensión y aceptación de su experiencia de duelo. (Pennebaker, 1997).

Por otro lado Louise DeSalvo en su libro "Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives" (1999), explora cómo el acto de escribir puede ser una herramienta poderosa para procesar el dolor y la pérdida. A lo largo del libro, DeSalvo ofrece ejercicios prácticos y técnicas de escritura destinados a ayudar a las personas a sanar a través de la escritura.

f) Beneficios de la escritura en momentos de duelo según Louise DeSalvo:

-Expresión emocional:

DeSalvo enfatiza que escribir puede proporcionar un medio seguro y constructivo para expresar y procesar emociones difíciles asociadas con la pérdida. Al poner en palabras los sentimientos de tristeza, ira, confusión o dolor, las personas pueden encontrar una salida para sus emociones y experimentar un sentido de alivio emocional.

-Exploración personal:

A través de la escritura, DeSalvo invita a las personas a explorar sus pensamientos, sentimientos y experiencias personales relacionadas con la pérdida. Al reflexionar sobre su propia historia y narrativa personal, las personas pueden ganar una mayor comprensión y claridad sobre su proceso de duelo.

-Transformación y crecimiento:

DeSalvo sostiene que escribir sobre la pérdida puede ser un catalizador para la transformación personal y el crecimiento. Al enfrentarse a su dolor a través de la escritura, las personas pueden encontrar una mayor fortaleza, resiliencia y sentido de propósito en sus vidas.

Autocompasión y autocuidado: La escritura puede servir como una forma de autocuidado y autocompasión durante el proceso de duelo. Al dedicar tiempo y espacio para escribir sobre su experiencia de pérdida, las personas pueden brindarse a sí mismas el apoyo y la atención que necesitan para sanar.

En cuanto a las actividades y técnicas que propone he seleccionado las siguientes:

-Escritura libre o escritura automática:

Este ejercicio implica escribir libremente, sin preocuparse por la gramática, la estructura o el estilo. El objetivo es permitir que los pensamientos y sentimientos fluyan libremente en el papel, sin censura ni autocensura.

-Diario de duelo:

DeSalvo sugiere llevar un diario dedicado específicamente al proceso de duelo. Los escritores pueden utilizar este diario para registrar sus pensamientos, sentimientos y experiencias relacionadas con la pérdida, proporcionando un espacio seguro para procesar su dolor.

-Cartas no enviadas:

Este ejercicio implica escribir cartas dirigidas al ser querido fallecido, expresando pensamientos no expresados, emociones no procesadas o palabras no dichas. Estas cartas actúan como una forma de comunicación emocional y pueden proporcionar consuelo y cierre a quienes las escriben.

-Narración de historias:

DeSalvo nos anima a los escritores a contar sus historias de pérdida en forma de narrativa, utilizando elementos de la narrativa, como personajes, trama y descripción, para dar sentido y estructura a su experiencia de duelo.

-Ejercicios de visualización:

Estos ejercicios podrían implicar visualizar escenas o situaciones relacionadas con la pérdida y luego escribir sobre esas imágenes mentales. La visualización puede ayudar a los escritores a conectarse con sus emociones y recuerdos de una manera más profunda y significativa.

-Escritura reflexiva:

DeSalvo podría alentar a los escritores a reflexionar sobre preguntas específicas relacionadas con su proceso de duelo, como "¿Cómo ha cambiado mi vida desde la pérdida?" o "¿Qué lecciones puedo aprender de esta experiencia?" Estas reflexiones pueden ayudar a los escritores a encontrar significado y propósito en su experiencia de pérdida. (Desalvo, 1999).

Yo sin saberlo estaba escribiendo cartas no enviadas, con mis recuerdos e historias, incluso le escribía diciendo las cosas para las que me gustaría que estuviese, por ejemplo mi graduación, ya que siempre su preocupación principal eran mis estudios, gracias a escribir tanto me di cuenta que la esencia de todo lo que estaba escribiendo era que le quería y había sido el mejor abuelo que podía haber tenido, pero al haber empezado el proceso de duelo antes de que ocurriese pude darme cuenta y en uno de estos momentos buenos, pude decírselo..., ya que tampoco quería atosigarle.

A día de hoy sigo escribiendo cartas, todo lo que escribo, se resume en eso, pero, nose, si algún día encontraré suficientes palabras para describir lo que le quería y lo que le voy a echar de menos.

Todo este proceso me ha llevado a reflexionar sobre la vida y la muerte, y lo transformadora que puede llegar a ser la pérdida de un ser querido.

g) Sujetos de reflexión

-Percepción de la vida

El duelo ha cambiado mi percepción de la vida de muchas maneras. Antes de la pérdida de mi abuelo, a menudo daba por sentado las pequeñas alegrías y los momentos cotidianos. Esto es algo que se suele decir, pero ahora soy más consciente de que lo importante es el día a día con la gente que quieres, y creo que me esfuerzo más en todo por estar más presente, ya que me reprocho cosas que podía haber hecho con mi abuelo que no hice,

cuando era pequeña y le negaba un beso de despedida o no haberle llamado tantas veces como me gustaría. Ahora estoy más pendiente a todo esto, aunque sé que siempre te vas a reprochar a ti mismo cosas que podrías haber hecho que no hiciste.

-Valores y prioridades

El duelo me ha llevado a reevaluar mis valores y prioridades en la vida. He aprendido a priorizar las relaciones significativas y el tiempo dedicado a las personas que amo. Al igual que estoy aprendiendo a dejar atrás a las personas que no me hacen bien y no me dejan seguir avanzando. También he tomado conciencia de la importancia de cuidar de mi bienestar emocional y mental, y de buscar un equilibrio entre trabajo, familia y autocuidado.

-Apreciación por la vida

A pesar del dolor y la tristeza que acompañan al duelo, también he desarrollado una mayor apreciación por la vida y todas sus experiencias. Cada día es una oportunidad para crecer, aprender y amar. Aprecio más profundamente las pequeñas alegrías de la vida y me esfuerzo por encontrar gratitud incluso en medio de este mundo tan turbulento en el que vivimos. Darle las gracias a un coche que te deja pasar, desearle que pase un buen día al cajero/a del supermercado, decirle a la gente lo guapa que va, son pequeños gestos que le pueden alegrar el día a las personas con las que interactuamos cada día y me hace muy feliz pensar que alguien que no llevaba un buen día, gracias a mi pequeño gesto se ha animado.

-Afrontar la pérdida y la mortalidad

El duelo me ha enseñado a enfrentar la realidad de la pérdida y la mortalidad de una manera más consciente y compasiva. Aunque la muerte es inevitable, puedo encontrar consuelo en el amor y los recuerdos que compartí con mi abuelo. A través del duelo, he aprendido a aceptar la naturaleza transitoria de la vida y a encontrar esperanza en la continuidad del amor y la conexión a pesar de la muerte física. De igual manera con la gente que creemos que no tienen que seguir en nuestra vida, o que han decidido que no quieren que sigamos en la suya. Todo tiene un momento en la vida, hay que aprovecharlo y vivirlo al máximo, y cuando termine ese momento, no mirar atrás con tristeza, por que los momentos buenos que has vivido no te los va a quitar nadie, pero también quedan

momentos buenos o incluso mejores por llegar, por ello no hay que mirar tristes hacia el pasado, sino con alegría, hacia el pasado y hacia el futuro.

-Miedo a la muerte

Al perder a alguien en nuestra vida creo que hacen que nos surjan preguntas e incluso miedos hacia la propia muerte. ¿Cómo moriré?, ¿me dolerá?, ¿hay algo después de la muerte?. Podemos incluso replantearnos nuestras creencias.

4.1.2.1. Algunos autores que han trabajado sobre el duelo

a) Joan Didion:

En "El año del pensamiento mágico", Joan Didion nos sumerge en un viaje profundamente íntimo a través del duelo y la pérdida. La obra comienza con la impactante muerte repentina de su esposo, John Gregory Dunne, mientras la pareja estaba en casa. A partir de este momento, Didion nos lleva a un recorrido emocional y psicológico por los días, semanas y meses que siguieron a la tragedia.

En su narrativa, Didion explora no solo el dolor inmediato de la pérdida, sino también la compleja red de emociones y pensamientos que la acompañan. Describe cómo la pérdida de su esposo afecta su día a día, desde las tareas más mundanas hasta las interacciones sociales más simples. La sensación de vacío y desorientación es palpable a lo largo del relato, y Didion nos permite ver cómo se enfrenta a la realidad desconcertante de la vida sin su compañero de toda la vida.

