



**UNIVERSIDAD  
DE  
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MÉXICO

## **TESIS PROFESIONAL**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**MANUAL EL CAMINO DEL DUELO COMO ALTERNATIVA EN EL ABORDAJE DEL  
DUELO EN SITUACIONES DE CONTINGENCIA, EN ADULTOS DE LA CIUDAD DE  
MINATITLÁN, VER.**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

**KISSEL MORALES TALAVERA**

ASESOR DE TESIS

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

COATZACOALCOS, VER.

JUNIO DEL 2022.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## DEDICATORIAS

La presente tesis tiene dedicatoria múltiple, pues han sido muchas las personas que me han inspirado, animado, ayudado y motivado en este proceso.

En primera instancia este trabajo está dedicado a mis padres. A mi madre que, aunque no pudo presenciar este momento, es mi forma de honrar su memoria pues sé que es lo que ella también deseaba, a mi padre quien siempre ha buscado lo mejor para mí. A mi padre, quien ha hecho muchos sacrificios para poder darnos las herramientas necesarias en la vida y a mi madre no biológica sino por elección, pues me crío y enseñó a superarme, avanzar y a dar lo mejor.

A mi esposo e hijo, pues representan parte fundamental en mi vida, siempre animándome y alentándome a continuar hasta el final, este trabajo también es para ellos, pues sé que alguien sigue mis pasos y quiero ser fuente de su inspiración y orgullo.

Gracias a todos por apoyarme en los momentos más cruciales y de diferentes formas, sin ustedes no habría sido posible terminar esta investigación.

Y por sobre todas las cosas, gracias a Dios por darme la vida, regalarme esta oportunidad y permitirme culminar uno de los proyectos personales más importantes.

## AGRADECIMIENTOS

Existen muchas personas a las cuales quiero agradecer por hacer posible este trabajo y vivir este momento, gente que Dios ha puesto en mi camino para enseñarme, animarme y modelarme la vida, aunque no las mencione por nombre gracias por todo.

Quiero agradecer a cada maestro que brindo su conocimiento, herramientas y esfuerzo por transmitir un poco de lo que saben y han experimentado, todos han dejado un poco de ellos en mí e incluso indirectamente me motivaron a continuar. Gracias por su paciencia, por su apoyo, por sus muestras de interés hacia mi persona e incluso motivarme aún después de concluida la carrera a seguir avanzando.

Licenciada Martha Aguilar Athié y Licenciada Sandra Velázquez Gurrola, despertaron mi interés en la psicología Clínica y me llevaron a esforzarme al máximo, el mayor conocimiento que obtuve fue de parte de ustedes. Licenciada Grady Lastra Aguirre, por ella me interese en la psicología organizacional, transmitía su amor por esa rama laboral y eso despertaba mi interés, gracias porque además de ser mi maestra, me ha animado, apoyado e impulsado aún después de la carrera. Licenciada María Antonia Rodríguez Millán gracias por cada conocimiento impartido, su forma de hacer tan entendible la metodología es admirable, gracias por su apoyo como estudiante, pero también como persona, por su paciencia e impulsar a culminar. Licenciado Omar Castillejos Zárate, si alguien conoce la paciencia es usted, gracias por su apoyo y las oportunidades que me brindo a lo largo de toda la carrera y aún después.

Y el motivo principal para la creación de esta tesis, a cada una de esas personas que por diversas razones perdieron a algún ser querido durante esta contingencia, a aquellos que no pudieron despedirse o cuyo duelo ha sido difícil por la situación, quienes se han sentido solos en ese proceso de dolor que por las circunstancias se complica, por ellos y para ellos es este trabajo.

## ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
PORTADA	
<b>DEDICATORIAS</b>	I
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	II
<b>ÍNDICE</b>	IV
INTRODUCCIÓN	8
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	11
1.1 El problema	11
1.2 Justificación	14
1.3 Hipótesis	16
1.4 Objetivo general	16
1.4.1 Objetivos específicos	16
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	18
2.1 El duelo	18
2.1.1 Antecedentes	18
2.1.2. Concepto	20
2.1.3 Características del duelo	21

2.1.4 Fases o etapas del duelo	25
2.1.5 Duelo activo	31
2.1.6 Tipos de duelo	32
2.2 Habilidades de afrontamiento	35
2.2.1 Conceptos	36
2.2.2. Perspectivas teóricas sobre duelo y afrontamiento	38
2.2.3 Dificultad de afrontamiento y factores que intervienen	42
2.2.4 Técnicas de afrontamiento e intervención en el duelo	44
2.3 Etapa adulta	47
2.3.1 Definición	47
2.3.2. Clasificación y características	49
2.4 Situaciones de emergencia y contingencia	53
2.4.1 Antecedentes	54
2.4.2 Definiciones y conceptos relacionados	55
2.4.3 Implicaciones	56

2.5 Minatitlán, Veracruz	58
2.5.1 Ubicación	58
2.5.2 Historia	59
2.5.3 Aspectos económicos y culturales	60
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b>	<b>62</b>
3.1 Enfoque cuantitativo	62
3.2 Tipo de estudio	62
3.3 Diseño de investigación	63
3.3.1 Diseño con pre prueba y pos prueba	64
3.4 Población	67
3.4.1 Muestra	68
3.4.2 Tipo de muestreo	68
3.5 Instrumento de recolección de datos	69
<b>CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS DATOS</b>	<b>72</b>
4.1 Resultados de la pre prueba	72
4.1.1 Gráficas	75
4.2 Resultados de la pos prueba	81
4.2.1 Gráficas	83
4.3 Análisis de los resultados	88

<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES</b>	91
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	98
<b>ANEXOS</b>	101

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, el ser humano ha tratado de entender la muerte como parte de lo inevitable en la vida del hombre. Por ello, a través de la historia le ha rendido tributo, elaborando rituales de despedida y diversos actos funerarios. Actualmente y en el contexto de nuestro país, cuando una persona fallece, los actos posteriores tradicionales resultan imprescindibles para la familia y seres queridos que quedan como parte del inicio del proceso de duelo, la compañía y cercanía de las personas que representan un canal de apoyo para quien experimenta la muerte de un familiar o ser querido resultan parte del proceso psicológico de aceptación y superación de la pérdida.

Todos sin excepción, en algún momento de nuestra vida experimentamos el duelo, el dolor de perder a alguien a quien se ama es inevitable, sin embargo, cada persona pasa el proceso de diferente forma, no hay un tiempo definido ni un orden específico a seguir, sin embargo, diversos autores han estudiado los aspectos más relevantes del mismo y se han elaborado diversas estrategias, actividades y técnicas que pueden ser útiles cuando una persona ha experimentado la muerte de un ser querido.

Sin embargo, a nivel mundial, ha surgido una pandemia que durante casi un año ha provocado no solo la muerte de millones de personas, sino que también debido a las medidas de emergencia sanitaria, se ha restringido la aglomeración de personas y muchas han tenido que vivir el duelo a solas o con diversas restricciones, por lo que la salud mental también se ha visto afectada.

La cantidad de muertes que esta enfermedad ha sido tal, que la mayoría ha experimentado el fallecimiento de alguien conocido, e incluso en algunos casos las muertes han sido continuas

en una misma familia, contribuyendo a que surjan dificultades de afrontamiento o duelos inconclusos que afectan la estabilidad emocional en cualquier individuo, los funerales se han modificado o en algunos casos se han suspendido, en ocasiones inclusive son cenizas lo que los familiares reciben sin un ritual de despedida como tal. Con base en lo anterior es necesario tener alternativas que permitan vivir el proceso de la mejor manera a aquellos que transitan el duelo en situaciones de contingencia y emergencia sanitaria como la que se vive actualmente en nuestro país.

La presente investigación a partir del método pre experimental, se enfoca en realizar un análisis de la información relacionada con el estudio del duelo para posteriormente en el contexto antes descrito elaborar un taller que permita mostrar una alternativa a aquellas personas que han experimentado la muerte de un ser querido y no han podido llevar a cabo su duelo de manera tradicional, disminuyendo las dificultades de afrontamiento.

Por tanto, el objetivo principal del trabajo que se presenta a continuación es mostrar una alternativa para el manejo del duelo en el contexto que se vive actualmente, y poder proporcionar actividades alternativas en posibles situaciones futuras cuyas condiciones sean similares a las que se viven desde el 2020 en nuestro país y a nivel mundial. Se pretende demostrar que el manual elaborado con base en la información recopilada, ayuda a disminuir las dificultades que puedan presentarse en el afrontamiento del duelo por las situaciones de contingencia y emergencia sanitaria, específicamente en adultos cuyas características específicas se describen en capítulos posteriores.

El siguiente trabajo está dividido en cinco capítulos. En la primera parte se aborda el planteamiento del problema, presentando la situación que lleva a la elección del tema y la

justificación del mismo, de igual manera se presentan los objetivos y la hipótesis bajo la cual se realiza todo el proceso de investigación.

En el segundo capítulo se encuentra toda la información recopilada acerca de los conceptos relacionados con el duelo, las etapas, características, fases, así como algunas teorías relacionadas con el mismo. También se presentan los conceptos de habilidades de afrontamiento y lo relacionado con las posibles dificultades que puedan presentarse, se aborda información sobre la contingencia y situaciones de emergencia sanitaria, características de la etapa adulta e información referente al lugar de procedencia de la muestra.

Posteriormente, en el tercer capítulo, se explica la metodología utilizada durante la investigación, el tipo de estudio, las características de la muestra, la modalidad en la que se realizó la pre y pos prueba así como la descripción de la escala utilizada así como las adaptaciones realizadas a ésta y a las actividades contenidas en el manual del taller realizado.

En el cuarto capítulo se analizan los datos obtenidos de la pre y pos prueba mediante gráficas y de forma detallada, comparando los resultados obtenidos antes y después del tratamiento experimental, dando paso al último capítulo donde se describen las conclusiones finales con base en el análisis anterior, obteniendo el resultado esperado de acuerdo con la hipótesis.

Además, se elaboró un manual práctico para desarrollarlo en un taller que tuvo como duración 10 horas y media, mismo que se ejecutó de manera virtual, del cual se anexan las cartas programáticas y el manual del participante utilizado.

## CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 El problema

El duelo, definido en términos generales como el proceso que experimenta una persona ante la pérdida de un ser querido, es el concepto central de este estudio, sin embargo, hay otros conceptos que se relacionan y permiten a esta investigación dar una aportación más específica y enfocada. Con base en lo anterior es preciso incluir conceptos como la muerte, la familia, que sin duda también juegan un papel importante en el proceso de pérdida y la resiliencia como aquella capacidad de sobreponerse y seguir adelante a pesar del dolor que puedan producir las circunstancias.

En el caso específico de este estudio también es necesario incluir los conceptos de contingencia y todo lo que este concepto implica, la restricción de movilidad, el impacto en la economía, relaciones sociales, entre otras áreas. Además, se vuelve indispensable dar respuesta a los cuestionamientos y dudas que se manifiestan en medio de la crisis que se viven en la actualidad: ¿Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido cuando no puede ser velado o no se permite viajar y estar con la familia? ¿Cómo decir adiós, cuando en ocasiones sólo son cenizas las que se entregan? Son problemáticas que en diversas situaciones quedan inconclusas y cuya solución queda a merced del tiempo, presentándose estragos que desencadenan en ansiedad, estrés, duelos patológicos, depresión, enfermedades psicosomáticas, entre otras situaciones que aquejan a la salud mental de un individuo, y en muchos casos también la salud física.

La muerte ha estado presente desde el inicio de la historia, en cada civilización y en todas las partes del mundo, por lo que en cada etapa histórica el ser humano ha tenido que desarrollar métodos y rituales tanto para el difunto como para los familiares y personas allegadas a la persona fallecida. La manera de morir y ver la muerte no han sido las mismas, anteriormente era aceptable y cotidiano el ver morir a las personas en casa rodeado de sus familiares, sin embargo, esta situación fue cambiando de tal forma que hoy en día el deceso se ha canalizado a los hospitales y clínicas de salud.

En cuanto a descripciones y autores que hablen de la conceptualización de la muerte y el proceso de duelo, los antecedentes más claros se remontan a los años de 1917, aunque anteriormente se tienen registros de la muerte y el duelo por las pinturas rupestres y algunos otros registros aislados, no es hasta Sigmund Freud que se tienen datos más específicos y de manera escrita sobre la manera en que la muerte y las pérdidas en general afectan los procesos psíquicos y emocionales en una persona, es a través de los estudios que realiza Freud que empiezan a definirse los términos como la melancolía y el duelo para más tarde conjuntarse con las descripciones que haría Erich Lindemann en 1944, quién siguió los trabajos de Freud y describió la sintomatología física y mental que experimentan las personas en el proceso duelo agudo. Posteriormente Bowlby entre los años de 1969 a 1980 propuso un modelo de las etapas del duelo, siendo considerado como uno de los autores más importantes del tema. Desde 1980 hasta la fecha se han ido anexando propuestas y estudios que han ido complementado lo que hoy en día conocemos respecto al duelo permitiendo elaborar estrategias psicoterapéuticas y otros profesionales de la salud pueden dar un seguimiento de los casos de acuerdo a las circunstancias particulares.

A nivel mundial, a principios del año 2020, comenzó una etapa de contingencia y aislamiento social debido a una nueva enfermedad que provocó una serie de cambios que han impactado en gran manera todas las áreas de la vida como seres humanos. Se han reportado un sin número de decesos, muchas personas han perdido a seres queridos a lo largo de nuestro país, estado y localidad, sin embargo, debido a las indicaciones del sector salud y por medidas de prevención y aislamiento, dichas pérdidas humanas han tenido que ser sobrellevadas de maneras distintas a las habituales, es por ello, que el proceso de duelo en los familiares de personas que han fallecido durante el transcurso de contingencia se ha visto modificado y en ocasiones no se desarrolla de manera exitosa por lo que se han desencadenado trastornos en la salud mental como la depresión, enfermedades psicosomáticas, entre otros.

Es importante, el poder ofrecer diferentes alternativas a aquellas personas que han experimentado la pérdida de alguna persona cercana, padres, hijos, abuelos, amigos, que puedan encontrar estrategias que ayuden a enfrentar la pérdida y sobrellevar el duelo de tal forma que culminen el proceso sin los estragos antes mencionados. Estrategias que, a pesar del distanciamiento social, la imposibilidad de trasladarse a otros lugares y todas las limitantes que puedan presentarse permitan a la persona llevar a cabo su proceso de duelo y llegar a la resiliencia.

## 1.2 Justificación

La presente investigación está enfocada en el estudio del proceso del duelo durante una contingencia, sus efectos y algunas estrategias para afrontarlo, por lo que el tema no solamente resulta importante sino necesario, ya que desde principios del año 2020 a nivel mundial se ha experimentado una pandemia que ha dejado diversos estragos en todas las áreas del desarrollo humano.

En México se han registrado hasta mediados del mes de agosto del 2020, más de 56 mil muertes por el SARS-CoV-2 (COVID-19), colocando al país entre los tres primeros lugares a nivel mundial por muertes ocasionadas por dicha enfermedad, sin mencionar las muertes ocasionadas por otros padecimientos, muertes naturales y homicidios. Con base en lo anterior, después de cinco meses de contingencia una gran cantidad de familias ha tenido que experimentar el duelo de algún ser querido, ya sea familiar, vecino o amigo.

Debido a las circunstancias que se viven hoy en día, sobre todo en nuestro país, la forma de despedir a los seres que fallecen no se ha podido dar de la manera cultural y socialmente acostumbrada. Hay aislamiento social, las personas que fallecen no pueden ser veladas por mucho tiempo y en ocasiones ni siquiera hay un cuerpo, debido a que se ha recurrido a la cremación en la mayoría de los casos. Además, hay diversas limitantes en la movilidad y posibilidad de viajar para acompañar a la familia si se encuentran en otras ciudades, estados o incluso en otros países, por lo que el proceso de cómo afrontar la pérdida ha cambiado rotundamente.

Es precisamente debido a estas limitantes y cambios que es importante analizar cómo dichas situaciones afectan a la personas que experimenta la muerte de un ser querido, sobre todo en un proceso que es considerado no patológico cuando es llevado en circunstancias habituales, y que todo ser humano experimenta. Cuando no hay una manera de “decir adiós” a la persona que se ama, puede haber impacto en la salud emocional y mental, consecuentemente en las demás áreas, desencadenando que un proceso, que por definición no es patológico desemboque en somatizaciones, enfermedades, depresión, ansiedad, duelos agudos y estrés, entre otras situaciones, que requerirán de un tratamiento mayor de lo que sería en condiciones habituales.

Al realizar este estudio por tanto se podrá tener un análisis claro de las consecuencias y estragos que surgen a raíz del duelo en etapas de contingencia como es el caso de una pandemia, que tanto puede afectar a nivel personal, familiar, social e incluso laboral. Por otro lado, se expondrán diferentes estrategias que permitan afrontar las pérdidas substituyendo aquellas situaciones que no pueden realizarse debido a la contingencia, con opciones que beneficien a las personas afectadas por esta situación.

Por lo tanto, este estudio beneficia no solo a especialistas y personal dedicado a la salud mental como psiquiatras y psicólogos sino también a médicos y enfermeras que son los que tienen en la mayoría de los casos el primer contacto con la familia del difunto. Además, Sociólogos y economistas también requieren un análisis de estudios como este debido al impacto que trae esto a nivel social, comunitario y las nuevas reglas de convivencia y su impacto. A nivel laboral y empresarial han surgido nuevas normas que promueven la salud emocional y la reducción de factores de riesgo psicosocial, por lo que el estudio del duelo en contingencia puede anexarse y enfatizar la importancia que requiere dicho tema para el rendimiento del personal en cualquier tipo de empresa.

Resulta además un tema actual, a pesar de que se han vivido otras contingencias a lo largo de la historia, la pandemia por COVID-19 ha revolucionado incluso los estudios que ya se habían realizado y la información que ya se tenía.

### **1.3 Hipótesis**

El Taller “El camino del duelo” en situaciones de emergencia y contingencia disminuye la dificultad de afrontamiento en el proceso de duelo activo en adultos, de la ciudad de Minatitlán, Veracruz.

### **1.4 Objetivo general**

Demostrar que el taller “El camino del duelo” en situaciones de emergencia y contingencia disminuye la dificultad de afrontamiento en el proceso de duelo activo en adultos de la ciudad de Minatitlán, Veracruz.

#### **1.4.1 Objetivos específicos**

- Presentar el tema de manera general, así como los objetivos y metas a alcanzar, destacando la importancia de su abordaje en la situación actual.

- Recopilar información confiable acerca del duelo y los conceptos relacionados con la investigación que proporcionen las bases y sustenten la elaboración del taller y el manual “El camino del duelo”.
  
- Describir el proceso llevado a cabo de manera detallada, incluyendo la realización del manual, taller y las pruebas aplicadas a lo largo de la investigación.
  
- Comparar los resultados obtenidos de acuerdo con lo descrito en la metodología que permitan obtener datos cuantitativos claros a través de las mediciones realizadas.
  
- Ofrecer un juicio de valor basado en resultados, que permitan presentar el taller y el manual “El camino del duelo” como una alternativa en el tratamiento del duelo en situaciones de contingencia y emergencia sanitaria.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 El duelo**

Si existe algo seguro en la vida, es la muerte. Por lo tanto, el ser humano ha intentado estudiarla, comprenderla e incluso venerarla, analizar los antecedentes y algunos conceptos básicos relacionados, permiten comprender en cierto grado el proceso que atraviesan aquellos que experimentan el fallecimiento de algún ser querido. Existen diferentes autores, con distintas áreas de estudio que se han interesado en el tema de la muerte, la pérdida y el duelo.

A continuación, se abordan conceptos, características, etapas y tipos de duelo desde diferentes puntos de vista de autores que permiten comprender éste proceso como parte de una realidad constante y por el cual todos los seres humanos pasan en algún momento de la vida.