A medida que avanza la narrativa, Didion se sumerge en la psicología del duelo, explorando las diferentes etapas y facetas de la experiencia de la pérdida. Desde la negación inicial hasta la eventual aceptación, Didion comparte sus pensamientos más profundos y reflexiones sobre la mortalidad, el tiempo y el significado de la vida.

A lo largo del libro, Didion nos invita a compartir su viaje de autodescubrimiento y sanación. A través de su prosa poética y evocadora, nos muestra cómo enfrentar la pérdida más devastadora puede llevarnos a replantear nuestras creencias y valores más arraigados. Como lo son:

1. Creencias sobre la estabilidad y seguridad de la vida: Didion se ve confrontada con la realidad de lo efímera que puede ser la vida, incluso para aquellos que parecen estar en buena salud. La muerte repentina de su esposo la lleva a cuestionar su creencia en la estabilidad y la previsibilidad del mundo que la rodea.
2. Creencias sobre el tiempo y la mortalidad: La pérdida le hace reflexionar sobre la naturaleza finita del tiempo y la inevitabilidad de la muerte. Didion se enfrenta a la dolorosa verdad de que el tiempo es limitado y que nunca se sabe cuándo llegará el final.
3. Creencias sobre el propósito y el significado de la vida: La muerte la lleva a cuestionar el propósito y el significado de la vida. Habla del desafío de encontrar sentido en un mundo que ahora parece desprovisto de significado y propósito.
4. Valores relacionados con el amor y la intimidad: La pérdida de su esposo la lleva a reflexionar sobre el valor del amor y la intimidad en su vida. Debe encontrar consuelo y significado en sus relaciones con los demás después de la pérdida.

Al final, "El año del pensamiento mágico" es un testimonio conmovedor de la fuerza del espíritu humano frente a la adversidad más insuperable. (Didion, 2018).

b) C.S.Lewis

En "A Grief Observed" (Un duelo observado), C.S. Lewis nos lleva a un viaje íntimo y emocional a través de su experiencia de duelo después de la muerte de su esposa, Joy Davidman. La obra es una ventana hacia el alma de Lewis mientras navega por las turbulentas aguas del duelo, enfrentando la pérdida más devastadora de su vida.

Desde las primeras páginas, Lewis nos sumerge en un océano de dolor y desesperación. Describe vívidamente el impacto abrumador de la pérdida de su esposa y la sensación de vacío y desorientación que lo consume. A través de sus reflexiones personales, explora las profundidades de su dolor, desde la incredulidad inicial hasta la ira, la tristeza y la desesperación más profunda.

En el centro de su relato está el cuestionamiento de la fe. Lewis, un cristiano devoto, se enfrenta a una crisis de fe a raíz de la muerte de su esposa. Cuestiona cómo reconciliar la existencia del sufrimiento con su creencia en un Dios amoroso y compasivo. Se sumerge en un diálogo interno, luchando por encontrar respuestas a preguntas difíciles sobre el propósito del sufrimiento humano y el significado último de la vida.

A medida que avanza la narrativa, Lewis busca desesperadamente encontrar un sentido en medio del sufrimiento. Se sumerge en la filosofía y la teología, buscando consuelo y esperanza en las palabras de los sabios y los santos del pasado. A través de su búsqueda, Lewis nos invita a reflexionar sobre nuestra propia relación con el sufrimiento y la fe, y cómo podemos encontrar luz en los momentos más oscuros de la vida. (Lewis, 1989).

c) Cheryl Strayed

En "Wild" (Salvaje), Cheryl Strayed nos lleva en un viaje emocionante y transformador a través de su experiencia de autodescubrimiento y sanación después de la muerte de su madre. La obra sigue el viaje de Strayed mientras camina en solitario por el Sendero de las Cimas del Pacífico, una travesía de más de mil millas a través de los desiertos y montañas del oeste de los Estados Unidos.

Desde el inicio, Strayed nos sumerge en su dolor y sufrimiento por la pérdida de su madre. La muerte de su madre desencadena una espiral de autodestrucción en Strayed, quien se ve envuelta en una serie de comportamientos autodestructivos, incluyendo el uso de drogas y relaciones tumultuosas. En un intento desesperado por encontrar sentido y redención, Strayed toma la decisión de embarcarse en una caminata a solas a lo largo del Sendero de las Cimas del Pacífico.

A lo largo de su travesía, Strayed enfrenta una serie de desafíos físicos y emocionales. Se encuentra cara a cara con la naturaleza salvaje y hermosa del paisaje, mientras lucha con sus propios demonios internos. A través de sus reflexiones y recuerdos, Strayed examina su relación con su madre, su infancia y su pasado. Se enfrenta a sus propios miedos y debilidades, mientras lucha por encontrar aceptación y perdón por los errores cometidos.

En última instancia, "Wild" es un testimonio inspirador de la capacidad humana para sanar y encontrar redención a través del poder del viaje y la conexión con la naturaleza. Strayed nos recuerda que, incluso en los momentos más oscuros de la vida, siempre hay esperanza y la posibilidad de un nuevo comienzo. (Strayed, 2013).

d) Paul Kalanithi

En "Cuando respiras, tú también", Paul Kalanithi nos ofrece un relato conmovedor y reflexivo sobre su experiencia como médico y paciente después de ser diagnosticado con cáncer terminal. La obra es un testimonio sobre el significado de la vida, la mortalidad y el propósito en medio del sufrimiento y la enfermedad.

Kalanithi comienza su relato describiendo su pasión por la medicina y su dedicación a ayudar a los demás como neurocirujano. Sin embargo, su vida da un giro dramático cuando es diagnosticado con cáncer de pulmón en etapa IV, justo cuando está en el apogeo de su carrera profesional y personal.

A través de sus reflexiones, Kalanithi explora las complejidades de la vida y la muerte desde la perspectiva única de alguien que ha pasado de ser médico a ser paciente. Describe cómo enfrenta el diagnóstico de su enfermedad, los desafíos físicos y emocionales del tratamiento y la incertidumbre del futuro. A medida que su salud se deteriora, Kalanithi se sumerge en una profunda reflexión sobre el propósito y el significado de su vida, así como sobre el impacto que su enfermedad tiene en sus seres queridos.

A lo largo del libro, Kalanithi nos invita a reflexionar sobre nuestras propias vidas y prioridades, y cómo enfrentamos la inevitabilidad de la muerte. Explora temas como la importancia de encontrar significado en el sufrimiento, el valor de la empatía y la compasión, y la búsqueda de la redención y el perdón en medio de la adversidad. (Kalanithi, 2016)

Cuando fallece un ser querido, creo que es un momento muy importante en nuestra vida, donde nos planteamos preguntas que hasta ese momento ni habíamos pensado o que habíamos dejado en el olvido por miedo a contestarlas, podemos hundirnos ante los hechos ocurridos o intentar superarnos a nosotros mismos.

La forma en que la muerte de un ser querido nos afecta creo que también es influenciada por construcciones sociales, religiosas, culturales y temporales. En diferentes épocas y lugares, las actitudes hacia la muerte y el duelo varían significativamente, y lo que se considera "normal" o aceptable en términos de expresión emocional y proceso de duelo puede diferir ampliamente.

Por ejemplo, en algunas culturas antiguas, la muerte era vista como una transición natural y parte del ciclo de la vida, y se celebraba de manera festiva en lugar de ser experimentada como una tragedia. En otras culturas contemporáneas, como las sociedades occidentales modernas, la muerte a menudo se enfrenta con gran tristeza y duelo, y se espera que las personas pasen por un proceso de duelo prolongado y emocionalmente difícil.

Del mismo modo, las creencias religiosas también desempeñan un papel importante en la forma en que se percibe la muerte y el duelo. En algunas religiones, la muerte se ve como un paso hacia una vida después de la muerte o la reunión con seres queridos en el más allá, lo que puede brindar consuelo y esperanza a quienes están de duelo. En otras

religiones, la muerte puede ser vista como el final absoluto y puede llevar a una experiencia de duelo más desafiante y dolorosa.

Las normas culturales y sociales también influyen en cómo se expresa y se maneja el duelo. Por ejemplo, en algunas sociedades, se espera que las personas muestren su dolor de manera abierta y expresiva, mientras que en otras se espera que lo hagan de manera más reservada. Además, las expectativas sobre cómo debe ser el proceso de duelo pueden variar según el género, la edad y otros factores socioculturales.

4.1.2.2. El duelo y la muerte según algunas culturas antiguas:

a) Egipto

En el Antiguo Egipto, la muerte era concebida como una parte intrínseca del ciclo de la vida, y se creía firmemente en la existencia de un más allá donde el alma del difunto continuaría su existencia en un estado de vida eterna. Los egipcios consideraban la muerte como una transición hacia un estado de existencia superior, donde el alma del difunto sería juzgada por Osiris, el dios del inframundo, y conducida hacia la vida después de la muerte.

El proceso de duelo en el Antiguo Egipto era altamente ritualizado y se caracterizaba por elaborados rituales funerarios. Uno de los aspectos más distintivos del duelo egipcio era el proceso de momificación, que implicaba la extracción de los órganos internos y la preservación del cuerpo mediante técnicas especiales de embalsamamiento. Este proceso se llevaba a cabo para garantizar la preservación del cuerpo del difunto, ya que se creía que el alma aún necesitaba un recipiente físico en el más allá.

Además de la momificación, se realizaban otros rituales funerarios, como la construcción de tumbas y pirámides para albergar los cuerpos de los difuntos y proporcionarles un lugar de descanso eterno. Estas estructuras funerarias eran elaboradas y se consideraban como una forma de asegurar la seguridad y el bienestar del difunto en el más allá. También se llevaban a cabo ceremonias y festivales en honor a los muertos, donde se ofrecían ofrendas de comida, bebida y objetos rituales para acompañar al difunto en su viaje hacia el más allá. (Lehner, 2008).

b) Grecia

En la antigua Grecia, la muerte era contemplada como una parte inherente y natural del ciclo de la vida. Los griegos, concebían un universo dividido entre el mundo de los vivos y el

inframundo, gobernado por el dios Hades. Este reino, conocido como el Hades, se consideraba un lugar oscuro y sombrío donde las almas de los difuntos residían por toda la eternidad, en un estado de somnolencia y sin las alegrías ni los placeres de la vida terrenal.

Los rituales funerarios desempeñaban un papel crucial en la sociedad griega antigua. Estos rituales incluían una variedad de prácticas, desde los funerales hasta las ceremonias de cremación, dependiendo de la región y las costumbres locales. Durante estos rituales, se llevaban a cabo una serie de actividades destinadas a honrar y recordar al difunto, como discursos fúnebres, derramar vino en honor a alguna divinidad, ofrendas de comida y objetos personales. Estos actos de conmemoración no solo tenían como objetivo rendir homenaje al difunto, sino también asegurar su bienestar en el más allá y su integración adecuada en el reino de los muertos.

Los griegos creían firmemente en la importancia de recordar a los difuntos a través de la conmemoración continua. Se realizaban sacrificios y ceremonias en su honor en fechas especiales, como el aniversario de su muerte o durante festividades religiosas dedicadas a los antepasados. Estos actos de homenaje eran considerados vitales para garantizar que el alma del difunto pudiera encontrar paz y descanso en el reino de los muertos, y para mantener viva su memoria en la comunidad. (Danforth, 1982).

c) Culturas nativas americanas del sur

En las culturas nativas americanas, la muerte no se consideraba el final absoluto, sino más bien una transición hacia otro estado de existencia. Cada tribu tenía sus propias creencias y tradiciones relacionadas con la vida después de la muerte, pero todas compartían la idea de que el espíritu de los difuntos continuaba existiendo en algún plano espiritual.

Para muchas tribus nativas americanas, la naturaleza era sagrada y se creía que los espíritus de los antepasados residían en elementos naturales como los árboles, los ríos y las montañas. Estos espíritus se consideraban guardianes y protectores de la tierra y de sus descendientes vivos. Por lo tanto, la muerte no se veía como una separación definitiva, sino más bien como un retorno al seno de la naturaleza y una integración en el ciclo eterno de la vida.

Los rituales de duelo en las culturas nativas americanas tenían como objetivo no solo honrar al difunto, sino también facilitar su transición al mundo espiritual. Estos rituales incluían ceremonias de despedida, prácticas de luto y celebraciones en honor al difunto. Durante

estas ceremonias, la comunidad se reunía para compartir historias, recuerdos y enseñanzas del difunto, fortaleciendo así el vínculo entre las generaciones pasadas y presentes.

Además de honrar a los difuntos, los rituales de duelo también servían para consolar a los vivos y ayudarles a procesar su dolor y su pérdida. La comunidad proporcionaba apoyo emocional y espiritual a los familiares y amigos del difunto, asegurándose de que no enfrentaran solos su dolor. En lugar de ser un evento triste y sombrío, el duelo en las culturas nativas americanas era una celebración de la vida y el legado del difunto, marcada por la gratitud y el respeto hacia aquellos que habían pasado al otro lado. (Nerburn, 1999).

d) Cultura vikinga

En la cultura vikinga, la muerte no era simplemente el final de la existencia, sino más bien un tránsito hacia un estado de gloria y honor en Valhalla, el mítico salón de los caídos en combate. Esta concepción única de la muerte tenía profundas implicaciones en la vida cotidiana de los vikingos y en sus rituales funerarios.

Los vikingos consideraban que la muerte en batalla era el camino más honorable hacia el más allá. Creían fervientemente en la existencia de Valhalla, un reino celestial donde los guerreros valientes eran acogidos después de morir en combate. Esta creencia inspiraba a los vikingos a vivir sus vidas con valentía y determinación, ya que la muerte en batalla se consideraba la manera más segura de tener un lugar en Valhalla.

Los rituales funerarios en la cultura vikinga eran elaborados y llenos de simbolismo. Uno de los rituales más destacados era la cremación en barco, donde el cuerpo del difunto era colocado en una embarcación decorada con objetos personales y luego incinerado en alta mar. Esta práctica simbolizaba el viaje del difunto hacia el más allá y su eventual llegada a Valhalla. Otro ritual común era el entierro en túmulos, donde los difuntos eran colocados en tumbas construidas con piedras y tierra, a menudo acompañados de objetos funerarios y ofrendas.

La creencia en Valhalla y en la vida después de la muerte influía en todos los aspectos de la vida vikinga, incluido el proceso de duelo. Aunque la muerte era inevitable, se veía como un paso hacia un estado de gloria y honor, donde los difuntos podían reunirse con sus antepasados y camaradas caídos en batalla. Esta creencia proporcionaba consuelo y fortaleza a los vikingos en tiempos de pérdida y les inspiraba a enfrentar la muerte con valentía y dignidad. (Arres, 2019).

4.1.2.3. El duelo y la muerte según algunas culturas contemporáneas:

a) Japón

En Japón, el proceso de duelo es profundamente influenciado por las tradiciones religiosas y culturales arraigadas en la sociedad. La ceremonia de cremación es un aspecto fundamental del funeral japonés, donde se lleva a cabo un ritual de despedida respetuoso y solemne. Durante esta ceremonia, los familiares y amigos se reúnen para honrar la memoria del difunto y expresar sus condolencias a la familia.

Una práctica significativa en el duelo japonés es el "ohaka-mairi", que implica visitar regularmente la tumba del difunto para rendir homenaje y ofrecer oraciones. Esta visita se considera una forma de mantener viva la memoria del ser querido y continuar con el vínculo emocional incluso después de su partida física. A través del "ohaka-mairi", se establece una conexión espiritual entre los vivos y los fallecidos, brindando consuelo y apoyo emocional a los dolientes.

Además, el "koden" es una práctica común durante el duelo en Japón, donde los amigos y familiares entregan regalos en señal de condolencia a la familia del difunto. Estos regalos suelen ser sobres con dinero en efectivo, que se entregan como muestra de apoyo y solidaridad en un momento de pérdida. El "koden" es una expresión tangible de empatía y cuidado hacia la familia afligida, y ayuda a aliviar la carga financiera asociada con los arreglos funerarios.

La vigilia nocturna conocida como "otsuya" es otro aspecto destacado del duelo japonés. Durante esta vigilia, los familiares y amigos se reúnen en la casa del difunto para compartir recuerdos, rezar juntos y ofrecer consuelo mutuo. La ceremonia del "otsuya" proporciona un espacio íntimo y reflexivo para procesar el dolor y celebrar la vida del difunto en comunidad.

Estas prácticas y rituales no solo brindan consuelo emocional a los dolientes, sino que también fortalecen los lazos familiares y comunitarios. A través del duelo compartido y la observancia de las tradiciones, los japoneses encuentran consuelo en la conexión con sus seres queridos fallecidos y en la celebración de su legado y memoria. (Lanzaco Salafranca, 2020).

b) Estados Unidos

En los Estados Unidos, el enfoque hacia la muerte y el duelo refleja una mezcla compleja de influencias culturales, religiosas y sociales. Si bien la sociedad estadounidense tiende a evitar el tema de la muerte y a tratarlo como un tema tabú, también existe un creciente movimiento hacia una mayor apertura y comprensión del proceso de duelo.