#### **2.1.1 Antecedentes**

La muerte ha estado presente desde el inicio de la vida, comprenderla y aceptarla ha sido un tema de muchos años de estudio a lo largo de la historia y en todas partes del mundo. Aries (1984) hace referencia a las variaciones históricas en la concepción de la muerte a nivel global, expresa que anteriormente la muerte era recibida como más próxima, inevitable y hasta familiar lo cual hacía parecer que no había sensibilidad hacia la misma, a diferencia de la actualidad, en la que el miedo y el querer evitar que suceda han cambiado su percepción de una forma abrumadora.

Los rituales de sepultura en tumbas, uno de los actos realizados en la actualidad como parte del despedir a los que fallecen se atribuyen al continente africano, para después pasar a

países como España y Roma y posteriormente al resto del mundo. Durante la edad media se tenía el concepto de la muerte como algo natural y cercano, por lo que la muerte era algo esperado sin mayor énfasis en ello, es hasta el siglo XVII cuando esta concepción comienza a cambiar por una postura ambivalente entre lejana y próxima que implicaba ver la muerte como la separación del cuerpo del alma, con la esperanza de que no era el término total de la vida sino una nueva etapa, durante esta época y a lo largo de la historia cabe resaltar que la iglesia jugó un papel fundamental por la gran influencia que tenía sobre la población de esa época, sobre todo en los países europeos. A partir del siglo XVIII, el velatorio, cortejo y el duelo comienzan a fijarse como rituales después de la muerte para los sobrevivientes, además surge un elemento que cambia la manera de ver la muerte: la ocultación del cuerpo, dejándolo invisible como algo que no debe verse, percibiendo la muerte como algo que debe considerarse con pudor. Poco a poco fueron definiéndose las ceremonias póstumas en relación con la iglesia, siglos después surgen los testamentos, y el duelo como parte de la pérdida, empieza a tomar la forma que hoy en día se tiene. Con el avance de la ciencia en los siglos XX, XXI, la prolongación de la vida se ha hecho prioridad y la muerte se ha canalizado a los hospitales fuera de las casas y del dominio público.

Actualmente la situación es muy distante desde la muerte, hasta el procedimiento que la sucede, por las razones anteriormente expuestas, en la mayoría de las ocasiones la familia no está presente durante la muerte del ser querido, ni en la preparación del cuerpo, en ocasiones ni siquiera en la vestimenta del cuerpo para los servicios funerarios y cada día la cremación tiene mayor presencia (Barreto y Soler, 2007). Por lo tanto, la forma de afrontarla y experimentar el duelo seguramente seguirá en constante cambio y adaptación.

### 2.1.2 Concepto

El duelo ha sido definido por diversos autores a lo largo del tiempo como parte de una experiencia humana natural, pero que al mismo tiempo se ve influenciada por diferentes factores culturales y religiosos.

Partiendo de la etimología, la palabra duelo proviene del latín *dolium*, que significa dolor o aflicción (Meza, García, Torres, Castillo, Suárez, Martínez, 2008) por lo que su definición conceptual está relacionada con estos dos factores emocionales. En su diccionario de Psicología, Consuegra en el año 2011, define el duelo como la respuesta emocional de una persona, posterior a la muerte de un ser querido. Por lo tanto, el duelo implica un proceso natural inherente al ser humano, sin excepciones.

Aunque las definiciones más generales hablan de la pérdida de un ser querido, autores como Freud (1917), considera el duelo como la pérdida de una abstracción equivalente a la del ser querido, como la patria, la libertad, el ideal, etcétera, ampliando así las situaciones posibles que podrían derivar en este proceso natural.

Es además una reacción conductual que involucra tres procesos: pensamiento, emoción y acción que permite adaptarse a las pérdidas que experimenta el ser humano. Estas pérdidas involucran el rompimiento de un vínculo establecido con el objeto durante un tiempo determinado, por ello al verse sin el objeto, entran en juego todo un conjunto de factores que desestabilizan el bienestar físico, emocional, las creencias, la percepción de la propia realidad y aspectos internos que podrían dificultar el proceso del duelo. Es un proceso, aunque natural, difícil de procesar, que requiere tiempo para la aceptación de la nueva realidad y la

reconfiguración ante la ausencia del ser que ya no está, de esto surgen las complicaciones y clasificaciones del proceso de duelo que más adelante se exponen.

### **2.1.3 Características del duelo**

El duelo es una experiencia de naturaleza dolorosa, por lo que, en el proceso del mismo, se experimentan diversos sentimientos y se hacen visibles algunos aspectos que lo diferencian de algunas otras situaciones emocionales o incluso trastornos. De lo anterior, se destacan algunas características que se presentan en el duelo “normal” o también llamado “duelo no complicado”.

En el 2013, Worden hace un listado de las manifestaciones más comunes durante el duelo normal, clasificándolo en cuatro categorías principales: sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas.

En la categoría de sentimientos resalta los siguientes:

- La tristeza. Siendo ésta la más común, aunque en la mayoría de las ocasiones se puede expresar en llanto, no siempre es así.
- La ira. Este sentimiento puede surgir por dos razones: la frustración o impotencia de no haber evitado la muerte o haber hecho algo más, o bien, por una especie de experiencia regresiva que sucede tras la muerte del ser querido. Este sentimiento puede ser la base de muchos problemas en el proceso del duelo, además suele manejarse de manera incorrecta en muchos casos y dar lugar al desplazamiento, en donde la ira es descargada y canalizada hacia otra persona por la pérdida ocurrida.

- Culpa y remordimiento. Este sentimiento surge a raíz de lo que se pudo haber hecho, pero no se hizo, puede estar fundada o ser irracional, dependiendo cual sea el caso, será el modo de trabajarla.
- Ansiedad. Ésta puede ir desde niveles bajos, hasta ataques de pánico. Puede ser ocasionada por el temor a no valerse por sí mismo tras la pérdida del ser amado, o bien por la toma de conciencia de la muerte propia. Si se vuelve extrema, puede terminar en fobia.
- Soledad. Es un sentimiento muy frecuente, mayormente en los casos en que el fallecido ha sido alguien muy cercano con quien se vivía y la relación era muy estrecha.
- Fatiga. En la mayoría de las ocasiones se expresa con actitudes de indiferencia y apatía, muchas veces de manera auto limitante.
- Desamparo. Relacionado con la ansiedad, la sensación de encontrarse desamparado ocurre sobre todo en las primeras fases del duelo como una reacción ante la pérdida sobre todo si representaba la fuente de provisión o cuidado.
- Shock. Se hace presente en los casos donde la muerte es repentina, sin embargo, aunque la muerte sea esperada, puede ser de impacto para quien resulte ser el primero en recibir la noticia.
- Añoranza. Sentimiento frecuente sobre todo en viudas, que suele ir desapareciendo hacia el final del proceso de duelo.
- Emancipación. Suele ser una respuesta positiva tras la pérdida, de acuerdo al rol que jugaba la persona que ha fallecido y su relación con el superviviente.

- Alivio. Sentimiento que puede estar relacionado con la emancipación o bien en ocasiones cuando la persona que ha fallecido había estado enferma durante mucho tiempo o padeciendo una enfermedad en etapa terminal.
- Insensibilidad. Surge en ocasiones como un mecanismo de defensa o barrera ante el cúmulo de emociones y situaciones que se viven al momento de la noticia. Suele aparecer al principio del proceso de duelo.

Por otro lado, también se presentan sensaciones físicas, que, aunque a veces se pasan por alto, es importante identificarlas para diferenciarlas de otras posibles causas. Las más frecuentes son la sensación de vacío en el estómago, opresión en el pecho y garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de no ser uno mismo, falta de aire, debilidad muscular, ausencia de energía y resequeza en la boca. En la mayoría de las ocasiones este tipo de sensaciones suele ser preocupante para el doliente, por lo que se acude al médico, de ahí radica la importancia de analizar bien la situación que se está experimentando para no confundir o descartar alguna enfermedad.

Las cogniciones también se ven afectadas durante el proceso de duelo, los pensamientos y las creencias pueden tener ciertas modificaciones sobre todo en las primeras etapas. Algunos aspectos son los siguientes:

- Incredulidad. No dar crédito a la noticia, tiene que ver con el deseo de que la realidad presente sea diferente y la no aceptación de la realidad que se está viviendo.
- Confusión. Se refiere a la dificultad que se presentan algunas personas tras la pérdida para ordenar los pensamientos y concentrarse, también se manifiesta en el olvido de ciertas cosas.

- Preocupación. Tiene relación con pensamientos obsesivos y constantes acerca de la persona que ha fallecido. Pensamientos intrusivos o imágenes constantes de los últimos momentos de la persona que falleció.
- Sensación de presencia. Cuando la persona sobreviviente siente que el fallecido aún se encuentra presente de alguna forma, incluso pueden sentirse observados o vigilados por quién ya no está.
- Alucinaciones. Alucinaciones tanto visuales como auditivas pueden ser comunes en el proceso de duelo, de manera temporal. Puede relacionarse también con implicaciones espirituales.

Por último, se encuentra la categoría de conductas que básicamente destaca algunos cambios conductuales principales, cuya característica principal es que desaparecen con el transcurso del tiempo.

- Trastornos del sueño. Relacionados con la dificultad de conciliar el sueño, insomnio o despertarse de manera repentina en la madrugada.
- Trastornos alimenticios. Relacionados con la disminución en la ingesta de alimentos, aunque también puede darse el caso de que la ingesta de alimentos aumente. Por lo anterior pueden darse cambios en el peso corporal.
- Conducta distraída. Relacionada con la falta de atención y dificultad para concentrarse.
- Retraimiento. Es característico en personas que experimentan el duelo querer aislarse de los demás.
- Soñar con el fallecido.

- Evitar recordar al fallecido. En ocasiones quien experimenta el duelo, procura evitar los lugares que el difunto frecuentaba, las actividades que realizaba, cosas y situaciones que lo recuerden como una forma de evitar o revivir el dolor que la pérdida le provoca.
- Buscar y llamar al fallecido como una forma de mantener comunicación con quien ha partido.
- Suspirar
- Hiperactividad y agitación. Otras de las conductas comunes en el proceso de duelo como forma de evitación de la realidad.
- Llorar
- Visitar lugares o llevar objetos que recuerden al fallecido.
- Guardar objetos de la persona fallecida.

La mayoría de los autores coinciden y toman de referencia las características anteriores, siendo el aspecto más importante a destacar que todas las manifestaciones anteriores desaparecen o se corrigen con el transcurso del tiempo, de no ser así, se trataría de una complicación en el proceso de duelo y requiere un tratamiento más específico.

#### **2.1.4 Fases o etapas del duelo**

Como bien se ha mencionado, tras la pérdida del ser querido, la persona que sobrevive comienza un proceso de duelo que le ayudará a superar la ausencia y todo lo que conlleva la falta de la persona que ha fallecido. Como todo proceso, el duelo consta de varias etapas que permiten

que las manifestaciones que se presentan vayan superándose hasta alcanzar la aceptación de la pérdida. Diferentes autores han clasificado en etapas el proceso de duelo para poder comprender su naturaleza e identificar con mayor claridad las manifestaciones que se presentan.

En el año 2002, Neimeyer, menciona que el duelo se conforma de etapas que forman un ciclo que se va desarrollando mediante ajustes que se van dando durante el proceso de la pérdida. Él menciona las siguientes etapas:

1. Evitación. Principalmente en situaciones en las que el duelo es “intenso” por circunstancias extremas, como muertes repentinas, situaciones ambiguas donde posiblemente no hay un cuerpo aún, o situaciones en que la muerte ocurrió de manera rápida y sin motivos aparentes. Esta reacción suele ser la primera como una forma de percibir y contener el dolor que produce la pérdida. Al principio se muestran conductas desorganizadas y confusión, conforme se va aceptando la dolorosa realidad comienzan a emerger las emociones de manera más intensa como la ira, la tristeza y el miedo o desesperanza.
2. Asimilación. Esta etapa comienza cuando la persona ha empezado a aceptar la dolorosa realidad y externado algunas de las emociones más fuertes, es entonces, cuando la ola de tristeza y desesperanza intensifican, las dudas respecto al propio futuro con la relación a la ausencia del ser querido se hacen más intensas. El aislamiento es muy común en esta etapa y las sensaciones físicas así como las consecuencias en el cuerpo físico se hacen presentes por el estrés y tensión que debilitan las defensas. Dolores musculares, problemas intestinales y estomacales, entre otros.

3. Acomodación. Esta última etapa comienza cuando la angustia y estrés empiezan a ceder, junto con las sensaciones físicas de la etapa anterior, lo cual provoca que la persona se encuentre más activa y comience a reorganizarse en las actividades diarias. Empieza a verse el futuro más objetivamente, y aunque no se reemplaza a la persona que ha fallecido, si se reorganizan las relaciones interpersonales existentes. Empieza la adaptación consciente y el acomodo del mundo social que ahora se vive. Aunque aún pueden aparecer lapsus de tristeza y angustia, se comienza a tener cierto equilibrio sobre las emociones.

Por otra parte, Kübler-Ross y Kessler (2011) mencionan cinco etapas en el proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. No siguen un orden determinado, más bien, permiten ir delimitando e identificando las situaciones que se pueden presentar durante el proceso.

1. Negación: En esta etapa, la negación es un aspecto simbólico para dosificar el impacto de la pérdida y la aceptación de la realidad repentina que se empieza a vivir. Al principio puede mostrarse cierta insensibilidad ante la situación, hay conmoción, y por ello se niegan los hechos, surgen dudas y se trata de encontrar una explicación a lo que está sucediendo. La negación es un mecanismo que permite ir asimilando poco a poco la situación, afrontando solo lo que se es capaz de soportar, es, una dosificación del propio dolor ante la pérdida. Conforme se empieza a remitir la negación, los sentimientos que se estaban conteniendo comienzan a aflorar.
2. Ira: Esta etapa puede estar manifestada de diversas maneras. La primera es la ira en contra del ser querido que ha partido por no haber hecho algo más por mejorar o por no haberse cuidado. También, puede presentarse la ira contra uno mismo, por no haber

cuidado de la persona o no haber agotado todas las posibilidades de mantenerlo con vida, en cualquiera de los casos, la ira no necesariamente es lógica y fundamentada. Esta emoción suele ser la primera en aparecer, seguida por la tristeza, angustia, dolor y demás emociones que afloran conforme va aceptándose la realidad. Además, la ira puede extenderse sin límites hacia cualquier persona que pueda relacionarse con la pérdida e incluso en muchas ocasiones se trasfiere a Dios. Los porqués y cómo, desatan la ira de una forma abrumadora. Se puede ir y venir a lo largo de esta etapa, pero cuando se expresa en lugar de contenerla y se descubren los sentimientos encubiertos por la misma, la ira se irá remitiendo.

3. **Negociación.** Es la etapa que surge como una posibilidad de tener una tregua temporal con el dolor, en ocasiones va acompañada de sentimientos de culpa por lo que se pudo haber hecho, pero no se hizo. Es una estación en el pasado para no enfrentar el dolor en su totalidad. La negociación a su vez puede pasar diferentes etapas, desde antes de la muerte hasta que la pérdida es irremediable, el pacto será la clave en esta etapa para mantener el sufrimiento a raya, evitando que la persona sea superada por el mar de emociones que se experimentan.
4. **Depresión.** En la depresión, la atención está en el presente, la dolorosa realidad inminente que no puede cambiarse y que genera que la tristeza y el desánimo se intensifiquen. Aunque es una de las situaciones que más preocupa a familiares y cercanos al doliente, la depresión que surge en esta etapa del duelo, no es más que un visitante que debe tomarse como algo temporal y completamente natural. Lo antinatural sería no pasarla. La compañía sin presión en esta etapa puede ser de gran ayuda para el doliente.

5. Aceptación. Representa la aceptación de la nueva realidad, donde la persona amada ya no está y la conciencia de que no volverá. Comienza la readaptación, la reorganización y reestructuración de la nueva vida, aunque en primera instancia existen la resistencia a cambiar la forma de vida, pequeñas acciones son las que ayudan a poder volver a sentirse bien y establecer una nueva relación con la persona que se ha ido, de manera diferente que le permita seguir adelante y establecerse nuevas metas y objetivos que le den sentido a la supervivencia.

No todas las personas atraviesan todas las etapas, hay diversos factores que influyen en la manera en que se transitan las etapas del duelo, de acuerdo con O'Connor (2011) la intimidad que había con el fallecido, el rol que éste último desempeñaba y lo repentino o no de la muerte del ser querido. Además, recalca que, aunque es difícil estimar un tiempo concreto en el que se supera el duelo, si hace una aproximación del tiempo que cada etapa lleva en superarse. Ella describe las siguientes cuatro etapas:

- Etapa I: Ruptura de los antiguos hábitos (desde el día del fallecimiento hasta la octava semana). Es un período de confusión, sentimientos encontrados, una avalancha de emociones y situaciones que se van desencadenando. Se empieza a tomar conciencia de los cambios que implica la nueva realidad, cambios en los hábitos y rutinas cotidianas, sobre todo si quien fallece vivía en el mismo lugar. Los cambios en los hábitos alimenticios también se hacen presentes, así como el descanso nocturno se ve alterado. Los sentimientos de tristeza se hacen presentes de manera frecuente, sentir que la persona aún estaba viva o mantener comunicación mediante cartas, visitas a la tumba o hablarle por su nombre como si estuviera presente, son actitudes comunes durante esta fase.

1. Etapa II: Inicio de la reconstrucción de la vida (de la octava semana hasta un año).

Aunque los sentimientos de dolor y angustia aún son fuertes, poco a poco van siendo más aceptados con base a la realidad que se está viviendo. Una de las características principales de esta etapa está centrada en la salud física que se ve alterada por el estrés y la carga emocional que se está viviendo en el momento, es común en esta fase, ser más vulnerable a ciertas enfermedades y desarrollar padecimientos como gastritis, colitis y úlceras relacionadas con el estrés. Aunque se está avanzando en el proceso, los aniversarios, cumpleaños, fiestas y fechas importantes serán un desafío durante el primer año del proceso, incluso la idea de la propia muerte o suicidio puede aparecer y ser completamente normal, sin volverse una obsesión. Dejar fluir las emociones que se van presentando es lo recomendable.

2. Etapa III. La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos (de los 12 a los 24 meses).

La vida empieza a volver a la normalidad en todas las áreas, aunque el dolor puede estar presente aún, es menos agudo. Por lo anterior la salud empieza a mejorar y restablecerse los hábitos alimenticios y del sueño. Las relaciones interpersonales comienzan a organizarse nuevamente y algunos hábitos que se han adquirido durante el proceso de duelo se hacen cotidianos.

3. Etapa IV. Terminación del reajuste (después de los 24 meses). Es la fase de término del

duelo. Los hábitos se establecen en una combinación de los antiguos y los adquiridos, las relaciones se han reorganizado y la mayor parte de las actividades a realizar ya no giran en torno al fallecido sino a las metas y objetivos personales. Las cosas funcionan de nuevo.

Existen algunas clasificaciones más, sin embargo, las anteriores son de las más utilizadas actualmente en el estudio y tratamiento del duelo.

### **2.1.5 Duelo activo**

El proceso del duelo como se ha mencionada antes, es una respuesta natural ante una pérdida irremediable, en este caso, la muerte. Anteriormente se expusieron las etapas que algunos autores han determinado para dicho proceso, sin embargo, otros autores discrepan que el duelo pueda ser analizado en base en etapas, no obstante, hay un aspecto claro en la que todos los autores y personas que han estudiado y tratado el duelo coinciden: el duelo es un proceso activo o al menos debe serlo.