Los funerales en Estados Unidos varían ampliamente según las preferencias y creencias de las personas involucradas. Tradicionalmente, los funerales han sido eventos formales, a menudo religiosos, diseñados para honrar y recordar al difunto. Sin embargo, en las últimas décadas, ha habido un aumento en las llamadas "celebraciones de la vida", eventos más informales que destacan los aspectos positivos y los logros del difunto. Estas celebraciones pueden incluir música, fotografías, discursos y otros homenajes que celebran la vida del difunto en lugar de centrarse exclusivamente en la pérdida.

El proceso de duelo en los Estados Unidos a menudo implica una combinación de apoyo emocional de amigos y familiares, así como el acceso a recursos profesionales. Muchas personas encuentran consuelo en el apoyo de sus seres queridos, pero también buscan terapia individual o grupal para ayudarles a lidiar con sus emociones. Los grupos de duelo, los terapeutas especializados en duelo y los consejeros religiosos son recursos comunes para aquellos que atraviesan un duelo significativo.

Además, la cultura estadounidense está experimentando un cambio hacia una mayor apertura y comprensión de la muerte y el duelo. Se están desarrollando recursos y programas de apoyo más accesibles para aquellos que están en duelo, y cada vez más personas están dispuestas a hablar abiertamente sobre sus experiencias y emociones en torno a ello.

c) India

En la India, las creencias religiosas y espirituales ejercen una profunda influencia en la forma en que se aborda la muerte y el duelo. Esta nación alberga una multitud de tradiciones religiosas, como el hinduismo, el islam, el sijismo, el budismo y el jainismo, entre otras, cada una con sus propias prácticas y rituales funerarios.

En el hinduismo, la cremación es la práctica funeraria más común y significativa. Se cree que el fuego purifica el cuerpo y libera el alma del ciclo de renacimiento, permitiéndole avanzar hacia su próxima encarnación o alcanzar la liberación final (moksha). Los rituales

funerarios hindúes, conocidos como "antyesti" o "antim samskara", son conducidos por sacerdotes y familiares cercanos, y suelen incluir la recitación de mantras sagrados, la colocación de ofrendas en la pira funeraria y la posterior dispersión de las cenizas en un cuerpo de agua sagrado, como el río Ganges.

En otras tradiciones religiosas de la India, como el islam y el sijismo, la cremación también es común, pero puede haber diferencias en los rituales y prácticas específicas. Por ejemplo, en el islam, se realiza una rápida sepultura del cuerpo, generalmente dentro de las 24 horas posteriores al fallecimiento, mientras que en el sijismo, se prefiere la cremación y se realizan oraciones especiales en el Gurudwara (templo sij).

El duelo en la India es un proceso que puede abarcar varios días o semanas, dependiendo de la comunidad y las creencias religiosas específicas. Durante este tiempo, los familiares y amigos cercanos del difunto se reúnen para consolarse mutuamente, compartir historias y recuerdos del difunto, y ofrecer apoyo emocional. Se espera que los dolientes usen prendas de luto y eviten participar en celebraciones festivas durante este período de duelo. (Fuller, 2004) (Basham, 1991).

d) México

En México, la relación con la muerte y el duelo está profundamente arraigada en una rica tradición cultural que fusiona prácticas indígenas prehispánicas con influencias del catolicismo. Esta relación se manifiesta sobre todo, durante la celebración del Día de los Muertos, una festividad que se lleva a cabo anualmente el 1 y 2 de noviembre. Esta celebración es una ocasión para honrar a los seres queridos fallecidos y celebrar la continuidad de la vida y la muerte, mostrando una mezcla de respeto, amor y alegría hacia los difuntos.

Orígenes y Significado

El Día de los Muertos tiene sus raíces en las antiguas culturas prehispánicas, como los aztecas, mayas y otros pueblos indígenas de México, que realizaban rituales dedicados a la muerte y la renovación de la vida. Estas culturas creían que la muerte era una parte natural del ciclo de la vida y la veían como una transición hacia otra forma de existencia. Con la llegada de los colonizadores españoles en el siglo XVI, estas prácticas se fusionaron con las festividades católicas del Día de Todos los Santos y el Día de los Fieles Difuntos, creando una celebración única que combina elementos indígenas y cristianos.

Preparativos y Celebración

Durante el Día de los Muertos, las familias mexicanas construyen altares llamados "ofrendas" en sus hogares y en los cementerios. Estos altares están elaboradamente decorados con elementos significativos como:

- Fotografías de los difuntos: para honrar su memoria.
- Velas: que simbolizan la luz que guía a los espíritus en su regreso.
- Flores de cempasúchil (caléndula): cuyas vibrantes flores naranjas y amarillas se cree que atraen a los espíritus con su color y aroma.
- Papel picado: papel cortado decorativo que representa el viento y la fragilidad de la vida.
- Calaveras de azúcar: que simbolizan la muerte y el renacimiento.
- Alimentos y bebidas favoritos de los fallecidos: para nutrir a los espíritus después de su largo viaje.

Estos altares no solo honran la memoria de los seres queridos, sino que también sirven para guiar a los espíritus de regreso a casa durante la celebración. Los alimentos y objetos favoritos del difunto se colocan en el altar como ofrendas, creando una conexión entre el mundo de los vivos y los muertos.

Visitas al Cementerio

Además de los altares, las familias mexicanas visitan los cementerios para limpiar y decorar las tumbas de sus seres queridos. Este acto de visitar y adornar las tumbas es un momento de reunión familiar y comunidad, donde se comparten historias, se cantan canciones y se disfruta de comidas en honor a los difuntos. Los cementerios se llenan de vida y color, creando un ambiente festivo y respetuoso al mismo tiempo. Las familias pasan la noche en el cementerio, celebrando y recordando a sus seres queridos en un ambiente de fiesta y respeto.

Dualidad de Tristeza y Celebración

El duelo en México, especialmente en el contexto del Día de los Muertos, combina elementos de tristeza y celebración. Se reconoce y respeta la pérdida de los seres queridos, pero también se celebra la vida y el legado que dejaron atrás. Esta dualidad refleja una visión cíclica de la vida y la muerte, donde la muerte no es el final, sino una parte continua del ciclo de la existencia. La festividad del Día de los Muertos es un testimonio de cómo la cultura mexicana aborda el duelo de una manera que permite a los dolientes conectarse

profundamente con sus emociones y honrar a sus seres queridos de una manera significativa y positiva.

Impacto Cultural

El Día de los Muertos ha ganado reconocimiento internacional por su riqueza cultural y su enfoque único hacia la muerte y el duelo. Esta festividad ha sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, lo que subraya su importancia no solo en México, sino en el mundo entero. (Lomnitz-Adler, 2005), (Brandes, 2006).

4.1.2.4. El duelo y la muerte según algunas religiones

a) Cristianismo

En el cristianismo, la muerte no es vista como el final de la existencia, sino como una transición hacia una vida eterna con Dios. Esta creencia central de que la vida continúa después de la muerte física se basa en la resurrección de Jesucristo y la promesa de una vida futura en el reino de Dios. Las prácticas de duelo en el cristianismo son diversas y varían según las diferentes denominaciones, pero suelen incluir rituales y ceremonias específicas que ayudan a los dolientes a encontrar consuelo y esperanza.

Funerales

Los funerales cristianos son ceremonias solemnes que sirven para honrar la vida del difunto y ofrecer consuelo a los Familiares. Estos servicios generalmente incluyen:

- Oraciones: Se recitan oraciones específicas que piden a Dios que reciba el alma del difunto y brinde consuelo a los afligidos.
- Lecturas bíblicas: Se leen pasajes de la Biblia que hablan sobre la resurrección y la vida eterna, proporcionando esperanza a los presentes.
- Himnos: Se cantan himnos que reflejan la fe en la resurrección y el amor de Dios, ayudando a los asistentes a expresar su duelo y su esperanza en la vida eterna.

Estas ceremonias enfatizan la esperanza cristiana en la resurrección y la vida eterna, recordando a los dolientes que la muerte no es el final, sino un nuevo comienzo en la presencia de Dios (Doe, 2020).

Velorios

El velorio es una práctica común en muchas denominaciones cristianas, donde la familia y amigos se reúnen para velar al difunto antes del funeral. Durante este tiempo, los familiares

y amigos comparten recuerdos y ofrecen apoyo emocional mutuo. Es un momento para expresar el amor y el respeto hacia el difunto, así como para recibir el consuelo de la comunidad. Este ritual puede durar varias horas o incluso días, dependiendo de las costumbres locales y familiares (Smith, 2019).

Luto

El período de luto en el cristianismo puede variar, pero generalmente incluye ciertas prácticas comunes, como:

- Vestir de negro o colores oscuros: Este acto simboliza el duelo y el respeto hacia el difunto.
- Abstenerse de actividades festivas: Durante el luto, es común que los dolientes eviten celebraciones y actividades sociales alegres como una forma de respeto y reflexión.
- Participar en servicios conmemorativos: A menudo se realizan servicios conmemorativos adicionales después del funeral, como misas especiales o reuniones de oración, para seguir honrando la memoria del difunto y proporcionar apoyo continuo a los dolientes (Jones, 2018).

b) Islam

En el islam, la muerte es considerada una transición a una vida después de la muerte, donde se enfrentará el juicio de Dios (Allah). Los musulmanes creen en la vida eterna y que cada persona será juzgada por sus acciones en la vida terrenal. Las prácticas de duelo y los rituales asociados con la muerte están bien definidos en la tradición islámica y son seguidos con gran reverencia.

Rituales funerarios

Los rituales funerarios en el islam están diseñados para honrar al difunto y cumplir con los requisitos religiosos. Estos rituales incluyen:

- Lavado del cuerpo (ghusl): El cuerpo del difunto es lavado ritualmente por miembros del mismo sexo, siguiendo un procedimiento específico que simboliza la purificación.
- Envoltura en un sudario (kafan): Después del lavado, el cuerpo es envuelto en un sudario simple y blanco, conocido como kafan. Esto simboliza la igualdad de todas las personas ante Dios.

- Oración fúnebre (Salat al-Janazah): Se realiza una oración comunitaria específica para el difunto, pidiendo perdón y misericordia para su alma. Esta oración es breve y se realiza en un lugar designado, a menudo en la mezquita o en el cementerio.
- Entierro: El entierro debe realizarse lo antes posible después de la muerte, generalmente dentro de las 24 horas. El cuerpo es colocado directamente en la tierra, sin ataúd, siguiendo la dirección de La Meca (Qibla) (Khan, 2021).

Luto

El período de luto en el islam está claramente delineado y varía según la relación con el difunto:

- Luto de tres días: Los familiares cercanos del difunto observan un período de luto de tres días, durante el cual se abstienen de actividades festivas y se centran en la oración y la reflexión.
- Luto de las viudas (iddah): Las viudas tienen un período de luto específico de cuatro meses y diez días. Durante este tiempo, se espera que permanezcan en casa y eviten casarse o participar en eventos sociales, en cumplimiento con la normativa islámica para honrar adecuadamente la memoria de su esposo (Al-Qaradawi, 2019).

Condolencias

En el islam, ofrecer condolencias es una parte importante del proceso de duelo y apoyo comunitario. Las prácticas incluyen:

- Recitación del Corán: Es común que los amigos y familiares se reúnan para recitar el Corán en memoria del difunto, pidiendo por su alma y ofreciendo consuelo a los dolientes.
- Visitas y apoyo: La comunidad juega un papel crucial al visitar a la familia del difunto, ofreciendo palabras de consuelo y apoyo emocional. Estas visitas son una oportunidad para mostrar solidaridad y brindar ayuda práctica si es necesario.
- Ofrecer oraciones: Se anima a los musulmanes a ofrecer oraciones adicionales por el difunto y su familia, pidiendo a Dios que les conceda paciencia y fortaleza durante este tiempo difícil (Esposito, 2020).

Estas prácticas reflejan la profunda importancia que el islam otorga a la comunidad y al apoyo mutuo durante el proceso de duelo, enfatizando la necesidad de respeto, solidaridad y fe en la vida después de la muerte. (Al-Qaradawi, 1980) (Esposito, 1991).

c) Hinduismo

En el hinduismo, la muerte se ve como una parte del ciclo de samsara, el ciclo continuo de nacimiento, vida, muerte y reencarnación. El objetivo último de la vida es alcanzar moksha, la liberación de este ciclo de reencarnación y unión con lo divino. Las prácticas de duelo en el hinduismo son ricas en rituales y simbolismo, diseñadas para ayudar al alma del difunto en su transición y proporcionar consuelo a los dolientes.

Cremación

La cremación es el método preferido para la disposición del cuerpo en el hinduismo. Se cree que el fuego purifica el cuerpo y libera el alma:

- Cremación: El cuerpo del difunto es colocado en una pira funeraria, y el hijo mayor o el pariente masculino más cercano enciende la pira. Este acto simboliza la liberación del alma del ciclo de samsara.
- Esparcimiento de cenizas: Las cenizas resultantes de la cremación suelen ser esparcidas en un río sagrado, como el Ganges, lo cual se cree que ayuda a purificar el alma y facilita su transición a la próxima vida o hacia moksha (Parry, 1994).

Rituales

El ritual de antyesti, que significa "últimos sacrificios", es un conjunto de ceremonias detalladas que varían según la región y la tradición familiar, pero generalmente incluyen:

- Encendido de la pira funeraria: Realizado por el hijo mayor, simboliza la liberación del alma.
- Rituales específicos: Incluyen el canto de mantras y la realización de ofrendas (puja) para guiar y proteger el alma del difunto. Estos rituales ayudan a asegurar un buen renacimiento o la liberación del alma (Jamison, 2019).
- Shraddha: Es una ceremonia de recuerdo y honor realizada periódicamente después de la cremación. Implica ofrendas de alimentos y otros rituales para asegurar el bienestar del alma en su viaje (Basham, 1989).

Período de luto

El período de luto en el hinduismo varía considerablemente, pero se caracteriza por varias fases:

- Primeros 13 días: Durante estos días, la familia observa estrictas reglas de luto, incluyendo abstenerse de actividades festivas, seguir una dieta simple y realizar rituales diarios en honor al difunto.
- Ceremonias conmemorativas: Después del período inicial, se llevan a cabo ceremonias periódicas, como la ceremonia del día 13 (tehravin) que marca el fin del luto formal, aunque el recuerdo y los rituales continúan durante un año. Estas ceremonias incluyen el ofrecimiento de alimentos y plegarias en nombre del difunto (Fuller, 2004).

Estas prácticas reflejan la profunda espiritualidad y la importancia de la familia y la comunidad en el proceso de duelo en el hinduismo, proporcionando una estructura para ayudar a los dolientes a sobrellevar su pérdida y asegurar el bienestar del alma del difunto. (Fuller, 2004) (Basham, 1991).

d) Budismo

En el budismo, la muerte se entiende como una parte integral del ciclo de samsara, que implica nacimiento, muerte y renacimiento. Los budistas creen que el ciclo de samsara continúa hasta que uno alcanza el nirvana, el estado de liberación total del sufrimiento y el ciclo de renacimientos. Las prácticas de duelo en el budismo están diseñadas para apoyar tanto al difunto como a los dolientes, ayudando al alma del difunto a alcanzar un renacimiento favorable y ofreciendo consuelo a los que quedan atrás.

Meditación y Rituales

La meditación y los rituales juegan un papel crucial en las prácticas de duelo budistas:

- Recitación de Sutras: Los sutras son textos sagrados que se recitan para beneficiar al difunto, ayudando a guiar su espíritu hacia un renacimiento favorable. Textos como el Sutra del Loto y el Sutra del Corazón son comúnmente recitados (Williams, 2008).
- Meditación: Los practicantes realizan meditaciones específicas para enviar energías positivas al difunto y para contemplar la impermanencia de la vida, lo que ayuda a aceptar la pérdida y a encontrar paz (Gethin, 1998).

Funerales

Las ceremonias funerarias en el budismo varían según la tradición específica, pero generalmente incluyen:

- Theravada: En esta tradición, los funerales pueden incluir la recitación de textos sagrados, ofrendas de alimentos a los monjes y la transferencia de méritos al difunto. La cremación es común, y las cenizas pueden ser guardadas en una estupa (Trainor, 2004).
- Mahayana: Los funerales en la tradición Mahayana a menudo incluyen elaboradas ceremonias, recitaciones de sutras y rituales para asegurar un buen renacimiento. También es común la cremación y la realización de ofrendas (Keown, 2013).
- Vajrayana: En el budismo tibetano, las ceremonias pueden ser muy elaboradas, incluyendo la recitación del Bardo Thodol (Libro tibetano de los muertos), que guía el alma a través del estado intermedio (bardo) entre la muerte y el renacimiento. Los rituales pueden incluir cremaciones y ofrendas específicas (Powers, 2007).