Algunos de los autores que recalcan la importancia de la actividad en el duelo es Neimeyer (2002), quien resalta que el objetivo principal del proceso del duelo es reconstruir la vida tras lo que se ha perdido cuyo sentido emerge cuando se es consciente de lo que ya no se tiene, pero se valora lo que aún puede hacerse. Por ello, resalta que el individuo debe encaminarse y continuar con el proceso de manera activa, en función de decisiones, tareas y desafíos que debe afrontar de acuerdo a la naturaleza de la pérdida y los recursos con que se cuenta. Las tareas a desarrollar serán las siguientes: reconocer la realidad de la pérdida, abrirse al dolor, revisar el mundo de significados, reconstruir la relación con lo que se ha perdido y reinventarse a sí mismo.

En el 2013, Worden, también menciona su modelo de tratamiento e intervención con un enfoque basado en tareas que deben irse realizando en acompañamiento del profesional, dándole al doliente la sensación de autocontrol y de llevar la dirección de su propia superación. Para

Worden, las tareas esenciales a cumplir serían las siguientes: aceptar la realidad de la pérdida, elaborar el dolor de la pérdida, adaptarse al mundo sin el fallecido y hallar una conexión perdurable con el fallecido en la nueva vida. Estas tareas similares a las de Neimeyer, siguen el mismo objetivo y plantean la necesidad de esfuerzo por parte del doliente, aunque con la flexibilidad y la conciencia de que cada persona puede vivir de diferente manera el dolor, siendo el proceso del duelo un trabajo activo y constante.

### **2.1.6 Tipos de duelo**

Como se mencionó en un inicio, el duelo es un proceso del cual ningún ser humano está exento, sin embargo, éste puede verse afectado por diversos factores, lo que desembocaría en algunas variaciones del duelo común.

Con base en lo anterior, además del duelo normal o no patológico, existen diversos tipos de duelo de acuerdo con las circunstancias en las que se presentan. A continuación, se presentan algunos.

#### **Duelo anticipatorio**

Es importante mencionar el duelo anticipatorio en base a las características y función que cumple dicho proceso. Definiendo la palabra anticipatorio, como lo define la Real Academia de la Lengua Española, se deriva el verbo anticipar que significa hacer que algo suceda antes de tiempo, por lo tanto, la definición simple, sería que el duelo anticipado es aquel que se inicia antes de la muerte de la persona.

Si bien, el duelo anticipatorio o anticipado es un término más actual, algunos autores como Kübler-Ross en el año 1993, menciona las características que presentan las personas que están enfermas en etapas avanzadas, desahuciados y enfermedades incurables, cómo esta situación los lleva a ellos y sus familias a experimentar sensaciones, conductas y emociones que se viven en el duelo, pero antes de que la pérdida sea inminente.

Este tipo de duelo por lo tanto tiene como característica principal el presentarse antes de la muerte del ser querido, en los casos en donde por el padecimiento que presenta la persona, lo que se espera a corto o largo plazo es la muerte. Tanto para el paciente que está experimentando la enfermedad como para las personas que están cerca, comienza una preparación en muchas ocasiones silenciosa de lo que será inevitable. Es por ello, que considera de suma importancia que, en casos como estos, los profesionales de la asistencia a la salud en cualquiera de sus ramas, pueda servir de apoyo y guía para ayudar a prepararse para lo inevitable, ahorrando el sufrimiento innecesario.

El duelo anticipatorio es entonces, el principio del fin, ya que diferencia el duelo normal, la atención no está centrada en la pérdida pasada, sino en el futuro y la pérdida que aún no ha sucedido pero que ocurrirá. Otra característica importante en este duelo es que ambas partes lo experimentan, es decir, tanto la persona que transita la enfermedad como los seres queridos y familiares que lo observan y cuidan. Sin embargo, aunque pueden experimentarse todas las etapas del duelo normal durante el duelo anticipatorio, será irremediable volverlas a transitar después de la pérdida. (Kübler-Ross y Kessler, 2006).

## **Duelo patológico**

Después de cualquier pérdida que un ser humano experimenta, el dolor y sufrimiento se hacen presentes como una reacción natural ante el fallecimiento de un ser al que se ha amado, pero cuando el sufrimiento rompe los esquemas, el tiempo se excede en demasía o se reprimen todas las emociones durante el proceso pueden surgir complicaciones que deriven en una patología o trastorno.

El duelo patológico a diferencia del duelo normal, implica una exageración desmedida en las manifestaciones y la sensación de no poder afrontar la nueva realidad (Consuegra, 2011).

## **Trastorno de duelo complejo persistente**

Según lo expuesto en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) el Trastorno de duelo complejo persistente presenta las siguientes características:

1. Si la persona ha experimentado la muerte de una persona cercana
2. A partir de la muerte, persiste en adultos al menos 12 meses y 6 en niños síntomas como el anhelo persistente por el fallecido, malestar significativo respecto a la muerte, preocupación en relación a la persona que ha fallecido y/o preocupación por las circunstancias de la muerte en un nivel clínicamente significativo.
3. Desde la muerte se presentan 6 síntomas como mínimo durante al menos 12 meses en adultos y 6 meses en niños:
  - Malestares relativos a la muerte: dificultad para aceptar la muerte, incredulidad ante la pérdida, dificultad para recordar positivamente al difunto, enojo o amargura ante la

pérdida, valoraciones inadecuadas respecto a sí mismo en relación con la pérdida, evitación de lo relacionado con la pérdida.

- Alteración social / de la identidad: deseos de morir, dificultad para confiar en otras personas, soledad o desapego hacia los demás, sensación de ausencia del sentido de la vida, confusión sobre la propia identidad y papel en la vida, dificultad para mantener relaciones con otros y realizar planes a futuro.
4. Las alteraciones provocan ciertas dificultades en las áreas en que el individuo se desenvuelve.
  5. La reacción ante el duelo no va de acuerdo a las normas culturales, religiosas o en relación con la edad.

Por otro lado, también se deben realizar ciertas especificaciones respecto a las circunstancias en las que se originó el duelo.

Junto con el duelo normal, el duelo anticipado y el duelo complejo persistente, son los tres tipos de duelo de los que se derivan algunas otras especificaciones. En esta investigación el tema central será el duelo normal o no patológico.

## **2.2 Habilidades de afrontamiento**

A lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta a diversos cambios, conflictos y eventos estresantes que pueden poner en peligro la salud emocional y el equilibrio psíquico de toda persona. Por lo tanto, es necesario desarrollar habilidades que permitan hacer frente a estas

situaciones. En situaciones de duelo, las habilidades de afrontamiento juegan un papel importante para poder transitar el proceso y lograr la superación de este.

Hay varios autores que proporcionan información relevante en relación con las definiciones, así como teorías relacionadas que abordan la capacidad de afrontamiento en los seres humanos que dan una pauta a la comprensión de cómo dichas habilidades son usadas en situaciones de crisis o estrés como el duelo por pérdida de seres queridos.

### **2.2.1 Conceptos**

Para comprender el concepto de habilidades de afrontamiento es necesario definirlo, partiendo de los dos vocablos principales: habilidad y afrontamiento.

De esta manera se entiende por “Habilidad” la capacidad o facultad para actuar que se va desarrollando con base en la experiencia, aprendizaje y ejercicio (Consuegra, 2011). Por otro lado, la palabra afrontamiento se refiere al conjunto de esfuerzos cognitivos y de conducta que están en constante cambio para hacer frente a las demandas externas o internas que sobrepasan los recursos de un individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

De acuerdo a lo anterior, se puede definir como habilidades de afrontamiento al conjunto de capacidades desarrolladas para enfrentar situaciones adversas que pueden afectar la estabilidad integral del ser humano.

Todos requieren desarrollar dichas habilidades, ya que todo ser humano está expuesto a lo largo de su vida a situaciones que llevan al límite la capacidad de salir adelante, en este caso,

recalcando el duelo, como una situación en la que las habilidades de afrontamiento serán necesarias para aceptar la nueva realidad tras la pérdida de un ser querido.

Además, el afrontamiento, funciona más allá de la solución de un solo problema, pues al desarrollarse las habilidades necesarias, ayuda en otras funciones y situaciones que se presenten a lo largo de la vida. En el proceso de duelo, las habilidades de afrontamiento pueden ir relacionadas con las etapas que se van superando del mismo, aunque no necesariamente sigan el orden como se ha expuesto anteriormente.

Para Conangla (2014), es importante tener en cuenta los estilos de afrontamiento que de manera predeterminada posee un individuo. Los cuales se describen de manera breve a continuación:

1. El estilo agresivo: respuesta reactiva al medio. La ira es predominante y puede complicar las relaciones y la aceptación de ayuda por parte de terceros. Es importante no tomar la ira y agresión de manera personal.
2. Estilo pasivo: negación y huida/ estrategia de inactivación. Prevalece el pensamiento de incapacidad de hacer algo e imposibilidad de tener una solución, favoreciendo la huida o evitación.
3. Estilo asertivo: afrontar la realidad. Aunque es el más complicado, es el de mayores resultados. Se acepta la realidad, sin perder la esperanza de una mejoría en el futuro. Es el más equilibrado emocionalmente.

Es de acuerdo con lo anteriormente expuesto que se elaboran los tratamientos y técnicas que pueden ayudar. Cabe resaltar además que dichas técnicas y el abordaje que se realice en el

acompañamiento del proceso del duelo normal también puede estar influido por la corriente psicológica y postura respecto al tema.

### **2.2.2 Perspectivas teóricas sobre duelo y afrontamiento.**

Con el fin de comprender la forma de afrontar las situaciones de pérdida, existen diferentes posturas y aportaciones de autores que, basados en sus propios estudios o investigaciones realizadas, desarrollaron teorías que proporcionan información referente a la forma en que los individuos asimilan la pérdida, en este caso, la muerte de personas cercanas y los elementos que intervienen para que el proceso de duelo se lleve a cabo.

Freud, Bowlby, Lazarus y Folkman son algunos de los autores que desarrollaron sus teorías y proporcionaron pautas importantes para el abordaje del duelo y el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

### **Psicoanálisis o teoría Psicodinámica.**

Si se habla de Psicoanálisis, sin duda se habla de Freud, quien, en 1917, fue de los pioneros en mencionar el duelo, separándolo de la melancolía y nostalgia, aunque consideraba que estaban relacionadas. Describía el duelo como una reacción natural ante la pérdida y que no debía de considerarse en ninguna circunstancia como algo patológico. Para el psicoanálisis entonces, el duelo se presenta bajo el siguiente procedimiento: la realidad muestra que el objeto amado ya no está, por lo que el lúcido debe desprenderse completamente de lo que ya no está presente. De lo anterior surgen los mecanismos de defensa como resistencia natural a la realidad

existente, por lo que pueden surgir ciertas características como la alteración de la realidad y la fijación por el objeto amado y lo relacionado con él, además del dolor emocional y pérdida de interés. Sin embargo, el final esperado es que la realidad sea aceptada y se prosiga sin mayor alteración.

Para Freud, el duelo se resuelve paulatinamente y sin mayor problema al ser una respuesta natural, y aunque supone un gasto considerable de tiempo y energía psíquica incluso expresa que la intervención durante el proceso puede ser perjudicial, ya que al no ser patológico no requiere más que dejar que siga su curso natural.

Durante el proceso del duelo, aun dentro de su curso normal, pueden aparecer los mecanismos de defensa como una manera de afrontar la nueva realidad y la ausencia del objeto, en este caso persona, que ya se ha ido. En todo proceso en el que la síntesis del yo, de la parte consiente se vea amenazada, el yo, hará uso de estos medios psicológicos para hacer frente y solucionar las exigencias instintivas y la adaptación (Freud, 1965).

### **Teoría del apego**

En esta teoría el apego es concebido como el comportamiento que se genera cuando un individuo mantiene proximidad a otro individuo porque lo considera más fuerte, más sabio o con alguna habilidad mayor. Considerándose este comportamiento como algo inherente al ser humano desde la cuna hasta la muerte (Bowlby, 1986).

Al ser una meta la conservación del vínculo, las separaciones ponen en riesgo el objetivo generando estrés, angustia y malestar. Es precisamente a raíz de la separación por la ruptura del vínculo que se genera el duelo. Según esta teoría se distinguen 4 fases en el duelo a raíz de la

ruptura del vínculo por la separación: la fase de embotamiento, la fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura varios meses y con frecuencia, años, la fase de desorganización y desesperación y la fase de un grado mayor o menor de reorganización.

Bowlby menciona que es necesario determinar los sucesos más importantes de la vida y que la información referente a los patrones familiares resulta de gran relevancia.

Para esta teoría el trabajo de duelo puede requerir la intervención del psicoterapeuta para el acompañamiento, pero es necesario que se realicen determinadas tareas en conjunto y que la información sobre los acontecimientos, circunstancias y experiencia de la pérdida sean de manera detallada por parte del paciente o persona que está atravesando el duelo. Sin embargo, hace énfasis en evitar dar consejos y sugerencias que en lugar de beneficiar podrían ser perjudiciales.

La ayuda en casos de pérdida humanas para el sobreviviente recae en que él mismo explore su situación, implicaciones y emprenda el camino a la reorganización y toma de decisiones a futuro. Que el individuo desarrolle la facultad de tomar el rumbo de su vida y adaptarse por sí mismo a la nueva realidad que le espera, y tenga las herramientas para hacerlo en un futuro.

### **La teoría del afrontamiento**

La muerte de un ser querido puede ser considerada como una situación estresante que provoca desestabilidad en el individuo que experimenta la pérdida. Para Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es un proceso que tiene como referencia tres aspectos principales:

1. Lo que el individuo piensa o hace con base en lo que generalmente realiza ante determinadas circunstancias.
2. Lo que el individuo hace o piensa analizado en un contexto específico
3. Hablar del afrontamiento que implica un cambio en los pensamientos y acciones mediante la interacción que se va desarrollando.

En relación con lo anterior el afrontamiento sugiere un proceso cambiante donde se debe contar con estrategias que sean defensivas o que permitan solucionar el problema al que se enfrenta según sea la situación. Por lo tanto, requiere del desarrollo de habilidades que funcionen para las situaciones que se presenten.

Como todo proceso, el afrontamiento podría también entenderse a base de etapas, similares a las expuestas anteriormente en las fases del duelo, aunque no hay un modelo definido, por lo que dicha teoría resalta de manera importante la relevancia de entender el contexto en el que se da el problema a afrontar, el tipo de estrés que se está generando, momentos y condiciones específicas.

Además, recalca que el afrontamiento es determinado por la evolución cognitiva, la forma en la que un individuo afronte una situación estará determinada por la cantidad de recursos que posea y las limitantes para la utilización de dichos recursos en el contexto que se está suscitando el problema. Los recursos son, por tanto, algo que se extrae de uno mismo o que sirve de medio para conseguir los que no se tiene disponible, dichos recursos pueden ser físicos como la salud, la energía; psicológicos o de aptitudes, que en conjunto desarrollan la habilidad para el enfrentamiento de cualquier situación.

### **2.2.3 Dificultad de afrontamiento y factores que intervienen**

Como todo proceso que debe desarrollarse, el duelo se ve influido y afectado por diversos factores que pueden determinar que el proceso se lleve a cabo de manera exitosa o que la personase estanque y no pueda terminar asimilar la pérdida convirtiéndose en un duelo patológico. Estos factores pueden clasificarse en diversas áreas, sin embargo, se relacionan entre sí.

Conangla en el año 2014, hizo un listado de los factores que se ven implicados en el proceso del duelo en una persona:

1. Historia personal: desde el nivel de salud física hasta la psicológica, la habilidad personal para elaborar planes y proyecciones a futuro, pérdidas anteriores y el nivel educativo y cultural.
2. Los rasgos psicológicos: la madurez emocional, temperamento, personalidad, aptitudes, valores, nivel de autonomía, capacidad de adaptación, habilidades de afrontamiento y de comunicación.
3. Escala de valores/dimensión espiritual: la educación religiosa que ha recibido, valores, creencias adoptadas y el sentido y propósito de vida.
4. Aspecto social: apoyo por parte de la familia, soporte social, grado de integración en temas sociales, culturales, etc.

Con respecto a la historia personal, uno de los factores que influyen en el proceso del duelo y la facilidad o dificultad para afrontarlo es el estilo de crianza y familia que ha tenido el

sujeto, el manejo del apego que ha aprendido durante su vida puede complicar la salida el duelo (Bowlby, 1986).

Por otro lado, Worden (2013), menciona algunos factores que denomina mediadores los cuales son determinantes en el proceso del duelo normal y el duelo patológico. Véase tabla 1.

<b>Mediador/Factor</b>	<b>Características</b>
<b>Información de quien fallece</b>	La cercanía con la persona fallecida es un elemento clave en el proceso.
<b>La naturaleza del apego</b>	La cercanía en cuanto al vínculo desarrollado con la persona fallecida, la seguridad del mismo, la ambivalencia que existía en la relación, posibles conflictos, y grado de dependencia.
<b>Cómo ha fallecido. Tipo de muerte</b>	La proximidad del lugar donde ocurrió el fallecimiento, si fue repentina o inesperada, con algún elemento traumático, pérdidas múltiples, sí se pudo haber evitado, grado de ambigüedad, muertes por situaciones que suelen ser estigmatizadas.
<b>Antecedentes históricos</b>	Implica elementos como la salud mental, física, historia de duelos pasados y capacidad de enfrentar situaciones difíciles basándose en experiencias pasadas.
<b>Variables de la personalidad</b>	La edad, el sexo, el estilo de afrontamiento, de apego y cognitivo, incluyendo el sistema de creencias y valores.

<b>Variables sociales</b>	El grado de apoyo social y emocional influye en gran manera. El apoyo satisfactorio, el desempeño de diferentes roles sociales y los recursos religiosos y culturales con los que cuenta el sobreviviente.
<b>Tensiones concurrentes</b>	Cambios y crisis que sucedan después de la muerte del ser querido, pérdidas secundarias.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información recopilada del libro: *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia* de J.W. Worden. (2013).

Por otro lado, en el 2004, Fernández y Ramos señalaron la importancia de los actos sociales en el proceso del duelo. Los velatorios, entierros, misas, cremación, todos los rituales dependiendo la cultura y creencias son importantes ya que cumplen diversas funciones, entre ellas el comunicar la muerte, tomar conciencia de la realidad, tener un lugar donde poder expresar las emociones contenidas y recibir el apoyo de quienes rodean al sobreviviente, por lo que de no llevarse a cabo, podrían retrasar o complicar el proceso del duelo y el desarrollo de las habilidades de afrontamiento necesarias para su superación.

#### **2.2.4 Técnicas de afrontamiento e intervención en el duelo.**

Durante el proceso de duelo, y con base en lo anteriormente mencionado, las habilidades de afrontamiento que se logren desarrollar ayudarán al individuo a pasar el proceso de la mejor manera posible, para ello, es necesario analizar las estrategias y estilo de afrontamiento que el individuo utiliza. Para evaluar la eficacia que éstas tienen, debe

considerarse el contexto, los resultados esperados y su utilidad en la supervivencia y protección del mismo (Payás, 2010). Con el fin de evaluar y ayudar al individuo a afrontar el duelo se han desarrollado diversas estrategias y técnicas que permiten orientar a la persona que está experimentando el proceso de duelo, a utilizar sus habilidades de afrontamiento ante la pérdida.

De acuerdo con Barreto y Soler en el 2007, existen varias técnicas que pueden ser usadas en el acompañamiento del duelo, dependiendo de la situación y contexto en el que se desarrolle, incluso, menciona la posibilidad de combinarse de ser necesario.