Período de Luto

El período de luto en el budismo está marcado por prácticas que buscan acumular méritos en nombre del difunto:

- Realización de Méritos: Los familiares pueden realizar actos de caridad, como donar a monasterios, alimentar a los monjes y realizar servicios comunitarios, dedicando los méritos generados al difunto. Esto se cree que ayuda al difunto en su renacimiento (Harvey, 2000).
- Servicios Conmemorativos: Pueden llevarse a cabo en varios intervalos después de la muerte, como a los 7, 49 y 100 días, así como aniversarios, para seguir ofreciendo méritos y recordar al difunto. Estos servicios incluyen ofrendas, recitaciones y rituales (Rahula, 1974).

Estas prácticas reflejan la importancia del apoyo comunitario y la creencia en la acumulación de méritos para influir positivamente en el renacimiento del difunto, así como en la aceptación y el procesamiento del duelo por parte de los familiares. (Gethin, 1998) (Harvey, 2000).

4.1.2.5. Artistas que han trabajado con el duelo y la muerte

a) Colectivo de arte Maslow

Hablar de la muerte y el duelo es uno de los objetivos de "Dar luz al dolor", la muestra que se inauguró en el Palacio del Condestable, fruto de la colaboración entre el Ayuntamiento de Pamplona, la Asociación Goizargi y el colectivo de arte Maslow.

El técnico municipal de Artes Plásticas, Javier Manzanos, explicó lo “emocionante” de la exposición, porque son obras que producen emociones, que invitan a pensar. La pieza más significativa se trata de 83 imágenes de personas que han perdido a un ser querido y han compartido sus imágenes a modo de reflexión. Estas están expuestas en el interior de un patio y cuelgan desde siendo visibles desde la planta baja y también conforme se asciende a cada piso. Están impresas en papel cebolla, que permite pasar la luz a través de ellas. Esta obra está inspirada en una pieza del artista francés Kristian Boltansky. Además, quienes participaron en esta obra colectiva también narraron, en formato audio, un recuerdo significativo que guardaban de un ser querido, y que ahora se puede contemplar en la sala en forma de vídeo.

Las obras se dividieron en cinco secciones, tituladas:

1. Morirse de improviso
2. Los rituales (o el sentido de lo simbólico)
3. El dolor
4. El recuerdo (o de la ausencia de significado, al significado de la ausencia)
5. La fragilidad de la vida

La sección cuatro, "El recuerdo", se completa con un vídeo realizado con las imágenes y audios proporcionados por 83 personas en proceso de duelo, a quienes se les solicitó una imagen y unas palabras de un recuerdo significativo de sus seres queridos fallecidos.

Camino del duelo

Los pasillos de la primera planta del Palacio de Condestable mostraron once imágenes del artista Óscar Villoslada que reflejan el Camino del Duelo. Este camino, que incluye cuatro tareas que atraviesan todas las personas que viven la muerte de un ser querido, es uno de los aspectos básicos que se atienden en Goizargi. Las obras, tituladas "Cuando el tiempo se para", son 11 pinturas realistas de acrílico sobre madera.

La presidenta de Goizargi, Rakel Mateo, explicó que integrar el dolor y el duelo en el día a día es el objetivo de estas obras. La exposición está pensada para todo tipo de público, se haya pasado un duelo o no. “Esto también tiene que ver con quienes acompañamos, el entorno, ya seamos amigos o familia”. La asociación está especializada en procesos de duelo y acompañamiento a pacientes que han perdido a un ser querido. Junto a esta parte de trabajo a través de la terapia, el impacto social y la sensibilización sobre el tema es otra

de las áreas que componen su trabajo. El duelo es un proceso por el que todos hemos, o vamos a pasar, aunque cada persona lo viva de manera diferente, y eso también afecte al proceso. (Goizargi, 2021).

b) Christian Boltanski

"Les tombeaux" (Las tumbas) es una instalación que crea un espacio con apariencia fúnebre, dedicado a la conmemoración de seres humanos anónimos y ausentes. Las lámparas tenues evocan, según el simbolismo religioso tradicional de las velas, la vulnerabilidad de la existencia humana o la permanencia del alma de los difuntos. Junto a estas, una serie de portarretratos negros enmarcan espejos que reflejan la imagen del espectador que se acerca a ellos, sustituyendo así con su reflejo la imagen de los fallecidos recordados.

Christian Boltanski trabaja con las sensaciones y connotaciones que formas reconocibles, ambientes y escenografías asociadas a rituales o hábitos vitales humanos pueden suscitar en el espectador. Con estos elementos, aborda temas como el olvido y la memoria, la pérdida y la muerte. Así, asocia la restauración de temáticas del Barroco con un interés contemporáneo por el poder de la imagen en la sociedad actual.

Sobre esta cuestión, el artista ha declarado: "En las sociedades tradicionales, la muerte era algo menos problemático porque la idea de progreso no tenía la misma presencia y la supervivencia del grupo o de la familia era más importante [...] Alguien dijo: 'Hoy morimos dos veces: una primera vez en el momento del fallecimiento, y la segunda cuando nadie te reconoce ya en la fotografía'". (Fernández Aparicio, 1999).

4.2. Proceso creativo, conceptualización y diseño de la obra.

Una instalación artística se define como una obra de arte contemporánea que utiliza el espacio tridimensional como su medio principal. Consiste en la disposición y organización de elementos artísticos en un entorno específico, que puede ser un espacio físico interior o exterior. Las instalaciones pueden incluir una variedad de elementos, como esculturas, objetos, luces, sonidos, imágenes proyectadas, entre otros, y a menudo buscan crear una experiencia inmersiva para el espectador.

Para la instalación final quiero reflejar las dos fases que ya he pasado y me han marcado, las cuales son: aceptar la realidad de la pérdida y trabajar a través del dolor de la pérdida, aunque ajustarse a un entorno en el que el fallecido está ausente y empezar a vivir sin el ser querido, ya las estoy viviendo.

La fase de aceptación de la realidad de la pérdida es la primera obra que he realizado, "Inmerso en Jaque" es una representación simbólica y personal que combina elementos de ajedrez y de pesca dentro de una pecera, con la intención de honrar y expresar la situación en la que se encontraba mi abuelo.

En el centro de la pecera se encuentra un tablero de ajedrez, donde se destaca la figura del rey, simbolizando la figura de mi abuelo. El rey está representado en una situación de jaque, pero no de mate, lo cual refleja la realidad que mi abuelo estaba viviendo, a pesar de las dificultades y los desafíos de la vida, mi abuelo aún mostraba una fuerza de voluntad que le permitía resistir.

Dentro de la pecera, se incorporan dos corchuelas, de las que colgarán 2 anzuelos, uno de los cuales ha atrapado al rey (mi abuelo). Esta representación de la pesca es una metáfora que simboliza la idea de la muerte acechando, pero no como un final inminente, sino como una inevitabilidad de la vida, reflejando la conexión entre la pesca y la existencia misma.

La elección del ajedrez y la pesca como elementos centrales en esta escultura es significativa, ya que representan los hobbies que compartí con mi abuelo, los cuales formaron parte importante de nuestra relación y de los recuerdos compartidos.

Para la exposición el rey en el ajedrez ya no estará solo en jaque, sino que estará en jaque mate.

Por otro lado, tenemos la fase de trabajar a través del dolor de la pérdida, no creo que ya haya sellado esta etapa, ya que sigo escribiendo cartas, para la representación de esta fase quiero transcribir las cartas que escribí en mi cuaderno (donde apunto todos mis pensamientos) a folios, utilizando la máquina de escribir que me dio mi abuelo, quiero esparcir todas las cartas escritas por todos lados (arrugadas tiradas), ya que todo eso es lo que me gustaría decirle a mi abuelo, pero aunque me gustaría decirselo creo que lo más importante para mi era que supiese que lo quería, todo se resume a eso y es lo que quiero con esta obra, me gustaría que la gente interactuase con las cartas, abriendolas, mirandolas cambiandolas de sitio, pero que cuando salgan de la sala de exposiciones lo único que tengan claro es cuanto quería a mi abuelo.

4.3. Ensamblaje y Montaje de la Instalación



Imagen 1: Pecera fotografiada en la inauguración.



Imagen 2: Foto en estudio de la máquina de escribir.

Para la instalación utilizaré una mesa, una a cada lado de la misma, a un lado la pecera y al otro la máquina de escribir.

La pecera irá llena de agua, con el ajedrez dentro, escogí el ajedrez ya que aparte de ser una actividad que compartía con mi abuelo, este, es un juego de estrategia donde al final siempre pierde uno, y se podría decir que todos estamos jugando nuestra propia partida contra la muerte, lo único es que contra este oponente no hay forma alguna de ganar.

Las piezas irán colocadas en los siguientes lugares:

Piezas negras, escogí las piezas negras para representar a mi abuelo ya que estas eran las que siempre escogía cuando jugábamos, supongo que lo hacía para darme la ventaja de empezar antes, ya que las fichas blancas son las que siempre comienzan:

Rey (abuelo): C3



Imagen 3: Plano detalle de la figura del rey.

El rey es la pieza más importante del juego y a la vez la más débil, solo se puede mover una casilla hacia cualquier dirección, esto es poco efectivo para atacar, pero pese a eso si el rey cae da igual cuántas fichas te queden en el tablero habrás perdido.

Piezas blancas, estas representan a la muerte y al estar representada por las piezas blancas esta tiene ventaja sobre su oponente:

Peones: C6, D7, E7, F6.

Torre: B4.

Caballo: E3.

Reina: D1.

Rey: E8.



Imagen 4: Pecera fotografiada en la inauguración.

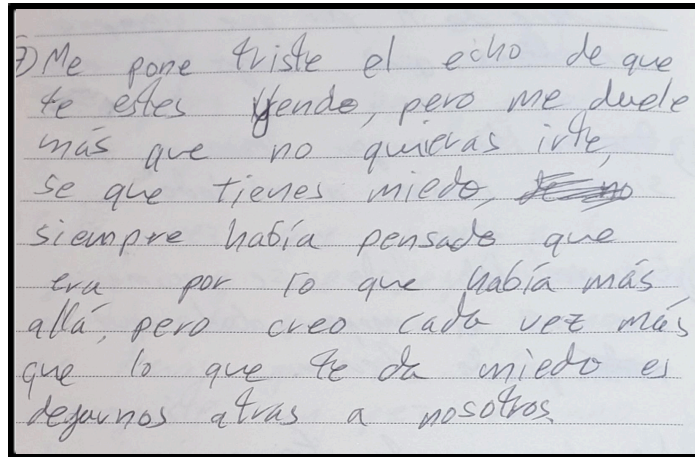
Por otro lado la máquina de escribir estará rodeada de las cartas desechadas, todas estas cartas irán numeradas como los grabados, (1/100 por ejemplo), y una de esas cartas irá dentro de la máquina de escribir.



Imagen 5: Máquina fotografiada en la inauguración.

Algunas de estas cartas dicen así:

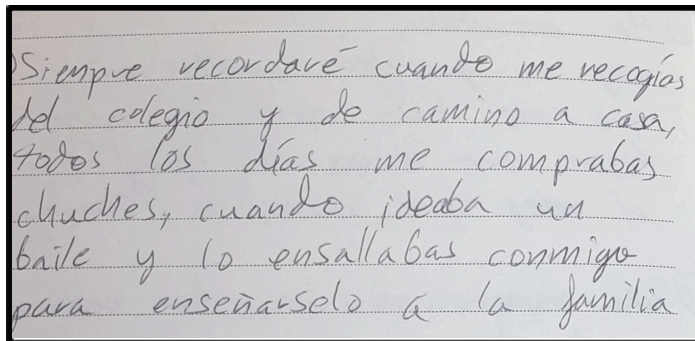
“ Me entristece el echo de que te estés yendo, pero me duele más que no quieras irte, se que tienes miedo, siempre había pensado que temías lo que había más allá, pero cada vez estoy más segura de que lo que te da miedo es dejarnos atrás a nosotros.”



Me pone triste el echo de que te estes yendo, pero me duele más que no quieras irte, se que tienes miedo, ~~se~~ siempre había pensado que era por lo que había más allá, pero creo cada vez más que lo que te da miedo es dejarnos atrás a nosotros.

Imagen 6: Carta a mi abuelo número 7.

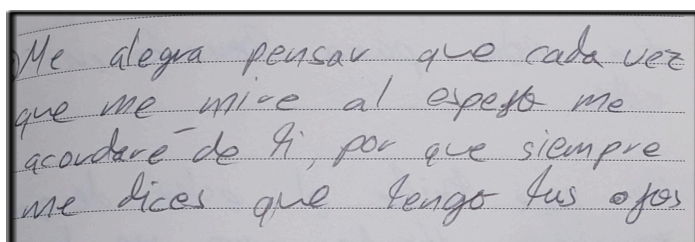
“ Siempre recordaré cuando me recogías del colegio y de camino a casa parábamos en la tienda de chuches del barrio y me comprabas lo que yo quisiese.”



Siempre recordaré cuando me recogías del colegio y de camino a casa, todos los días me comprabas chuches, cuando iba a un baile y lo ensallabas conmigo para enseñárselo a la familia.

Imagen 7: Carta a mi abuelo número 17.

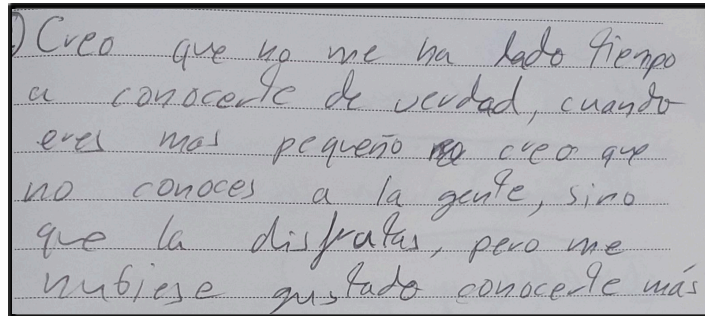
“ Me alegra pensar que cada vez que me mire al espejo me acordaré de ti, siempre me dices que tengo tus ojos”.



Me alegra pensar que cada vez que me mire al espejo me acordaré de ti, por que siempre me dices que tengo tus ojos.

Imagen 8: Carta a mi abuelo número 23.

“Creo que no me ha dado tiempo a conocerte de verdad, cuando somos más pequeños creo que no te paras a conocer a la gente, simplemente creo que la disfrutas, pero me hubiese gustado conocerte más.”



Creo que no me ha dado tiempo a conocerte de verdad, cuando eres más pequeño ~~no~~ creo que no conoces a la gente, sino que la disfrutas, pero me hubiese gustado conocerte más

Imagen 9: Carta a mi abuelo número 49.

4.4. Recepción de la Instalación

Para la exposición de las obras, estuve en contacto con una empresa de servicio integral de instalaciones llamada Alainsa, situada en Sevilla, para ver si podían cederme un espacio en sus oficinas. Afortunadamente, accedieron a proporcionarme el espacio necesario para la exhibición.

El día de la inauguración, todos fueron muy amables y expresaron su aprecio por la obra. La atmósfera creada por "Atentamente" resonó profundamente con los asistentes, quienes se sintieron conmovidos por la evocación de la vulnerabilidad de la existencia humana y la cercanía de los sentimientos expresados. Algunas personas incluso se abrieron a contarme experiencias propias sobre el tema.

5. CONCLUSIONES

"Atentamente" no solo me ha ayudado a conocerme más profundamente, sino que también me ha permitido conectar más estrechamente con la memoria de mi abuelo. Reflexionando y escribiendo, he encontrado en mis recuerdos aspectos que creía inexistentes. Este proceso me ha ayudado a transformar recuerdos tristes, en recuerdos felices y significativos.

Relevancia del Resultado y Relación con los Objetivos Marcados:

El objetivo principal de este trabajo es explorar el proceso de superación personal a través del arte como medio para la expresión del duelo. A través de la creación de "Atentamente", he investigado el papel del arte como herramienta terapéutica, escribiendo cartas no enviadas y diseñando una instalación artística que refleja mi proceso de duelo por la pérdida de mi abuelo. Durante la inauguración, la resonancia de mis palabras con los asistentes y su identificación con los textos evidenció el impacto emocional y psicológico del proceso creativo en mi proceso de superación personal.

Evaluación de la Coherencia del Planteamiento, Fortalezas y Debilidades del Método:

El planteamiento del trabajo ha sido coherente con los objetivos propuestos. Utilizar la reflexión escrita y la creación artística como métodos para la sanación ha demostrado ser una forma efectiva de procesar y expresar el duelo.

- **Fortalezas:** El uso del arte me ha proporcionado un medio para la expresión de emociones complejas, facilitando un autoconocimiento más profundo y una conexión emocional con los recuerdos. La instalación artística no solo ha servido como una herramienta de sanación personal, sino que también ha creado un espacio de reflexión emocional para los espectadores.
- **Debilidades:** Una posible limitación a la hora de analizar, ya que la subjetividad por un lado hace más fácil el analizar los resultados ya que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos, pero a la vez la esperanza de unos buenos resultados pueden nublar nuestro juicio a la hora de ser objetivos.