A continuación, se mencionan las técnicas de acompañamiento del duelo:

- Condicionamiento operante y clásico. Tienen como objetivo aumentar, disminuir o mantener una conducta determinada. Es de utilidad al momento de controlar estímulos, siendo la desensibilización sistemática y la técnica de exposición las más comunes, aunque existe controversia frente a ésta última, sin embargo, los estudios han arrojado resultados favorables en la mayoría de los casos.
- Restructuración cognitiva y ensayos conductuales. Estas técnicas contribuyen al aprendizaje de estrategias que ayuden a identificar, analizar y cambiar aquellos pensamientos distorsionados. Útil en ciertos casos de estancamiento en el trabajo del duelo, duelo patológico y otras complicaciones. Se ha demostrado ser más efectivo en hombres.
- Autocontrol. Técnicas basadas en procedimientos operantes y psicología social, para el desarrollo de estas técnicas es necesario trabajar con las habilidades de autoobservación, establecimiento de objetivos, capacidad de distinguir si las conductas se enfocan en los

objetivos, la búsqueda de medios para lograrlos, y programación de consecuencias gratificantes ante el logro de las metas establecidas.

- Constructivismo. Es un modelo de los más comúnmente utilizados, uno de sus mayores representantes es Neimeyer, quien en el 2002 describe una propuesta terapéutica en la que de forma colaborativa se van resolviendo y analizando diversas actividades respetando la privacidad y ritmo del paciente que experimenta el duelo. Lo anterior va siguiendo una guía de tareas a completar en la que se va llevando a la construcción de la nueva realidad del sobreviviente. Algunas de estas actividades son las biografías, epitafios, cartas no enviadas, dibujos, caracterizaciones de las pérdidas, diarios, objetos de vinculación, galería de fotos, entre otros.
- Resolución de problemas. Facilita el entrenamiento de la persona para desarrollar una metodología que le ayude a afrontar las pérdidas y problemas que puedan presentarse. La solución, entonces, se definiría como la respuesta de afrontamiento cuyo objetivo es cambiar la naturaleza del problema, o las respuestas emocionales y cognitivas negativas ante la problemática.
- Entrenamiento de habilidades sociales y asertividad. De gran utilidad debido a que el apoyo social se considera uno de los factores más importantes para el desarrollo posterior. En desarrollo de habilidades sociales permitirá que los objetivos se cumplan, la eficacia en las relaciones y en el mantenimiento de la autoestima.

Las anteriores son las técnicas más comunes, sin embargo, existen otras que también complementan o que han alcanzado auge en los últimos años, como son la intervención en crisis, los rituales de despedida terapéuticos, la visualización, juegos de rol, grupos de ayuda mutua,

entre otros. Las técnicas se han ido adaptando de acuerdo a las necesidades que van surgiendo y el contexto cambiante que gira alrededor de los dolientes, las circunstancias y momentos históricos también han intervenido en la evolución de la teorías, técnicas y métodos de intervención.

## **2.3 Etapa Adulta**

La vida es un ciclo, por lo tanto, tiene un inicio y un fin. Con el objetivo de comprender este desarrollo, se ha estudiado al ser humano dividiendo en etapas su crecimiento no solo en años, sino en todos los aspectos relacionados con la maduración del mismo. De ahí las etapas en las que diversos autores han dividido el desarrollo del ser humano, que de manera general abarcan el nacimiento, la infancia, adolescencia, adultez y vejez. En este caso la atención estará centrada en la adultez o etapa de la edad adulta.

### **2.3.1 Definición**

La vida es un ciclo que consta de varias etapas, cada una con características propias que permiten ir desarrollando nuevas habilidades, destrezas y capacidades. Desde la concepción hasta la muerte, el ser humano transita por diversas fases que la ciencia ha pretendido estudiar a lo largo de la historia. La etapa que se define a continuación es la denominada como adultez, etapa adulta.

Galimberti en el 2002, define al adulto como aquel individuo con madurez física y psíquica, con base es la misma definición resulta complejo determinar la edad exacta o el rango

de edad que abarca dicha etapa, sin embargo, de acuerdo a las características se han establecido rangos de edades y clasificaciones.

De manera general Gamo y Pazzos (2009) mencionan que dentro de la etapa adulta se van viviendo diferentes situaciones que resultan ser cruciales e importantes al momento de su estudio, las cuales se mencionan a continuación:

- La transición de la juventud a la adultez
- El inicio de la vida laboral, las relaciones de pareja, inicio de la paternidad y cambios que constituyen un aumento en las responsabilidades.
- Los cambios inesperados que surgen durante la vida laboral o en las relaciones interpersonales e inclusive cambios geográficos.
- La crisis que surge en la edad media, donde puede haber un replanteamiento y reflexión de lo vivido y lo que se está por vivir.
- La cúspide de la cima, la consolidación de la madurez y el comienzo en el deterioro de las capacidades físicas, lo cual también implica cambios y nuevas situaciones que comienzan a ser habituales.

La madurez es entonces, el rasgo característico que enmarca la adultez, aunque los cambios seguirán hasta la última de las etapas en el desarrollo. Con base en lo anteriormente expuesto es indispensable clasificar la adultez en fases o etapas dentro de la etapa adulta, que permitan esclarecer y facilitar el estudio de sus características.

### **2.3.2 Clasificación y características.**

De acuerdo con los estudios realizados se distinguen tres etapas específicas en la adultez: la adultez temprana o emergente, la adultez media y la adultez tardía. Cada etapa en la que se menciona su respectivo autor, tiene una serie de características en las diferentes áreas de desarrollo integral que permiten su diferenciación y comprensión.

#### **Adultez temprana o emergente.**

La pregunta obligada es: ¿A qué edad se convierte una persona en adulto?, la respuesta es más compleja de lo que parece, desde el marco legal podría decirse que a los 18 años uno es considerado como adulto capaz de tomar decisiones de acuerdo a la ley. Sin embargo, algunos estudiosos del tema sugieren que la edad en la que se considera a una persona como adulto tiene más relación con factores internos que con la edad cronológica, por lo que algunas personas podrían nunca llegar a la adultez (Papalia, Feldman y Martorell, 2012).

Por otro lado, Jiménez (2012), menciona que la edad adulta temprana es la etapa que sucede a la crisis de la adolescencia y que podría abarcar un rango de entre los 20 a los 40 años, siendo una de las etapas de mayor plenitud, donde el ser humano se encuentra en su faceta más productiva y activa en todas las áreas de desenvolvimiento.

De acuerdo a lo expuesto por los autores mencionados anteriormente, se determinan las siguientes características principales durante la adultez emergente:

- Desarrollo físico: El cuerpo, los sentidos, la fuerza física y la energía se encuentran en su mejor versión durante esta etapa, los adultos emergentes generalmente cuentan con buena

salud, aunque esto pueda verse influenciado por otros factores como la actividad física, la genética, hábitos de sueño y alimento, entre otros. La identidad sexual está definida en su totalidad y la actividad sexual está en su mejor momento. Debido a la actividad constante durante esta etapa, es común que los hábitos de sueño estén alterados o que con frecuencia se duerman pocas horas. A pesar del buen estado de salud físico, son comunes las alteraciones del sueño y en la salud mental el estrés y la depresión pueden ser más frecuentes en la población adulta emergente.

- Desarrollo cognoscitivo: Surge el pensamiento reflexivo, entre los 20 y 25 años de edad, el cual implica una constante evaluación de la información y creencias a razón de las consecuencias observables. El pensamiento posformal el cual se base en la subjetividad, intuición y lógica también se desarrolla en esta etapa. El razonamiento moral es más complejo y acentuado; también es la etapa de los logros y cambios en la elección de carrera o trabajo, los cuales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del ser humano.
- Desarrollo psicosocial. La madurez que se alcanza a nivel cognoscitivo y físico permite que las relaciones se establezcan de mejor manera, se establecen nuevas relaciones con la responsabilidad de afrontar consecuencias, las rupturas suelen ser menos dolorosas y más conscientes. La relación con los padres cambia, aunque siguen siendo indispensables en aspectos como la aceptación y apoyo moral, generalmente esta etapa es la transición de la dependencia hacia una vida separados de los padres, el matrimonio y los hijos suelen llegar en esta etapa por lo que los cambios son notorios e implican una serie de modificaciones en el estilo de vida y manera de relacionarse con las personas que le rodean.

## **Adulthood Media**

La adulthood media, es considerada como el periodo aproximado entre los 40 y 65 años de edad, sin embargo, no hay una edad determinante que pueda establecerse para esta etapa, más que la edad cronológica, las características diferenciales de esta fase son las siguientes:

- **Desarrollo físico:** es en esta fase donde los estragos empiezan a verse reflejados, donde los hábitos de toda una vida comienzan a reflejarse en la salud física y el deterioro de ciertas habilidades comienza a hacerse notorio, de manera general, los cambios que ocurren de la adulthood temprana a la media son casi imposibles de notar, hasta que de manera aparentemente sorpresiva las dificultades comienzan a surgir. Los órganos sensoriales comienzan también a deteriorarse por lo que suele ser común, la necesidad de lentes, disminución en la audición, la piel pierde poco a poco la elasticidad y en el ámbito reproductivo y sexual, el deseo y la capacidad reproductiva empiezan a menguar. Lo anterior puede generar padecimientos colaterales en la salud mental.
- **Desarrollo cognoscitivo:** Esta etapa se distingue por ser la etapa de la inteligencia práctica, la experiencia y el conocimiento que se ha obtenido a lo largo de la vida facilita la resolución de problemas y mantiene activo el cerebro siendo la cúspide de la actividad laboral. El pensamiento adulto en la etapa intermedia es divergente, metasistémico, contextualizado y dialéctico. Mantener una mente activa sin duda favorecerá el mantenimiento de las habilidades cognoscitivas durante esta etapa, el trabajo y la constante formación son de gran ayuda. Sin embargo, hacia el final de esta etapa se

encuentra otro de los grandes cambios, la jubilación y la salida de casa por parte de los hijos.

- Desarrollo psicosocial: La llegada de la jubilación al final de esta fase es un factor importante durante el desarrollo en esta etapa, la crianza de los hijos y la vida laboral en su apogeo pueden significar una sensación de realización o frustración con lo que se ha hecho. Un dato interesante es que la identidad aún se sigue desarrollando y algunos autores consideran que no deja de hacerlo. La sabiduría, la apertura de mente, una mayor visión del significado en las relaciones sociales y flexibilidad emocional son características propias de la adultez intermedia, donde las relaciones con los demás favorecen dichas cualidades.

### **Adultez tardía**

La adultez tardía es la última etapa del desarrollo humano, lo cual implica el fin de la vida, como tal, representa una etapa crucial e inclusive en estos tiempos, difícil de llegar, los cambios son notorios e irreversibles como consecuencia del paso del tiempo. Comienza alrededor de los 65 años y no hay un límite ni edad determinada para su fin. Sus características son las siguientes:

- Desarrollo físico: llega el envejecimiento, el cual se define como el resultado de todas las alteraciones y desgaste que se ha originado a lo largo de los años, mostrando deficiencias en las diversas áreas del desarrollo, comenzando por los órganos del cuerpo que a estas alturas, resienten el paso de los años. Aunque no todos envejecen al mismo ritmo, depende de diversos factores físicos, genéticos, ambientales y de nutrición y cuidado

personal. Sin embargo, el deterioro es visible y las enfermedades degenerativas comienzan a surgir, la fuerza y la energía disminuyen cada vez más, y la etapa reproductiva ha concluido.

- Desarrollo cognoscitivo: con la llegada inevitable de la jubilación las funciones cognitivas pasan a deteriorarse, actividades que refuercen dichas funciones ayudará a que la mente se mantenga activa y el deterioro sea más lento y menos progresivo. Los cambios cognoscitivos en esta etapa también pueden estar influenciados por la posición económica y el nivel educativo que posea la persona. La memoria a corto y largo plazo sufre cambios, siendo los olvidos cada vez más frecuentes.
- Desarrollo psicosocial: de manera general los adultos mayores, sufren menos trastornos mentales y tienen un mayor grado de satisfacción que los adultos más jóvenes, sin embargo, la salud mental puede verse afectada en esta etapa de acuerdo a las condiciones en las que se transite la vejez. Los hijos se han ido de casa y probablemente haya experimentado un sinnúmero de pérdidas humanas y de otros aspectos que han desarrollado un estilo de afrontamiento de acuerdo a diversas situaciones. La relación con los hijos y familia ayudará a mantener una salud mental adecuada y soporte emocional para transitar los últimos días de vida.

## **2.4 Situaciones de emergencia-contingencia**

A lo largo de la historia del mundo ha experimentado una serie de sucesos que han impactado a la población en distintos grados de intensidad, los imprevistos, guerras, sismos, terremotos y demás desastres naturales son impredecibles y seguirán aconteciendo, las

enfermedades, epidemias, pandemias y emergencias en general, afectan cada una de las esferas del desarrollo del ser humano, por lo que este se ha tenido que adaptar y buscar las opciones para sobrellevar situaciones como las anteriormente mencionadas que no están bajo su control.

#### **2.4.1 Antecedentes**

Las situaciones de crisis y emergencias de distinta índole, como se reafirmó anteriormente, han acompañado la historia del hombre desde sus inicios; si hablamos de México, hay registros de situaciones de emergencia relacionadas con epidemias desde la llegada de los españoles durante la colonización. Uno de los primeros registros data del siglo XVI con la llegada de los europeos se desató una serie de enfermedades que redujeron considerablemente el número de pobladores nativos (Pérez, 2020).

La primera epidemia devastadora fue la viruela, que acabó con un sinnúmero de vidas de indígenas, para luego en el año 1531 surgir la segunda gran epidemia, en este caso del sarampión, también traída por los españoles al momento de la colonización. En 1545 surgió la llamada Cocolitzi y así muchas otras epidemias que azotaron la vida de los indígenas en aquellas épocas.

Sin embargo, en el año 1918, a nivel mundial se había registrado la peor pandemia hasta ese entonces: la influenza, la cual acabó con la vida de más de 40 millones de personas alrededor del mundo dejando estragos no solo a nivel de mortandad sino económicos, psicológicos, sociales, entre otros.

Así como las emergencias sanitarias anteriormente mencionadas, México y el mundo ha experimentado situaciones que han requerido de estrategias de recuperación, los huracanes,

desastres naturales, sismos, como el tan recordado temblor de 1985 que dejó estragos millonarios y de impacto social abrumador.

Ahora en el 2020, se vive una de las más grandes crisis y situaciones de emergencia en la humanidad, la propagación del virus Sars-Covid19 que dado el impacto que ha tenido y las muertes que ha dejado, seguramente pasará a la historia como la más grande, hasta este año.

#### **2.4.2 Definiciones y conceptos relacionados**

Con el fin de comprender la situación actual y el contexto de la investigación, es preciso definir algunos conceptos básicos y que se relacionan con las situaciones de crisis y emergencia.

En términos generales una emergencia es un suceso que afecta el funcionamiento de un grupo de personas ocasionando pérdidas materiales y/o humanas afectando la economía y estructura social de la comunidad. En una situación de emergencia hay tres fases: prealerta, alerta y alarma. Situaciones así pueden desembocar en crisis, referidas al ser humano como aquel estado transitorio en el que un sujeto presenta desorganización a tal grado que le impide manejar determinadas situaciones de manera habitual. Estas crisis pueden ser provocadas por diversos factores (Álvarez, Andrade, Vieyra, Esquivias, Merlín, Neria, Sánchez, 2020).

De acuerdo con la situación que se vive a nivel mundial desde hace ya varios meses un concepto importante a definir son las crisis sanitarias, éstas, se refieren a un suceso significativo en el que hay un número representativo de víctimas, el cual, siendo un tema de interés público se mantiene información y actualizaciones a través de los medios, como toda crisis refiere desestabilización al sistema. Cuando se presentan situaciones que originan una crisis sanitaria, el

gobierno y las autoridades pertinentes promueven estrategias y acciones que permitan estabilizar en la medida de lo posible la desorganización que el suceso origina.

Una de estas estrategias que se suelen implementar es la llamada cuarentena. Esta estrategia es utilizada para tratar de disminuir la mayor cantidad de contagios de una enfermedad infecciosa, por lo cual se aísla o se aparta a las personas que han tenido contacto con la infección o virus, para determinar si han sido contagiadas o no. En ocasiones también se complementa con el aislamiento social, que precisa evitar que las personas que no han estado expuestas al contagio, se mantengan a salvo.

Villalibre (2013) menciona otros términos como desastres y catástrofes que también pueden considerarse dentro de las situaciones causantes de crisis en un individuo o grupo de personas, en el caso del desastre, los daños estructurales y materiales son mayores, la catástrofe es de un impacto a mayor dimensión en las mismas áreas, ambas situaciones requieren de mayor presupuesto, coordinación y estrategias para su recuperación, sin contar las pérdidas humanas que son irre recuperables.

Sin embargo, esta serie de situaciones que se desarrollan a nivel comunidad suelen traer repercusiones en diferentes áreas de desarrollo cuyas consecuencias pueden repercutir durante varios años.

### **2.4.3 Implicaciones**

Las situaciones que desestabilizan el orden que sigue una comunidad o grupo de personas, trae consigo una serie de implicaciones y consecuencias, algunas de manera colateral pero que afectan significativamente al orden preestablecido.

En general las situaciones de emergencia de cualquier índole, desde ciclones, desastres naturales, brotes epidémicos, entre otros según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009), tienen importantes consecuencias en la salud pública en primera instancia. Esta área es la primera en ser afectada, sin embargo, toda situación de contingencia o emergencia generará afecciones en las áreas de desarrollo dependiendo de la magnitud de esta y el territorio afectado.

Las enfermedades y pérdidas humanas sin duda también generan un efecto en la economía de la comunidad, los desastres naturales, por ejemplo, han dejado cuantiosas pérdidas económicas para la zona donde han sucedido, tan sólo en México los terremotos de septiembre del 2017 se estiman dejaron costos de entre 2 y 4.5 millones de dólares en sus primeras estimaciones. Otro ejemplo es la pandemia del 2020, que desde el primer trimestre afectó a gran parte de la población con el desempleo, escases de productos, incremento en los gastos públicos, cierre de empresas, aumento de los niveles de pobreza, caída del consumo, entre otros, afectó y seguirá afectando la economía de la población. Solo por mencionar dos casos, sin duda, la economía es gravemente afectada en situaciones de emergencia.

De acuerdo a lo anterior, otra de las implicaciones a considerar es la salud mental y el desarrollo social durante y después de una emergencia. El riesgo de vulnerabilidad en la población que puede verse afectada en cuanto a la salud mental dependerá de la edad, el sexo, la etnia, antecedentes de enfermedades físicas y psíquicas, condiciones económicas y sociales, antecedentes en situaciones similares y condiciones de trabajo. Sin embargo, el estrés constante y el llevar al límite el sentido de supervivencia y adaptación, sin duda, pueden repercutir de maneras importantes en la salud mental de cualquier persona. Además, en determinados casos de emergencia el distanciamiento social puede verse afectado y a su vez, ésta condición repercutir

en situaciones propias del aislamiento como la ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos.

Las situaciones de emergencia y contingencia en la mayoría de las ocasiones no pueden evitarse, sin embargo, su estudio y la experiencia que da la historia misma, ayuda a tener un panorama de lo que puede ocurrir y determinar estrategias que ayuden a disminuir los efectos que se producen en cualquiera que sea la situación.

## **2.5 Minatitlán, Veracruz**

El estado de Veracruz es uno de los 31 estados que conforman el país, conformado por 212 municipios dentro de los cuales se encuentra la ciudad de Minatitlán. El nombre parte de un hibridismo español-náhuatl que significa: “Lugar dedicado a Mina”, en este caso en honor a Francisco Javier Mina.

### **2.5.1 Ubicación**

El municipio de Minatitlán se encuentra ubicado en la zona del istmo del estado, a 20 metros sobre el nivel del mar. Tiene como municipios colindantes a Coatzacoalcos al norte, al noreste Ixhuatlán, al este Moloacán, al sur Uxpanapa, al suroeste Hidalgotitlán y al noroeste Cosoleacaque. Es un municipio pequeño a comparación de la cabecera y algunos de los municipios cercanos, su extensión es de 2,115,020 km<sup>2</sup>. La mayor parte de su territorio son llanuras.

### **2.5.2 Historia**

El inicio de la ciudad se remonta al año 1826 cuando Tadeo Ortiz funda el pueblo en una fracción de terreno que fue cedido por Francisco Lara y Vargas, vecinos. Posteriormente en el año 1831, se convirtió en la cabecera de la colonia del Coatzacoalcos. Dos años después, experimentó una epidemia de cólera que causó grandes daños a la poca población del pueblo en ese entonces. 22 años después, el entonces presidente de la República Antonio López de Santa Ana declaró al pueblo Villa y cabecera del territorio de Tehuantepec hasta 1857 donde pasó a ser cabecera de Cantón hasta el año 1917, mismo en el que se promulgó la constitución.

En 1864, se expulsó a los franceses de manera definitiva logrando su primera batalla defendiendo el territorio. En 1906 uno de los personajes ilustres, Hilario C. Salas, junto con otros pobladores se levantaron en armas contra Porfirio Díaz. Es en 1908, un 18 de marzo cuando comienza a usar la refinación del petróleo para usos comerciales dentro de la ciudad, siendo las bases y el inicio de lo que por muchos años fue la refinería más grande de América Latina.

Es hasta septiembre del año 1910 que Minatitlán obtiene la categoría de ciudad. A partir de entonces se empiezan a delimitar y establecer los límites con otros lugares cercanos de ciudades que también se van estableciendo. En 1961 surge el municipio de las Choapas en las congregaciones de Minatitlán y posteriormente en 1963, se establecen los límites con el municipio de Hidalgotitlán. Es hasta el año 1984 que se iniciaron los trabajos de red de agua potable y drenaje y dos años después que se inaugura el palacio municipal que permanece hasta el día de hoy.

### **2.5.3 Aspectos económicos y culturales.**

La ciudad de Minatitlán cuenta con 157, 393 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015). Siendo un municipio predominantemente católico, sus fiestas, tradiciones y danzas se basan en la celebración de algunos santos y actividades culturales relacionadas con las actividades propias del lugar. Algunas de las celebraciones más importantes son la fiesta tradicional de la Candelaria el 2 de febrero, el 24 de junio a San Juan Bautista, 12 de diciembre entre otras, celebrándose con actos religiosos. De febrero a mayo otra de las celebraciones más importantes en la llegada del carnaval, donde se organizan bailes, danzas de diferentes tipos, juegos pirotécnicos, carreras de caballo, desfiles, entre otros.

De acuerdo a lo importante y representativo que es la industria petrolera, del 13 al 26 de mayo, se conmemora el aniversario de la expropiación petrolera con una variedad de actividades que van desde bailes de salón hasta eventos deportivos y desfiles conmemorativos. Las ferias, festividades e inclusive las despedidas a los difuntos se ven influenciadas por las creencias religiosas predominantes.

Por otro lado, la actividad económica se divide en tres sectores principales; el primero, se dedica a la agricultura, ganadería, pesca y caza, siendo un porcentaje menor al veinte por ciento de la población. En sector secundario, se conforma por la población activa dedicada a la minería, extracción de petróleo y gas natural, industria manufacturera, eléctrica y de construcción siendo aproximadamente el 25%. Por último, el tercer sector incluye la población que se dedica al comercio, transporte, comunicaciones, servicios financieros, administración pública, profesionales, técnicos, restaurantes, hoteles, entre otros. Este último sector representa aproximadamente el 56% de la población, es decir, la mayoría de la población activa.

En cuanto al turismo, aunque la ciudad se distingue por ser zona industrial, también cuenta con atractivos turísticos que promueven la aventura y el conocimiento de la flora y fauna que se encuentran en la zona.

Cabe señalar que la ciudad ha sido mayormente conocida por su actividad minera y en relación al petróleo, destacándose la refinería General Lázaro Cárdenas, la cual sigue en proyectos de reconfiguración.

Actualmente la actividad económica comienza a activarse nuevamente en varios sectores después de varios meses de contingencia por una de las pandemias más grandes que han existido.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Enfoque cuantitativo**

Según lo descrito por Hernández, Fernández y Baptista en el año 2014 el enfoque cuantitativo es un conjunto de procesos que sigue una secuencia y puede probarse, tiene un orden estricto que permite ir avanzando por pasos en la investigación. Comienza con una idea general que se va delimitando para determinar los objetivos y preguntas de investigación, dando paso a la elaboración del marco teórico, se establecen hipótesis y determinan variables para elaborar el diseño. Posteriormente se miden las variables, se analizan las mediciones a través de la estadística, y se elaboran conclusiones que permiten probar la hipótesis.

Con base en lo anteriormente descrito, se ha determinado la utilización de éste método durante la presente investigación, debido a las características de la misma, es decir, el proceso a seguir fue delimitándose y siguiendo las fases correspondientes al enfoque cuantitativo, la hipótesis fue probada a raíz de las conclusiones extraídas del análisis de la medición de las variables y el impacto del tratamiento sobre las mismas. Las variables fueron medidas a través del instrumento de medición que se describe más adelante. En relación con el tema de la presente investigación, el enfoque fue determinado por la secuencia de pasos o fases que se siguieron.

### **3.2 Tipo de estudio**

El estudio dentro de la investigación se da en dos formas generales: experimental y no experimental. Hablar de experimento implica la manipulación intencional de una acción con el

objetivo de analizar los resultados posibles de dicha acción (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En el 2018 Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero mencionan que el estudio o investigación experimental es además, el método más refinado para recabar datos y poder probar una hipótesis, por lo tanto, es el método ocupado en las ciencias experimentales y cuyas técnicas se basan en la lógica, estadística y matemática, consta de reglas que permiten obtener resultados óptimos, las principales características son: el control, la manipulación y la observación.

La investigación realizada pertenece al estudio experimental en cuanto al procedimiento realizado, y cumple con ciertas características de dicho estudio, sin embargo, no cumple con todas los requisitos puros de un experimento en cuestiones de control, por la situación actual durante la presente investigación, el tratamiento se realizó vía On-Line, por lo que los estándares de control no se pudieron llevar como la investigación experimental lo determina, sin embargo, se siguió el procedimiento experimental, procurando eliminar los sesgos dentro del estudio.

### **3.3 Diseño de investigación**

El diseño de investigación es la estrategia que se elabora para obtener la información necesario con respecto al planteamiento inicial del problema según Hernández et. al. (2014). Las interrogantes serán respondidas con base en el diseño elaborado, en el caso de esta investigación el diseño utilizado es experimental, siendo específicamente un pre experimento, con un diseño de preprueba y posprueba, los cuales se describen a continuación.

### 3.3.1 Diseño con pre prueba y pos prueba

El diseño pre experimental es un diseño de un solo grupo cuyo grado de control es mínimo, por lo tanto, se recomienda se utilice de base para otras investigaciones de mayor control, o como un acercamiento a la realidad. Dentro de este diseño se encuentra el relacionado con la pre-prueba y pos-prueba, los cuales a diferencia de otro tipo de diseño pre experimental, permiten tener una referencia inicial al estímulo y dar un seguimiento al grupo. Como su nombre lo indica, se realiza una prueba al inicio y una prueba al final, comprobando así el impacto del estímulo o tratamiento al inicio y final del experimento sobre las variables a medir.

En el caso de esta investigación las variables fueron medidas mediante una pre prueba que consistió en una escala con 32 ítems la cual se aplicó antes de iniciar el tratamiento a la muestra, y posterior al tratamiento.

El tratamiento experimental que consistió en la aplicación del taller: “El camino de duelo”, el cual consistió en un total de 10.5 horas divididas en 7 sesiones de 90 minutos cada una. Se utilizó un manual del participante conformado por un índice, presentación, reglas básicas del taller, glosario, el cual contiene los términos relacionados con el contenido a trabajar y 17 actividades prácticas, las cuales fueron una recopilación de diversos autores, realizando las adaptaciones necesarias para el cumplimiento del objetivo de la presente investigación. Las adaptaciones, recopilación y autores de las diversas actividades se describen a continuación.

1. Metas, recursos y compromisos: “Lo que tengo, lo que quiero”. Autora: María Antonia Rodríguez Millán, adaptación: Kissel Morales Talavera.
2. El escáner emocional: “Reconociendo lo que siento”. Adaptación de la Actividad 45: El escáner emocional “y ahora... ¿Qué siento?” del libro de M. Merce Conangla “Crisis

emocionales. La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite”. La adaptación consistió en tomar el objetivo principal y parte del nombre propuesto por el autor, modificando las instrucciones al formato en línea eliminando los materiales que el autor propone. Siendo de esta forma las similitudes el nombre y objetivo que persigue la actividad.

3. El laberinto de la vida. Autor: Kissel Morales Talavera
4. Buscar y encontrar. “Encuentra lo que sientes”. Autor: Kissel Morales Talavera
5. El relato: “Cuéntame más...”. Esta actividad se elaboró con base en lo descrito por Díaz, Losantos y Pastor en el 2004, publicada en la: “Guía para el duelo adulto”, haciendo referencia a aceptar la realidad como una tarea fundamental del proceso del duelo menciona la importancia de hablar acerca de la pérdida, por lo que se adaptó a la actividad número 5 del manual del participante.
6. Dilo con dibujos. La actividad se elaboró basada en las técnicas recomendadas para la elaboración y expresión de las emociones durante el proceso de duelo en la “Guía del duelo adulto” (Díaz, Losantos y Pastor, 2014).
7. Te presento A... (Describeme con una foto). La actividad fue elaborada con base en lo descrito por Barreto y Soler en el 2007, como parte de las técnicas recomendadas para la intervención psicológica en el proceso del duelo.
8. Reconocimiento (... ¿Y tú que sientes?). Adaptación de la Actividad 17: Presentación (y ¿Tú...?) del libro de M. Merce Conangla: “Crisis emocionales. La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite”. La adaptación consistió en el cambio de nombre y en las instrucciones. Véase en la siguiente tabla:

Original	Adaptación
<b>Nombre: Presentación (y ¿Tú...?)</b>	Reconocimiento (... ¿Y tú que sientes?)
<b>Cada persona debía dirigirse a la persona que tiene al lado para realizar la pregunta.</b>	Cada persona elige a la persona que desee, ya que la sesión fue realizada de manera virtual.

9. Lista de Contactos. La actividad fue realizada como una adaptación de la actividad 48 del libro: “Domando al dragón” (2018) de Puentes y Alemán. La adaptación consistió en tomar la idea central de la actividad, adaptando las instrucciones a la modalidad virtual.
10. Canta y Baila (La vida es mejor cantando). Basada en la idea central de la actividad 51 del libro: “Domando al dragón” (2018) de Puentes y Alemán. La adaptación consistió en tomar de referencia la idea central, con la diferencia de la modalidad virtual y en grupo, por lo que cada participante compartió un fragmento de su canción y se les dio la opción de cantarla o bailarla.
11. Elecciones (La puerta del destino). Dicha actividad fue retomada del libro: “Domando al dragón” (2018) de Puentes y Alemán. Únicamente se modificó el nombre, originalmente no lleva título, las instrucciones se retomaron sin modificación del original.
12. Lo que no me gusta (¿Qué puedo hacer yo?). Actividad elaborada con base en el libro de M. Merce Conangla “Crisis emocionales. La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite”. Se retomó el objetivo principal y la idea central, modificando las instrucciones a modalidad virtual.

13. Llegó la hora (La despedida). De acuerdo con lo descrito por Barreto y Soler (2007) en el libro: “Muerte y duelo”, una de las técnicas utilizadas en la intervención en el duelo son las cartas no enviadas, por lo tanto, con base en la investigación, se adaptó una actividad relacionada con dicha técnica descrita en el manual del participante.
14. Los detalles (Los pequeños placeres de la vida). Autor: Kissel Morales Talavera.
15. Un viaje al futuro (Metas a corto, mediano y largo plazo). Autor: Kissel Morales Talavera.
16. El árbol de la vida (Cualidades, Virtudes y Logros). Ésta actividad fue basada en la metodología originalmente desarrollada por Ncube y Denborough, adaptando las instrucciones utilizando únicamente las raíces, frutos y adaptando un significado al tronco. Se retomó la idea principal y se adaptó el procedimiento y modo de aplicación tal y como se describe en la actividad 16 del manual del participante.
17. Viviendo con el globo (En busca de un lugar). Autor: Mónica Penella, adaptada a la modalidad virtual por Kissel Morales Talavera.

### **3.4 Población**

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010) en la ciudad de Minatitlán existe una población total de 157,840 habitantes entre las comunidades y cabecera municipal, de los cuales 76,222 son mujeres y 81,618 hombres. Además, en el 2015, según los datos encuestados la población adulta de entre 20 a 40 años (edad correspondiente a la

adultez temprana o emergente, según lo analizado en el marco teórico de esta investigación) representa el 30.9 % de la población total del municipio siendo en su mayoría mujeres.

La elección de la población fue tomada con base al lugar de la investigación, cuya muestra se describe a continuación.

### **3.4.1 Muestra.**

De acuerdo con Ñaupas et al. (2018), la muestra es una porción de la población total que reúne las características necesarias para llevar a cabo una investigación, cuya claridad debe ser suficiente para evitar confusiones.

En el caso de la presente investigación, la muestra a considerar originalmente se constituyó por 15 personas, sin embargo, no se logró reunir la muestra completa. Se mandaron invitaciones personales, se hizo difusión a través de redes sociales, específicamente Whatsapp y Facebook, a través de personas conocidas que sirvieron de enlace para completar la muestra.

### **3.4.2 Tipo de muestreo**

En el 2018 Ñaupas et al., hacen referencia al muestreo como un procedimiento que permite seleccionar las unidades de estudio que serán parte de la muestra en una investigación (dentro de los tipos de muestreo, se distinguen dos: Probabilístico y no probabilístico), en el caso de la presente investigación se optó por utilizar un muestreo no probabilístico.

El muestreo opinático o también conocido como intencional es aquel en el que lo primordial es la intención del investigador, siendo la muestra a juicio de quién investiga con base en las características intencionales específicas.

En esta investigación se delimitaron las características de la muestra la cual finalmente quedó constituida por 8 personas de sexo indistinto que cumplieron con las siguientes características:

- Haber experimentado el fallecimiento de algún familiar o amigo cercano durante los meses de abril a octubre del año presente.
- Tener entre 20 y 40 años cumplidos.
- Pertener al municipio de Minatitlán, del estado del Veracruz.
- Tener la posibilidad de acceso a internet y dispositivo móvil o computadora.

Lo anterior se determinó con base en los objetivos e hipótesis de la presente investigación.

### **3.5 Instrumento de recolección de datos.**

Según Kerlinger y Lee (2002), en las ciencias que estudian el comportamiento los métodos e instrumentos de recolección más comunes son las pruebas y las escalas, la medición de las variables en el proceso de investigación representa uno de los objetivos centrales en el estudio científico del comportamiento. La objetividad será siempre un requisito esencial en el proceso de investigación científica. La escala es un instrumento de medición que consta de un conjunto de símbolos o valores numéricos que son asignados a las personas o sus

comportamientos, donde dicha asignación indica si el individuo posee las características que se supone mide la escala.

La escala que se utilizó en esta investigación fue elaborada en el año 2004 por Pablo Fernández Berrocal y Natalia Ramos Días, como parte del libro titulado: “Desarrolla tu inteligencia emocional” publicado en España. La Escala para evaluar el duelo consta de 32 ítems que permite tener una valoración global del proceso de duelo; consta de tres dimensiones: Duelo activo del ítem 1 al 11, dificultad de afrontamiento del ítem 12 al 22 y desesperanza del ítem 23 al 32. De acuerdo al estudio realizado, se enfatizó sobre las dos primeras dimensiones: Duelo activo y dificultad de afrontamiento. Es una escala de puntuación sumada.

Debido a la situación de emergencia sanitaria y contingencia que se presentó durante la elaboración de la investigación, se realizó una versión en línea de la escala para evaluar el duelo, la cual fue enviada y contestada de la misma forma. Además, se hizo una modificación al ítem número 12, ya que la pregunta podría causar confusión al momento de ser contestada por los participantes, el cambio se realizó en torno a la redacción sin cambiar la idea original y el tipo de comportamiento que mide dicho ítem en la escala. En la siguiente tabla se muestra el cambio realizado:

<b>Ítem original</b>	<b>Ítem modificado</b>
<b>Me encuentro con mis amigos y familiares más de lo que quisiera.</b>	Prefiero no encontrarme con amigos y familiares.

Además, se anexaron algunos cuestionamientos y preguntas que se consideraron necesarias para los fines de esta investigación, los cuales fueron:

- Nombre completo: El cual se especifica será completamente anónimo pero que se requiere para referencia de pre prueba y pos prueba.
- La edad, el sexo, el parentesco con la persona fallecida y el tiempo de fallecimiento, para fines estadísticos de la presente investigación.
- Se anexó, además, de manera opcional un espacio para agregar algún comentario extra al final de la escala.

La escala se aplicó inmediatamente antes de iniciar el tratamiento e inmediatamente al término del mismo, por lo que los resultados fueron comparados en relación con el objetivo general e hipótesis de esta investigación.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE DATOS

Posterior a la impartición del taller, se recopilieron todos los datos obtenidos de las pruebas aplicadas, a continuación, se muestran los resultados arrojados antes del taller y posterior al mismo, así como la comparación de los datos, para optimizar el análisis se realizaron gráficas que muestran las variaciones que se observaron en los puntajes.

### 4.1 Resultados de la pre prueba.

En relación con los datos obtenidos en la escala, aplicada a ocho sujetos inmediatamente antes de iniciar el tratamiento, los resultados fueron los siguientes:

No. De sujeto	Categoría	Puntaje	Interpretación
<b>Sujeto 1</b>	Puntaje total	71	Consecuencias normales del duelo
	Duelo activo	38	Reacciones de duelo normales
	Dificultad de afrontamiento	16	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo.
	Desesperanza	17	Duelo normal
<b>Sujeto 2</b>	Puntaje total	95	Consecuencias normales del duelo
	Duelo activo	47	Reacción de duelo mayor de la esperada, será más difícil de superar.