En el trabajo me he enfrentado varias limitaciones. Una de ellas ha sido la dificultad de objetivar el impacto emocional del proceso creativo, ya que se basa en experiencias profundamente personales.

Para futuros desarrollos, sería conveniente realizar estudios más amplios que incluyan a otros individuos en proceso de duelo, permitiendo una comparación de experiencias y el análisis de patrones comunes en la expresión artística del duelo. Además, se podría explorar la integración de otras formas de arte terapéutico, como la música o la danza, para evaluar su efectividad comparativa en el proceso de sanación.

Reflexión Final:

Los resultados de este proyecto han sido muy enriquecedores para mí, ya que me ha ayudado mucho en esta fase de duelo que he vivido, si bien pienso que no me ha sanado

completamente, ya que necesito tiempo, también pienso que una pérdida no es algo que se supere, sino que aprendes a vivir con ello, y en vez de mirar hacia atrás con tristeza lo harás de otra manera. Y a mi me ha ayudado este proyecto a mirar hacia atrás con felicidad y sacar lo que tenía dentro guardado.

Durante la inauguración, me ha conmovido ver cómo mis palabras resonaban con los asistentes, quienes se identificaron con los textos y compartieron sus propias reflexiones. Ha sido una experiencia de gran aprendizaje y superación personal. He descubierto que la percepción de la muerte varía enormemente entre las personas y, gracias a esta investigación, ahora puedo verla desde una perspectiva más positiva. El arte me ha demostrado ser un poderoso medio de expresión y sanación en la experiencia del duelo para mi, permitiéndome transformar el dolor en algo significativo y hermoso.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Al-Qaradawi, Y. (1980). *The lawful and the prohibited in Islam =: al-Halal wal-haram fil Islam*. American Trust Publications
- Arres, J. (2019). *Magia y religión nórdicas*. Ediciones Luciérnaga.
- Basham, A. L. (1991). *The Origins and Development of Classical Hinduism* (K. G. Zysk, Ed.). Oxford University Press.
- Brandes, S. (2006). *Skulls to the Living, Bread to the Dead: The Day of the Dead in Mexico and Beyond*. Wiley.
- Danforth, L. M. (1982). *The death rituals of rural Greece*. Princeton University Press.
- Desalvo, L. (1999). *Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives*. Beacon Press.
- Didion, J. (2018). *El año del pensamiento mágico / The Year of the Magical Thinking*. PRH Grupo Editorial.
- Esposito, J. L. (1991). *Islam: the straight path*. Oxford University Press.
- Fernández Aparicio, C. (1999). *Les tombeaux (Las tumbas)*. Les tombeaux (Las tumbas) Christian Boltanski París, Francia, 1944 - 2021. Retrieved Junio 4, 2024, from <https://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/tombeaux-tumbas>
- Fuller, C. J. (2004). *The camphor flame: popular Hinduism and society in India*. Princeton University Press.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. OUP Oxford.
- Goizargi. (2021, Noviembre 26). *DAR LUZ AL DOLOR*. DAR LUZ AL DOLOR, exposición sobre arte y duelo, del 26 de noviembre al 9 de enero en Condestable. Retrieved Junio 4, 2024, from <https://goizargi.org/dar-luz-al-dolor-exposicion-arte-duelo-condestable/>
- Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*. Cambridge University Press.
- Kalanithi, P. (2016). *When Breath Becomes Air*. Random House Publishing Group.

- Kessler, D., & Kubler-Ross, E. (2005). *On Grief & Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Simon & Schuster.
- Kübler-Ross, E. (1973). *On Death and Dying*. Routledge.
- Kübler-Ross, E. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga.
- Lanzaco Salafranca, F. (2020). *Cultura Japonesa Pensamiento Y Religion*. Ediciones Satori (udl).
- Lehner, M. (2008). *The Complete Pyramids*. Thames & Hudson.
- Lewis, C. S. (1989). *A grief observed*. HarperCollins.
- Lomnitz-Adler, C. (2005). *Death and the idea of Mexico*. Zone Books.
- Nerburn, K. (Ed.). (1999). *The Wisdom of the Native Americans*. New World Library.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up, Second Edition: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Publications.
- Rubin, J. A. (Ed.). (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. Routledge.
- Strayed, C. (2013). *Wild: From Lost to Found on the Pacific Crest Trail*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner (4th ed.)*. Springer Publishing Company.

7. ÍNDICE DE FIGURAS

Imagen 1: Pecera fotografiada en la inauguración.

Imagen 2: Foto en estudio de la máquina de escribir.

Imagen 3: Plano detalle de la figura del rey.

Imagen 4: Pecera fotografiada en la inauguración.

Imagen 5: Máquina fotografiada en la inauguración.

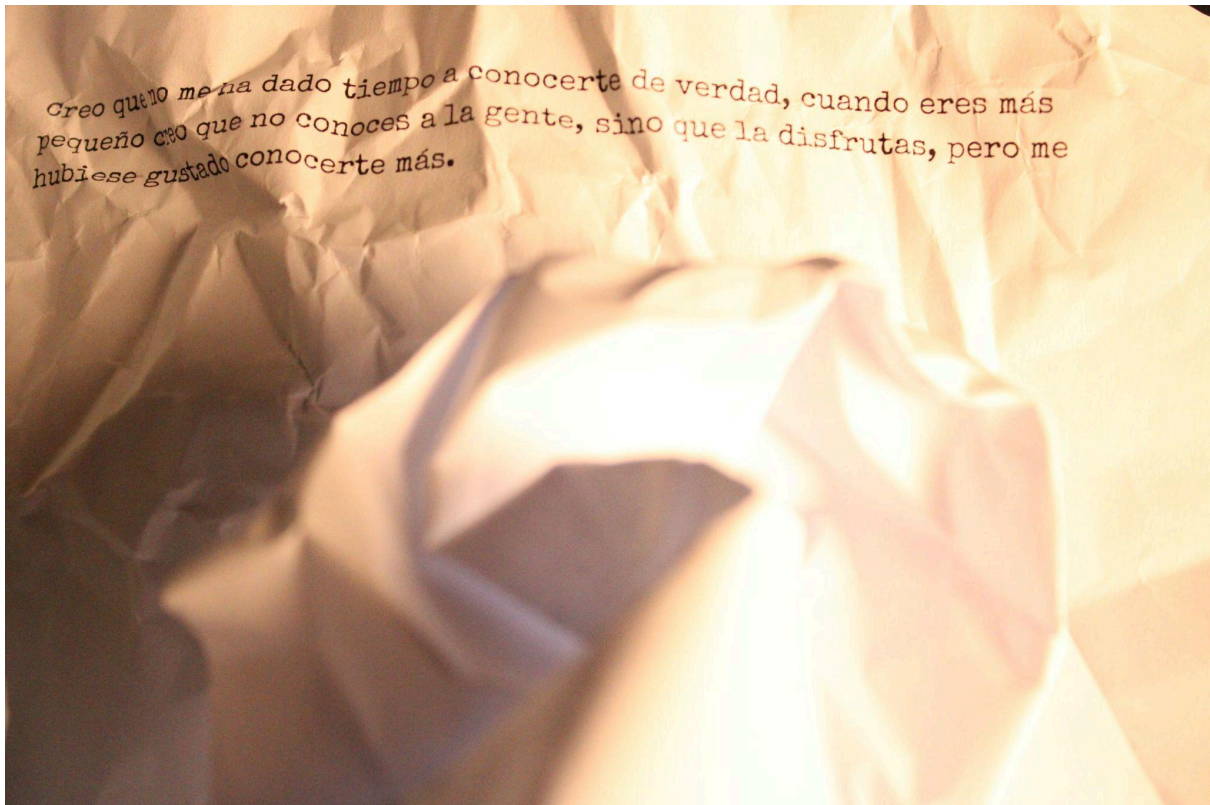
Imagen 6: Carta a mi abuelo número 7.

Imagen 7: Carta a mi abuelo número 17.

Imagen 8: Carta a mi abuelo número 23.

Imagen 9: Carta a mi abuelo número 49.

8. ANEXOS







TRABAJO FIN DE GRADO

BLANCA CARABALLO FERNÁNDEZ
ATENTAMENTE

30 DE MAYO AL 9 DE JUNIO DEL 2024
CALLE ASTRONOMÍA, 1, SEVILLA

INAGURACIÓN EL DÍA 30 DE MAYO A LAS 19:00



alainsa
www.alainsa.com



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Cartel de la exposición