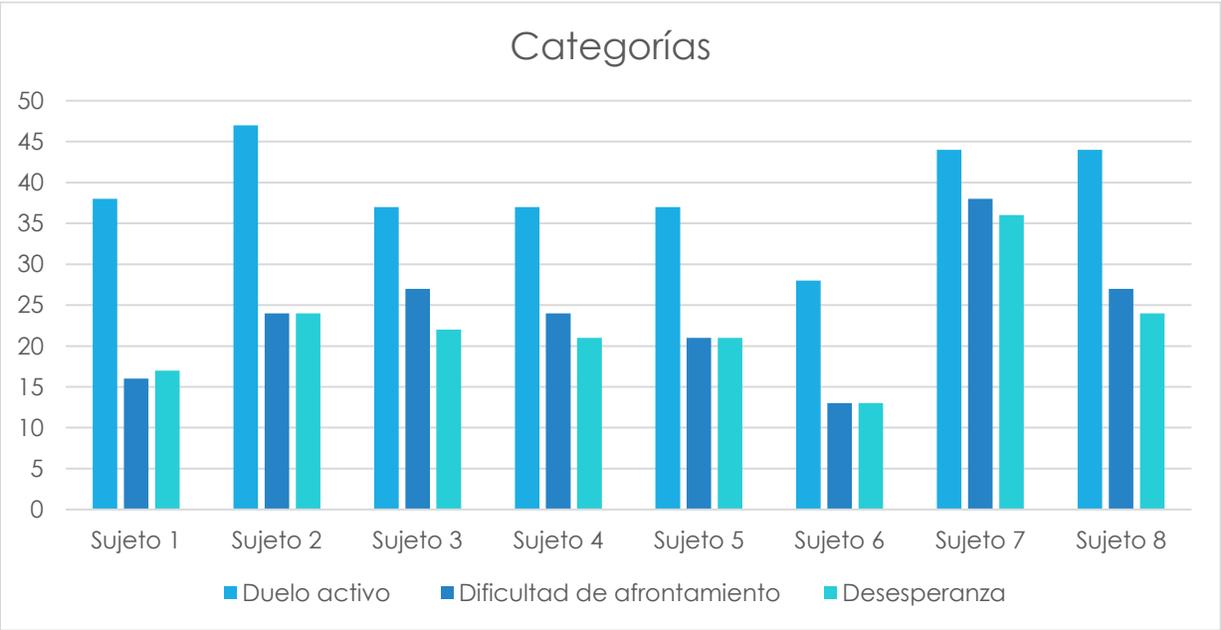
<b>Sujeto 3</b>	Dificultad de afrontamiento	24	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	24	Duelo normal
	Puntaje total	86	Consecuencias normales del duelo
	Duelo activo	37	Reacciones de duelo normales
	Dificultad de afrontamiento	27	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
<b>Sujeto 4</b>	Desesperanza	22	Duelo normal
	Puntaje total	82	Consecuencias normales de duelo
	Duelo activo	37	Reacciones de duelo normales
	Dificultad de afrontamiento	24	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	21	Duelo normal
<b>Sujeto 5</b>	Puntaje total	79	Consecuencias normales de duelo
	Duelo activo	37	Reacciones de duelo normales

<b>Sujeto 6</b>	Dificultad de afrontamiento	21	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	21	Duelo normal
	Puntaje total	54	Puede que no haya reaccionado aún a la muerte o negar lo ocurrido.
	Duelo activo	28	Reacciones de duelo normales
<b>Sujeto 7</b>	Dificultad de afrontamiento	13	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	13	Duelo normal
	Puntaje total	118	Duelo más grave de lo esperable
	Duelo activo	44	Reacciones de duelo normales
<b>Sujeto 8</b>	Dificultad de afrontamiento	38	Dificultades para superar la pérdida
	Desesperanza	36	Puede perder la confianza en sí mismo y el mundo ocasionando dificultades para enfentar la pérdida
	Puntaje total	95	Consecuencias normales de duelo

Duelo activo	44	Reacciones de duelo normales
Dificultad de afrontamiento	27	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
Desesperanza	24	Duelo normal

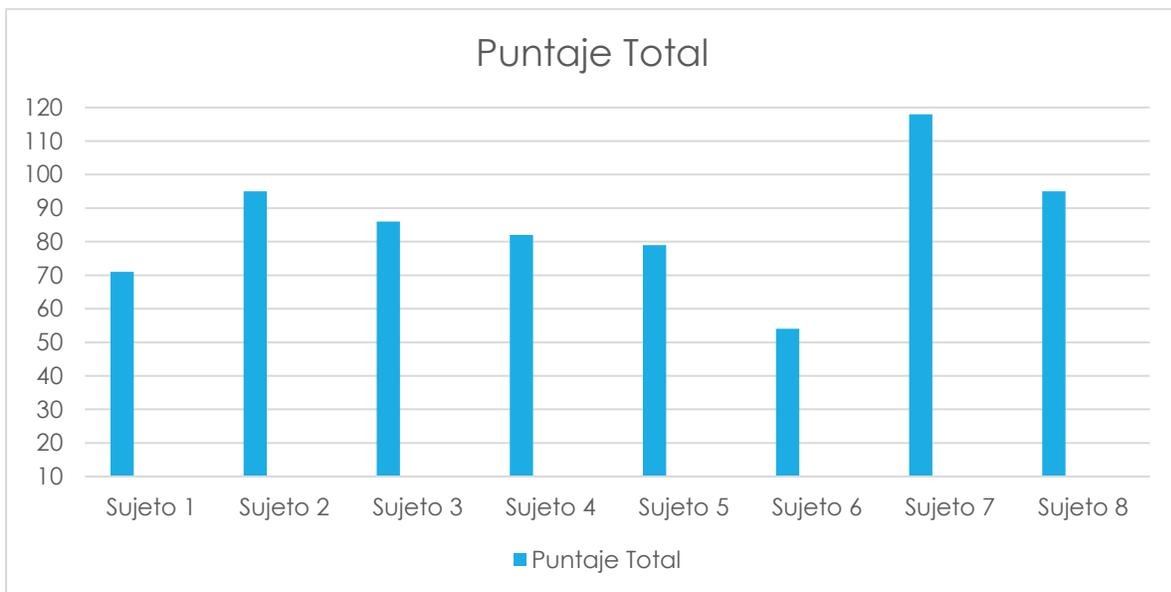
### 4.1.1 Gráficas

De acuerdo con los resultados de la escala aplicada, se presentan las siguientes gráficas y estadísticas.

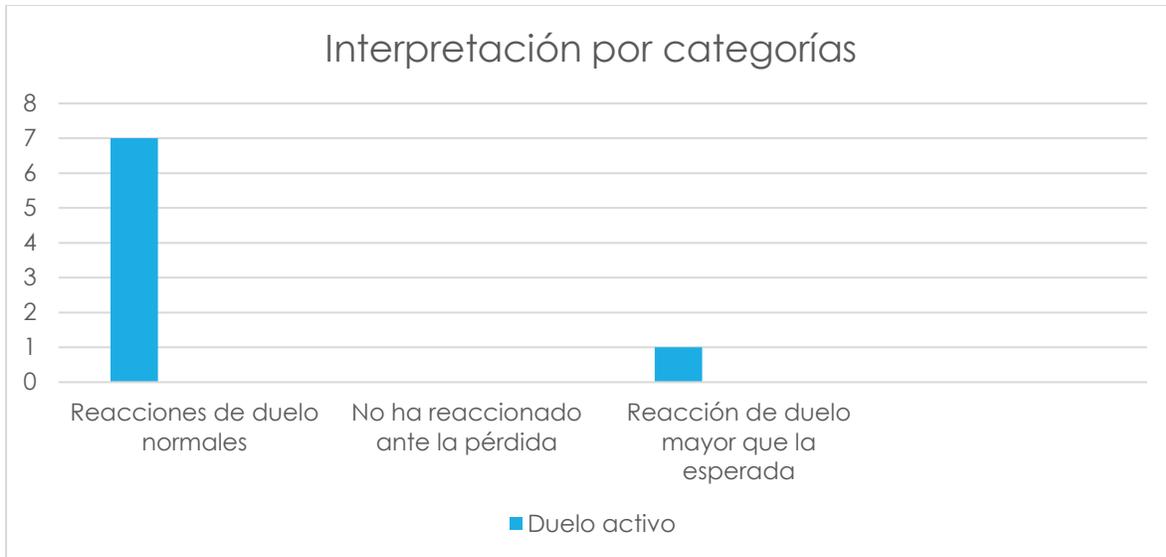


El sujeto 1 obtuvo 38 puntos en duelo activo, 16 de dificultad de afrontamiento y 17 en desesperanza. El sujeto 2, mostró un puntaje de 47 en duelo activo, 24 en dificultad de afrontamiento y 24 en desesperanza. El sujeto 3, tuvo un puntaje de 37 en duelo activo, 27 en dificultad de afrontamiento y 22 en desesperanza. El sujeto 4 obtuvo una puntuación de 37 en

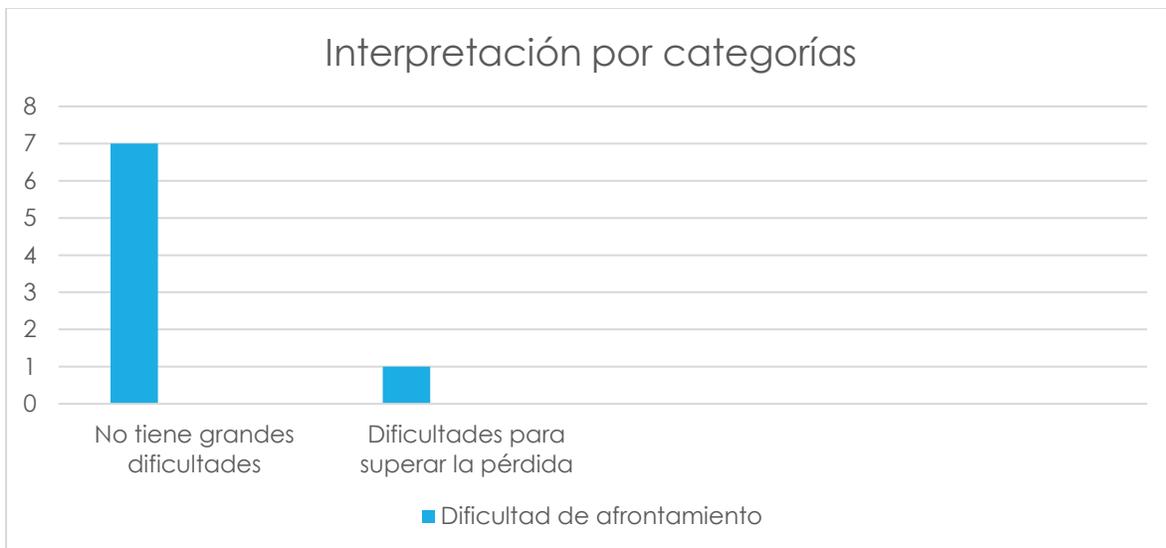
duelo activo, 24 en dificultad de afrontamiento y 21 en desesperanza. En el caso del sujeto 5, el puntaje fue de 37 en duelo activo, 21 en dificultad de afrontamiento y 21 en desesperanza. El sujeto 6 obtuvo 28 puntos en duelo activo, 13 en dificultad de afrontamiento y 13 en desesperanza. El sujeto 7 tuvo un puntaje de 44 en duelo activo, 38 en dificultad de afrontamiento y 36 en desesperanza. Por último, el sujeto 8 obtuvo un puntaje de 44 en duelo activo, 27 en dificultad de afrontamiento y 24 en desesperanza.



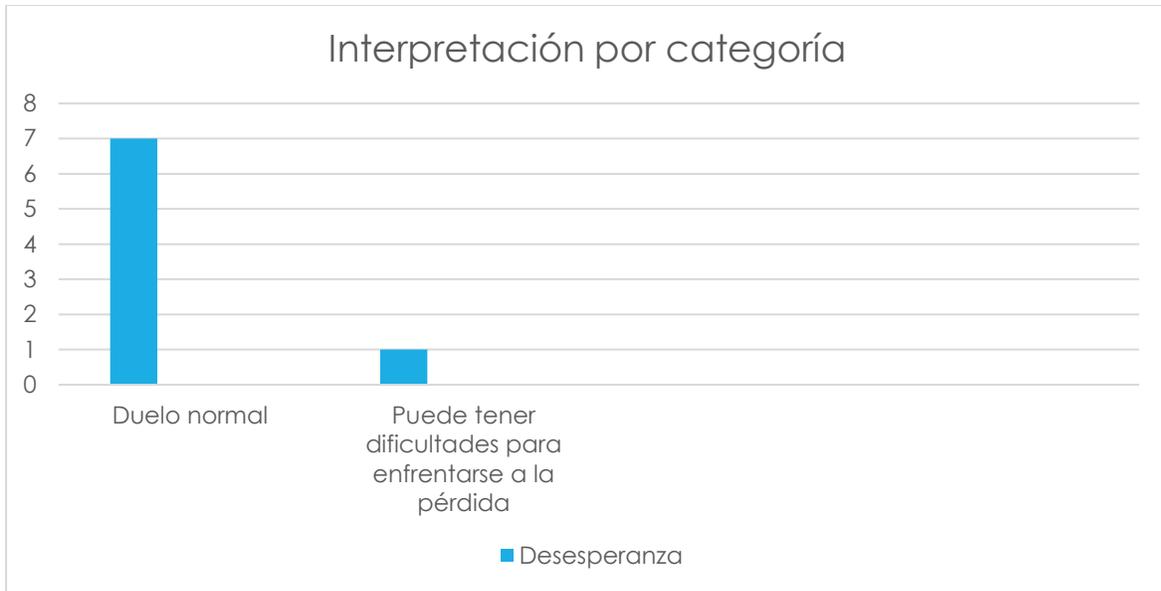
El puntaje total considerando todas las categorías fue de 71 puntos para el sujeto 1, 95 en el sujeto 2, 86 en el sujeto 3, 82 puntos en el sujeto 4, 79 en el sujeto 5, 54 en el sujeto 6, 118 en el sujeto 7 y por último 95 puntos en el sujeto 8.



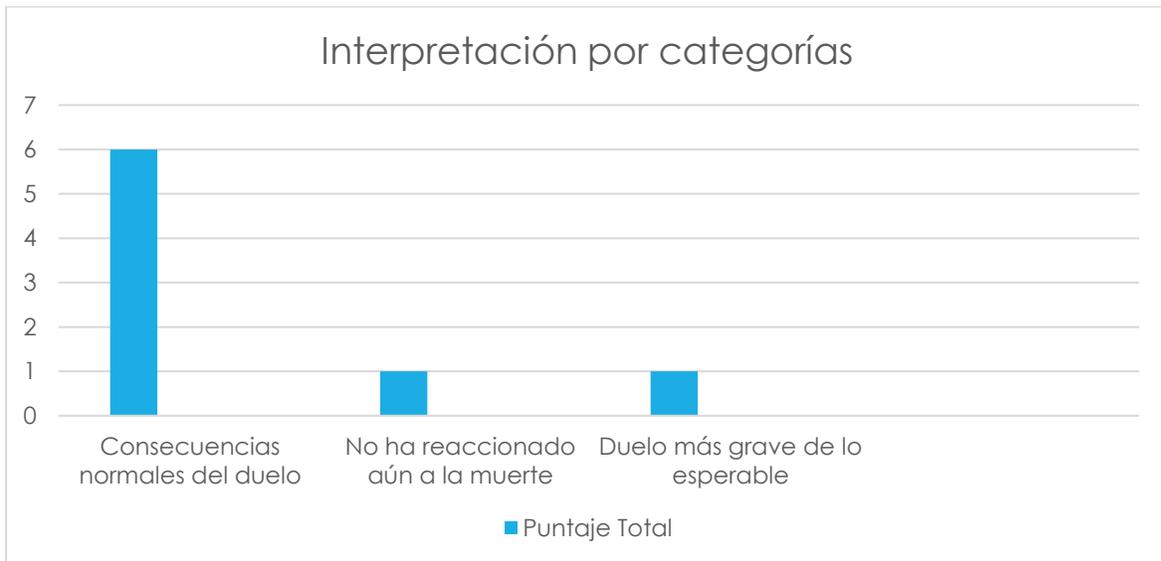
De acuerdo a la interpretación que la prueba proporciona en relación con el duelo activo, 7 sujetos mostraron reacciones de duelo normales, mientras que 1 sujeto muestra reacción de duelo mayor que la esperada.



Con base en la interpretación de la categoría de dificultad de afrontamiento, 7 sujetos reflejan no tener grandes dificultades, mientras que 1 sujeto muestra dificultades para superar la pérdida.



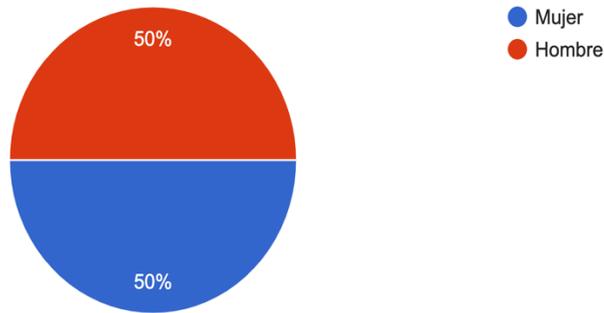
De acuerdo con la categoría de desesperanza, 7 sujetos mostraron un duelo normal. Uno de los sujetos puede tener dificultades para enfrentarse a la pérdida.



En relación con el puntaje total, 6 de los sujetos muestran consecuencias normales de duelo, 1 sujeto refleja que no ha reaccionado aún a la muerte y 1 sujeto presenta duelo más grave de lo esperado.

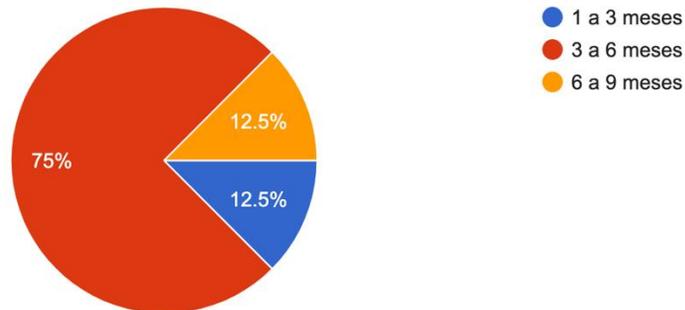
Por otro lado, se recabaron algunos datos adicionales que complementan la presente investigación los cuales se describen en porcentajes.

#### Sexo



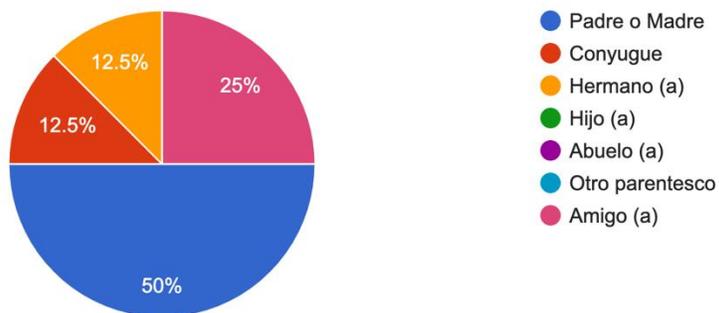
Del total de la muestra, el 50% fueron mujeres y el otro 50% hombres.

#### Tiempo transcurrido desde el fallecimiento del ser querido

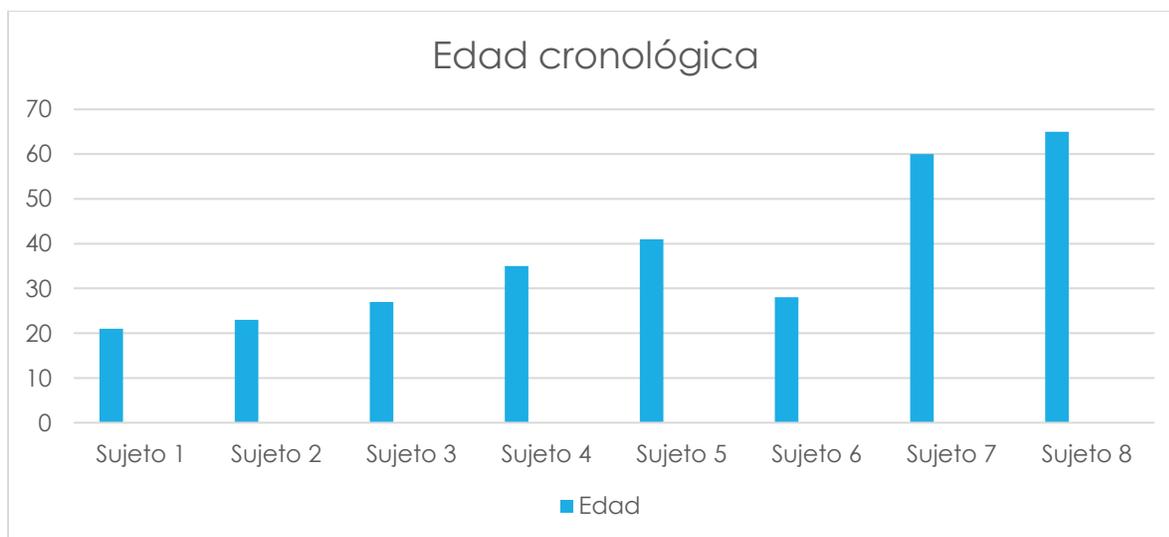


De acuerdo con el tiempo transcurrido del fallecimiento, el 75% de la muestra experimentó la pérdida entre 1 a 3 meses antes de la prueba, el 12.5% de 3 a 6 meses y el 12.5% restante de 6 a 9 meses.

Relación con la persona fallecida. Era mi:



Con base en la relación con la persona fallecida, el 50% de la muestra experimento la muerte del padre o la madre, el 25% el fallecimiento de un amigo, el 12.5% perdió a un hermano y el último 12.5% a un conyugue.



La edad cronológica del sujeto 1 es de 21 años, el sujeto 2 tiene 23 años, el sujeto 3, 27 años, el sujeto 4 tiene 35 años, el sujeto 5, 41 años, el sujeto 6 cuenta con 28 años, el sujeto 7, 60 años y el sujeto 8 tiene 65 años.

#### 4.2 Resultados de la pos prueba.

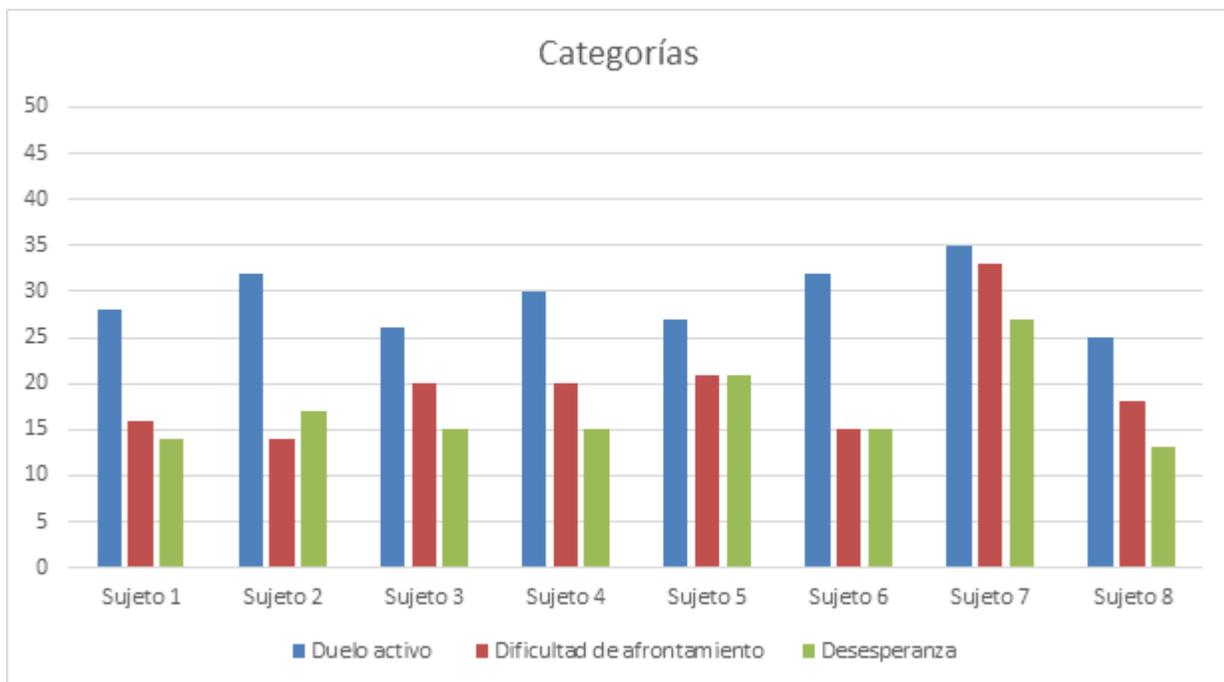
No. De sujeto	Categoría	Puntaje	Interpretación
<b>Sujeto 1</b>	Puntaje total	58	Consecuencias normales del duelo.
	Duelo activo	28	Reacciones de duelo normales.
	Dificultad de afrontamiento	16	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo.
	Desesperanza	14	Duelo normal
<b>Sujeto 2</b>	Puntaje total	63	Consecuencias normales del duelo
	Duelo activo	32	Reacciones de duelo normales
	Dificultad de afrontamiento	14	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	17	Duelo normal
<b>Sujeto 3</b>	Puntaje total	61	Consecuencias normales del duelo
	Duelo activo	26	Reacciones de duelo normales
	Dificultad de afrontamiento	20	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	15	Duelo normal
<b>Sujeto 4</b>	Puntaje total	65	Consuecuencias normales del duelo
	Duelo activo	30	Reacciones de duelo normales

<b>Sujeto 5</b>	Dificultad de afrontamiento	20	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	15	Duelo normal
	Puntaje total	69	Consecuencias normales de duelo
	Duelo activo	27	Reacciones de duelo normales
<b>Sujeto 6</b>	Dificultad de afrontamiento	21	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	21	Duelo normal
	Puntaje total	62	Consecuencias normales de duelo
	Duelo activo	32	Reacciones de duelo normales
<b>Sujeto 7</b>	Dificultad de afrontamiento	15	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	15	Duelo normal
	Puntaje total	95	Consecuencias normales de duelo
	Duelo activo	35	Reacciones de duelo normales
<b>Sujeto 8</b>	Dificultad de afrontamiento	33	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
	Desesperanza	27	Duelo normal
	Puntaje total	57	Consecuencias normales de duelo

Duelo activo	26	Reacciones de duelo normales
Dificultad de afrontamiento	18	No tiene grandes dificultades para afrontar el duelo
Desesperanza	13	Duelo normal

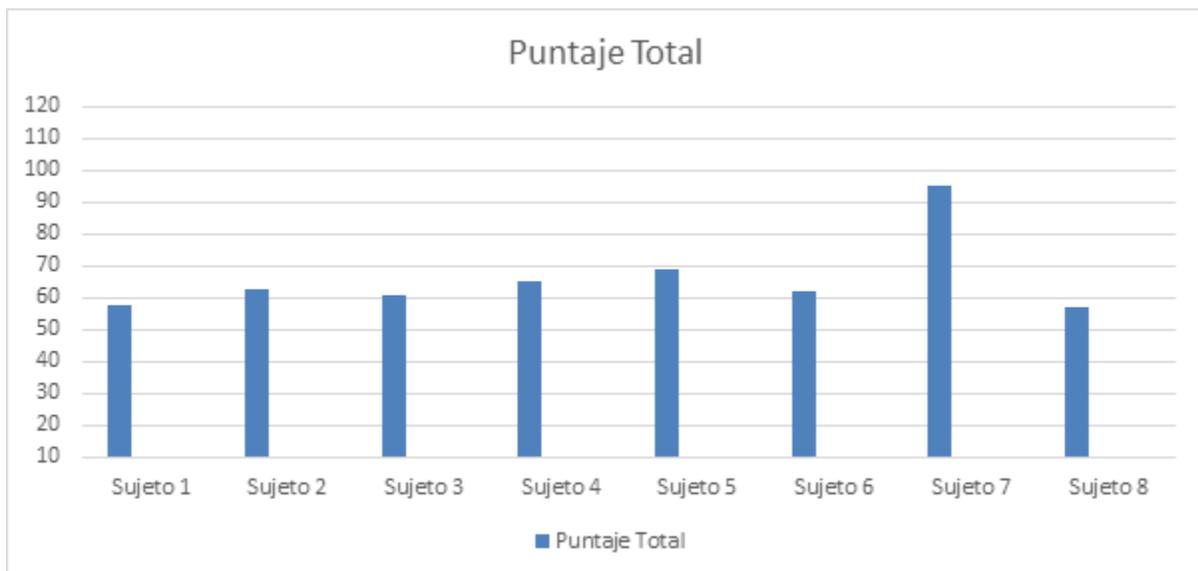
#### 4.2.1 Gráficas

En relación con los resultados de la pos prueba, las puntuaciones e interpretaciones se representan en las gráficas siguientes.

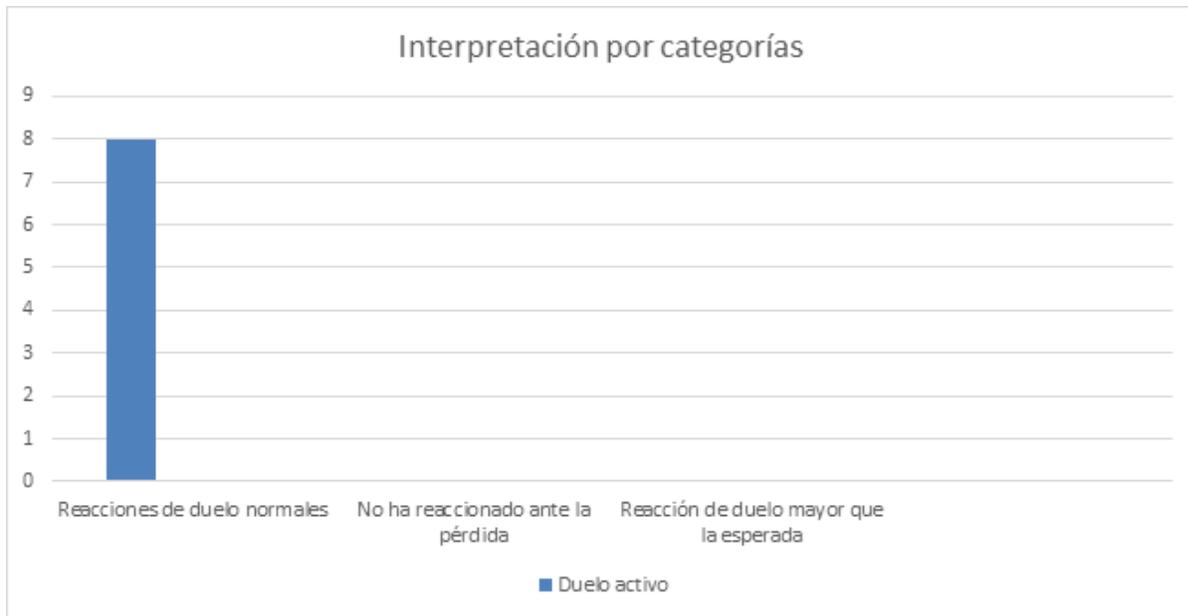


De acuerdo con los resultados de la pos prueba el sujeto 1 obtuvo un puntaje de 28 en duelo activo, 16 en dificultad de afrontamiento y 14 en desesperanza. El sujeto 2 tuvo 32 puntos en duelo activo, 14 en dificultad de afrontamiento y 17 en desesperanza. El sujeto 3 obtuvo una

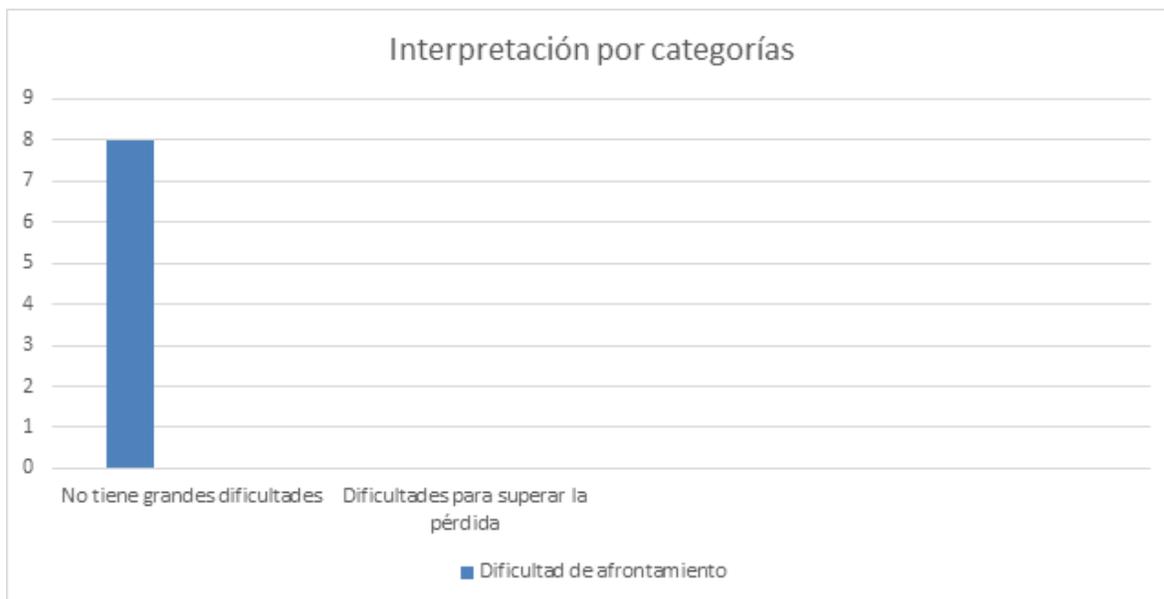
puntuación de 26 en duelo activo, 20 en dificultad de afrontamiento y 15 en desesperanza. El sujeto 4 tuvo un puntaje de 30 en duelo activo, 20 en dificultad de afrontamiento y 15 en desesperanza. El sujeto 5 obtuvo una puntuación de 27 en duelo activo, 21 en dificultad de afrontamiento y 21 en desesperanza. El sujeto 6 tuvo 32 puntos en duelo activo, 15 en dificultad de afrontamiento y 15 en desesperanza. El sujeto 7 obtuvo un puntaje de 35 en duelo activo, 33 en dificultad de afrontamiento y 27 en desesperanza. Por último, el sujeto 8 obtuvo una puntuación de 26 en duelo activo, 18 en dificultad de afrontamiento y 13 en desesperanza.



En relación al puntaje total, es decir, concentrando todas las categorías, el sujeto 1 obtuvo 58 puntos, 63 puntos el sujeto 2, 61 puntos el sujeto 3, 65 puntos el sujeto 4, 69 puntos el sujeto 5, 62 puntos el sujeto 6, 95 puntos el sujeto 7 y 57 el sujeto 8.



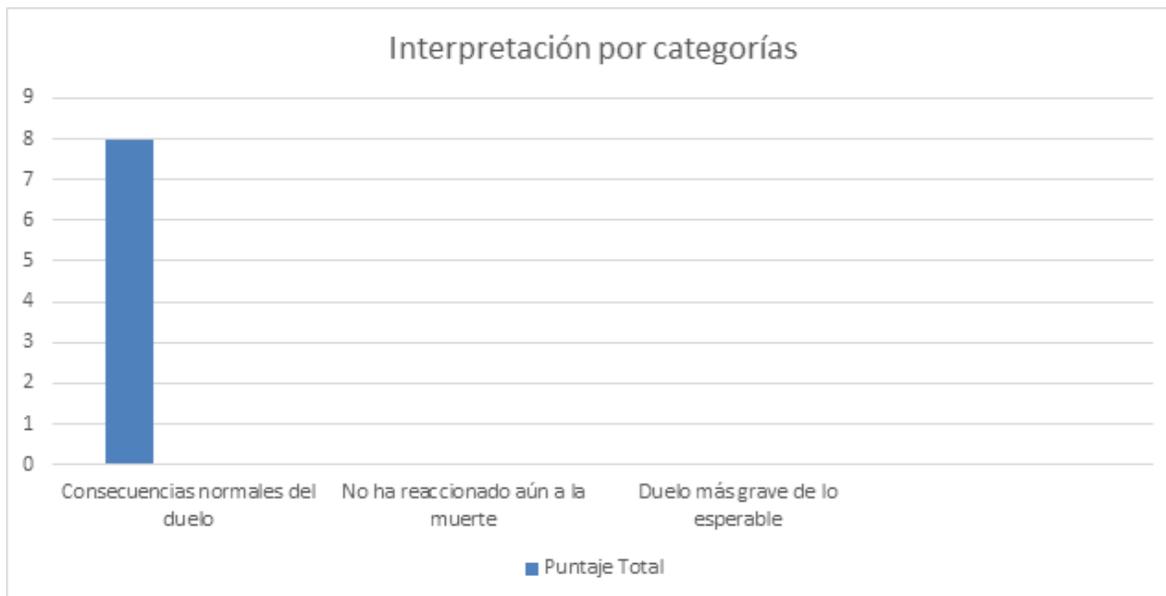
De acuerdo con la interpretación del duelo activo, los 8 sujetos mostraron reacciones de duelo normales.



Con base en la interpretación de la dificultad de afrontamiento, los 8 sujetos no tienen grandes dificultades.

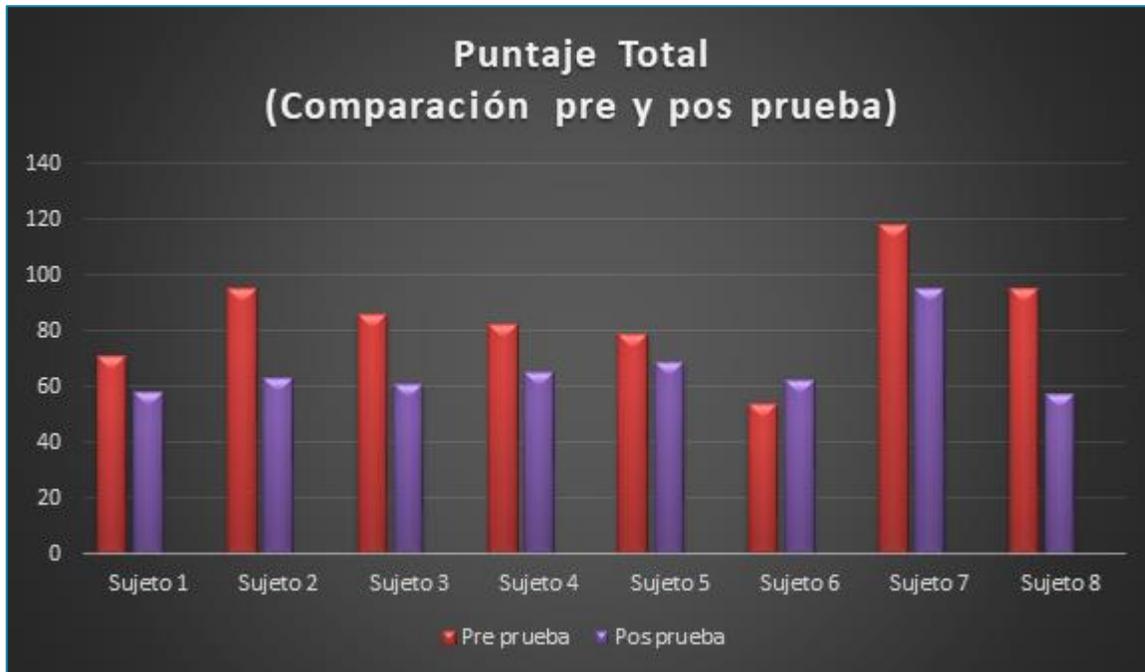


En la interpretación de la categoría de desesperanza, 8 sujetos muestran un duelo normal.



En relación con la interpretación del puntaje total, 8 sujetos muestran consecuencias normales del duelo.

A continuación, se muestra la gráfica comparativa entre los resultados de la preprueba y posprueba en el puntaje total de la escala.



Comparando las gráficas de la pre y pos prueba el sujeto 1 obtuvo 71 puntos en la pre prueba y 58 en la pos prueba. El sujeto 2, obtuvo 95 puntos en la pre prueba y 63 en la pos prueba. El sujeto 3, tiene 83 puntos en la pre prueba y 61 en la pos prueba. El sujeto 4, muestra 82 puntos en la pre prueba y 65 en la pos prueba. En el sujeto 5, el puntaje en la pre prueba fue de 79 y en la pos prueba 69. El sujeto 6 mostró una puntuación de 54 en la pre prueba y 62 en la pos prueba. El sujeto 7 obtuvo un puntaje de 118 en la pre prueba y 95 en la pos prueba. Finalmente, el sujeto 8 mostró una puntuación de 95 en la pre prueba y 57 en la pos prueba.

### 4.3 Análisis de los resultados

De acuerdo con los datos expuestos en las gráficas anteriores, se realiza el siguiente análisis de los resultados obtenidos. La muestra conformada por 8 sujetos entre 20 y 65 años, con un promedio de edad quedó representada por el 50% de hombres y 50% de mujeres, de los cuales el 75% había perdido a un ser querido en un lapso de 3 y 6 meses anteriores a la aplicación de la escala, mientras que el 12.5% había experimentado la pérdida entre 6 a 9 meses y el 12.5% restante de 1 a 3 meses.

En relación con el parentesco, el 50% había experimentado el fallecimiento de alguno de los dos progenitores, el 25% habían perdido a un amigo cercano, el 12.5% perdió a un cónyuge y el último 12.5% experimentó la muerte de un hermano (a). Con respecto a la edad cronológica, el sujeto más joven fue de 21 años y el de mayor edad 65, siendo la edad media 37 años de acuerdo con la muestra tomada.

Los resultados de la aplicación de la pre prueba y pos prueba muestran que el puntaje total tuvo una disminución en 7 de los sujetos que tomaron el tratamiento mientras que en uno de los sujetos el puntaje aumentó, cuya razón se describe más adelante. Los puntajes comparativos totales, se escriben a continuación: Sujeto 1 de 71 a 58, Sujeto 2 de 95 a 63, Sujeto 3 de 86 a 61, Sujeto 4 de 82 a 65, Sujeto 5 de 79 a 69, Sujeto 6 de 54 a 62, Sujeto 7 de 118 a 95 y el Sujeto 8 de 95 a 57.

La escala aplicada evalúa 3 categorías principales además del puntaje total siendo estas: duelo activo, dificultad de afrontamiento y desesperanza.

Aunque los puntajes disminuyeron, en cinco sujetos se mantuvieron en el mismo rango, por lo tanto, la interpretación del puntaje fue la misma.

En tres de los sujetos, si hubo cambios en los puntajes y en las categorías de interpretación con respecto al rango de puntajes obtenidos durante ambas pruebas. Los resultados se describen a continuación:

- El Sujeto 2 durante la pre prueba obtuvo un puntaje en el duelo activo de 47 puntos, cuya interpretación refleja una reacción de duelo mayor a la esperada, de acuerdo a la pos prueba el puntaje disminuyó a 32 puntos indicando reacciones de duelo normales.
- El Sujeto 6 obtuvo un puntaje total de 54 puntos en la aplicación de la pre prueba, cuya interpretación reflejaba la posibilidad de no haber reaccionado aún a la muerte. Posterior a la pos prueba, el puntaje aumentó a 62 teniendo una interpretación de consecuencias normales del duelo.
- El Sujeto 7 tuvo un puntaje total de 118 que según la interpretación muestra un duelo más grave de lo esperado, mientras que en la pos prueba el puntaje fue de 95 considerado como consecuencias normales del duelo. Por otro lado, en cuanto a la dificultad de afrontamiento el puntaje inicial fue de 38, cuya interpretación infiere una dificultad para afrontar la pérdida, después de la pos prueba el puntaje disminuyó a 33, lo que se interpreta como no tener dificultades para afrontar la pérdida. Por último, en la categoría de desesperanza, el puntaje de pre prueba fue de 36, siendo interpretado según la escala como la posibilidad de perder la confianza en sí mismo y el mundo ocasionando dificultades para enfrentar la pérdida, al aplicar la posprueba el puntaje disminuyó a 27, lo cual es interpretado por la escala como un duelo normal.

Con base en lo anteriormente descrito, al finalizar la pos prueba, los 8 sujetos que conformaron la muestra final, obtuvieron puntajes dentro del rango normal que maneja la escala en las tres categorías y el puntaje total de la misma, cuya interpretación corresponde igualmente a las condiciones normales del proceso de duelo.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

La muerte es un concepto que ha sido objeto de estudio, de análisis y rituales que tratan de entenderla y aceptarla a lo largo de la historia, por lo tanto, el duelo, es un concepto que se ha tratado de definir desde el inicio de la humanidad, sin embargo, no es hasta Freud que se empieza a utilizar el término como tal. El duelo proviene del latín, que hace alusión al dolor, en una definición más amplia, es el proceso que experimenta una persona tras la pérdida o muerte de un ser querido, aunque también la pérdida puede ser material, de trabajo, relaciones sentimentales, ideales, etc.

Las características del duelo pueden dividirse en cuatro categorías principales: las sensaciones físicas, sentimientos, conductas y características a nivel cognitivo. Algunos ejemplos de los más comunes son la tristeza, la ira, la culpa, la soledad, sentimientos de desesperanza, incertidumbre con respecto al futuro, incredulidad, confusión, llanto, puede haber también trastornos del sueño y en la conducta alimentaria, así como manifestaciones físicas entre las que destacan la sensación de vacío en el estómago, opresión en el pecho, fatiga, debilidad muscular, entre otras. Además, el duelo como todo proceso consta de diferentes etapas que no necesariamente siguen un orden y no se transitan por todas, depende del caso y la persona. Existen diferentes autores que han estudiado y analizado el duelo separándolo en distintas etapas. Neimeyer menciona tres etapas: Evitación, asimilación y acomodación, mientras que Kübler-Ross y Kessler mencionan cinco: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación. O'Connor por su parte divide el duelo en 4 etapas que define con tiempos aproximados y de acuerdo a las acciones de la persona que experimenta el duelo.

Es importante recordar también que el duelo puede tener ciertas clasificaciones de acuerdo a las circunstancias en las que se presenta y el contexto en el que se experimenta, existe

por tanto el duelo anticipatorio y el duelo patológico cuando es demasiado prolongado y con características muy marcadas que afectan en demasía el funcionamiento de la persona.

Existen diversos psicólogos, sociólogos, científicos y estudiosos del comportamiento humano que han analizado el proceso de duelo y la respuesta del ser humano ante la muerte, cada teoría tiene su propia perspectiva y aporta su visión respecto al proceso del mismo, siendo la teoría psicodinámica con Freud una de las más destacadas en abordar los conceptos y proceso del duelo. También se encuentra la teoría del apego elaborado por Bowlby y la teoría del afrontamiento por Lazarus y Folkman. Cada teoría aporta diversos aspectos que en conjunto dan un panorama más amplio de este proceso natural en los seres humanos y de la capacidad para afrontarlo.

Con base en lo anterior, es preciso mencionar la capacidad que el ser humano posee para enfrentar las situaciones difíciles que se le presentan, es decir, las habilidades de afrontamiento que posee cada persona para hacer frente a situaciones que amenazan la estabilidad integral del ser humano. En el duelo, estas habilidades se ven reflejadas durante cada etapa, cabe señalar que estas, dependen de cada persona, su historia, el contexto de la pérdida, entre otros factores. Existen situaciones que pueden desencadenar ciertas dificultades al momento de afrontar la muerte de un ser querido, Worden hace un listado de una serie de mediadores que resultan factores determinantes en las habilidades de afrontamiento y las dificultades que puedan presentarse. Algunos otros autores mencionan además la importancia de los actos sociales y rituales que permiten la aceptación y comprensión de la muerte.

Existen por tanto diferentes técnicas y estrategias que son usadas en el abordaje del duelo, las cuales dependerán de cada individuo. Es importante tomar en cuenta la situación específica, tipo de muerte, tiempo y edad de la persona que atraviesa el proceso.

En relación con la situación en la que se da el fallecimiento, las situaciones de emergencia y contingencia juegan un papel fundamental en la forma en la que se vive el proceso del duelo. En el mundo y alrededor de la historia en nuestro país específicamente, se han presentado diversas situaciones emergencia y contingencia que han provocado miles de muertes, el año pasado a nivel mundial comenzó una de las pandemias más fuertes que se han presentado a lo largo de la historia y que al día ha provocado más de 131,000 muertes en México, y más de 6000 en el estado de Veracruz, por lo que muchas familias han tenido que vivir el duelo de una forma muy distinta a la tradicional debido a las medidas de seguridad y contingencia. Por ello, ha sido y será necesario adaptar y proponer estrategias que permitan a las personas tener alternativas distintas a las tradicionales pero que permitan llevar a cabo el proceso de la mejor manera posible.

La hipótesis de la presente investigación es la siguiente: “El manual [El camino del duelo] en situaciones de emergencia y contingencia disminuye la dificultad de afrontamiento en el proceso de duelo activo en adultos, de la ciudad de Minatitlán, Veracruz”.

Después de analizar los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis antes mencionada, derivado de los datos arrojados en la pre prueba y pos prueba, se puede observar en las gráficas una disminución en el puntaje total y en las categorías de duelo activo, dificultad de afrontamiento y desesperanza en 7 de los 8 sujetos pertenecientes a la muestra.

En el sujeto 2, durante la preprueba la interpretación del duelo activo de acuerdo al puntaje reflejaba una reacción de duelo mayor a la esperada, en la pos prueba el puntaje disminuyó dando una interpretación de reacciones de duelo normales. Por otra parte, el sujeto 7, quién en la pre prueba resultó con el mayor puntaje total según la interpretación, manifestaba un duelo más grave de lo esperado, después de la pos prueba el puntaje disminuyó y la

interpretación mostró consecuencias normales del duelo. En la categoría de dificultad de afrontamiento la interpretación mostraba dificultades para afrontar la pérdida durante la pre prueba, al aplicar la pos prueba el puntaje disminuyó mostrando una interpretación sin dificultades para afrontar la pérdida. Por último, continuando con el mismo sujeto, en la categoría de desesperanza, el puntaje inicial mostraba posibilidades de perder la confianza en sí mismo y el mundo, ocasionando dificultades para enfrentar la pérdida, al finalizar la posprueba, el puntaje se interpretó como un duelo normal según los parámetros de la escala aplicada.

Finalmente, el Sujeto 6 también mostró una variación en el puntaje significativo cambiando las interpretaciones en la aplicación inicial y la final. En la aplicación de la pre prueba el puntaje fue por debajo del normal, lo cual se interpretaba como la posibilidad de no haber reaccionado aún a la muerte, después del tratamiento, la posprueba mostró consecuencias normales de duelo.

Por otro lado, el Objetivo General que se planteó fue: “Demostrar que el manual [El camino del duelo] en situaciones de emergencia y contingencia disminuye la dificultad de afrontamiento en el proceso de duelo activo en adultos de la ciudad de Minatitlán, Veracruz”.

Con base en los datos expuestos anteriormente y retomando el objetivo general de la presente investigación, se puede concluir que el objetivo se cumplió al demostrarse que el taller: “El camino del duelo” aplicado a 8 personas disminuyó la dificultad de afrontamiento en el duelo activo, así como las categorías relacionadas que la escala aplicada evalúa.

En relación con el tema expuesto, se analizaron algunas investigaciones similares y las conclusiones obtenidas que pudieran complementar la información descrita anteriormente. A continuación, se presentan dos de ellas. La primera es la investigación realizada por Araujo,

García y García en el año 2020, la investigación lleva por título “Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa” y tras la revisión de artículos, estudios y guías, las autoras concluyeron en algunas estrategias de abordaje del duelo y la muerte atendiendo a la pandemia surgida durante el mismo año, de igual forma resaltaron la importancia del personal sanitario y su competencia para el apoyo emocional, seguimiento y acompañamiento de la familia de quienes fallecen a causa del virus y enfatizaron la necesidad de que los profesionales trabajen despedidas, rituales fúnebres alternativos y atención como medida preventiva del duelo complicado en el caso de las personas que pierden a un familiar o ser querido durante la situación de emergencia sanitaria.

Por otro lado, Pelegrín, Pelegrín y Galindo en el 2020 en su investigación; “Duelo de muerte en familiares por el covid-19” hacen un análisis de las fases y tipos de duelo que existen y cómo las medidas adoptadas pueden afectar el duelo de aquellos que experimentan la muerte de un ser querido por covid-19, concluyendo que la muerte de un ser querido es un proceso difícil de asimilar para cualquier ser humano, y en el caso de aquellos que han experimentado el fallecimiento de un ser querido por covid-19 es importante prestar atención, ya que existen factores que podrían desarrollar un duelo patológico, incluso se concluye que en ocasiones el apoyo de familiares y personas cercanos al doliente puede ser insuficiente requiriendo la intervención de un profesional.

Finalmente, con base en lo mencionado a lo largo de esta investigación se concluye lo siguiente:

- El duelo es un proceso necesario y presente en todos los seres humanos, en algún momento de la vida todo individuo lo experimenta, no tiene un tiempo preciso ni un

orden en la transición de etapas. Por lo tanto, es importante su estudio y comprensión para poder ayudar y orientar a personas que estén transitando por este proceso.

- Los rituales fúnebres, así como el apoyo social son parte fundamental en el proceso del duelo, por lo que, en situaciones de contingencia y emergencia sanitaria, deben buscarse alternativas que permitan a las personas que experimentan la muerte de un ser querido poder expresar y realizar su proceso de la mejor manera, de lo contrario pueden presentarse dificultades de afrontamiento que prologuen la duración y sensaciones del mismo.
- El manual: “El camino del duelo” es una recopilación de actividades adaptadas que funcionan como una alternativa en el transcurso del duelo para aquellos que han perdido a un ser querido en situaciones de contingencia y emergencia sanitaria disminuyendo las dificultades de afrontamiento.

La muerte y la forma de afrontarla es un tema multidisciplinario, el duelo por tanto es del interés común y su abordaje involucra diversas áreas y personas, por lo que me permito hacer las siguientes recomendaciones:

A los médicos y personal de salud, quienes son en gran parte de los casos los primeros que dan la noticia a la familia, continuar capacitándose en relación al abordaje del duelo, promoviendo también la prevención e importancia en la salud mental en situaciones de contingencia y emergencia sanitaria.

A los trabajadores sociales, que en conjunto con el personal de salud y psicólogos, fomenten la importancia de estar informados con respecto al tema, resaltando la empatía y ayudando a proporcionar estrategias y acciones alternas que se adecuen a las medidas de cuidado

en situaciones de contingencia y emergencia sanitaria, que permitan a las personas a vivir el duelo adecuadamente.

A los psicólogos y personas dedicadas al área de la salud mental, continuar la preparación es fundamental, como profesionales en el área de la salud mental debemos continuar preparándonos, situaciones como la que se ha suscitado desde inicios del 2020, han generado repercusiones en la salud mental, prevenir el duelo patológico, proporcionar alternativas terapéuticas y de acompañamiento es parte de nuestra labor, promoviendo siempre la empatía y el respeto a quienes han perdido a alguien.

A quienes acompañan a un doliente, paciencia, todo pasa. Escucha, acompaña y apoya si está en tus manos, no pretendas presionar o forzar un avance, permite la expresión de las emociones y haz saber que estarás ahí durante el proceso, y sobre todo no te descuides por cuidar a otros.

Y, por último, a aquellos que están experimentando el proceso del duelo o que han perdido a algún ser querido durante situaciones de contingencia y emergencia sanitaria, es necesario tomarse su tiempo, llorar, hablar, expresar sus emociones, vivir el duelo como lo que es: un proceso. A veces parecerá confuso, cansado y eterno, sin embargo, un día acabará. Si sientes que no puedes, busca ayuda, no estás solo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J., Andrade, C., Vieyra, V., Esquivias, H., Merlín, E., Neria, R., Sánchez, J. M. ( 2020).

*Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención*

*Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la pandemia de la COVID- 19*

*en México.* Secretaría De Salud.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y*

*Estadístico de los trastornos mentales DSM-V.* Barcelona: Editorial Médica

Panamericana.

Aries, P. (1984). *El hombre ante la muerte.* España: Taurus ediciones.

Barreto Martín, P., Soler Saiz M. C. (2007). *Muerte y duelo.* España: Editorial Síntesis.

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida.* Madrid: Ediciones

Morata.

Conangla M. M. (2014). *Crisis emocionales: La inteligencia emocional aplicada a situaciones*

*límite.* Barcelona: Amat

Consuegra Anaya, N. (2010). *Diccionario de Psicología.* Bogotá: Ecoe Ediciones.

Díaz P., Losantos S., Pastor P. (2014). *Guía de duelo adulto: Para profesionales sociosanitarios.*

Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.

Fernández Berrocal, P., Ramos Díaz, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional.*

Barcelona: Editorial Kairós.

Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía.* En Obras completas de Freud Tomo XIV. Editorial digital:

Titivillus

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo XXI.

Gamo, E., Pazos, P. (2009). Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría. Volumen XXIX (104), pp 455-469. Recuperado desde:

<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v29n2/11.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.

Jiménez Sánchez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III*. México: Red Tercer Milenio. Keerlinger, F., Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. Editorial Mc Graw-Hill.

Kübler-Ross, E. (1993). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo.

Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2017). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona: Luciérnaga.

Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Editorial Martínez Roca.

Meza, E.G., García, S., Torres, A., Castillo, L., Suárez, S., Martínez, S. (marzo de 2008). *Revista de especialidades Médico-Quirúrgicas*. Volumen 13 (1), p 28-31. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>

Neimeyer R.A. (2002). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

Ñaupas, H., Valdivia, M.R., Palacios, J.J., Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.

- O'Connor, N. (2011). *Déjalos ir con amor: la aceptación del duelo*. México: Trillas.
- Papalia, D., Feldman Duskin, R., Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw-Hill.
- Payás Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo racional*. España: Paidós.
- Puentes, V., Alemán, D. (2018). *Domando al dragón*. Bogotá: Planeta Colombiana.
- Villalibre, C. (2013). *Concepto de urgencia, emergencia, catástrofe y desastre: Revisión histórica y bibliográfica*. Universidad de Oviedo.
- Worden, J.W. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

## **ANEXOS**

**Anexo 1: CARTAS PROGRAMÁTICAS**

**Anexo 2: MANUAL: “EL CAMINO DEL DUELO”**

## CARTAS PROGRAMÁTICAS

<p><b>Nombre del taller:</b>“ El camino del duelo”</p> <p><b>Tipo del curso:</b> Online</p> <p><b>Responsable:</b> Kissel Morales Talavera</p> <p><b>Objetivo:</b> Promover técnicas que ayuden a los participantes a disminuir la dificultad de afrontamiento en el proceso de duelo.</p> <p><b>Dirigido a:</b> Personas adultas de 20-65 años que experimenten el duelo por fallecimiento durante la contingencia y emergencia sanitaria.</p> <p><b>Duración:</b> 10.5 horas</p>	<p><b>Días y horarios:</b> Semana 1 y 2 viernes y sábados de 19:30-21:00 horas. Semana 3 miércoles, viernes y sábado de 19:30-21:00 hrs.</p> <p><b>Lugar:</b> Se realizará de manera virtual a través de la aplicación zoom. Por lo tanto, se debe tener acceso a un dispositivo e internet.</p> <p><b>Fecha de inicio:</b> 20 de noviembre 2020</p> <p><b>Fecha de término:</b> 05 de diciembre 2020</p> <p><b>Participantes:</b> 8 personas.</p>
--	--

## DÍA 1

Tiempo	Objetivo	Técnica de Instrucción	Actividades	Material
<b>20 Minutos</b>	Que los participantes se conozcan entre sí, al igual que al instructor así como dar a conocer los puntos generales y aspectos que se abordaran en las sesiones.	Exposición: “Bienvenida”  Dinámica “Canasta de frutas”	El instructor dará la bienvenida a cada uno de los integrantes, así como las instrucciones generales. Todos leerán las reglas básicas que vienen en el manual del participante. Dinámica: “Canasta de frutas” cada uno de los participantes se presentará diciendo su nombre y cómo le gusta que le llamen, finaliza diciendo una fruta con la inicial de su nombre.	Manual del participante
<b>15 Minutos</b>	Evaluar la escala de duelo en los participantes así como la dificultad que puedan presentar en el duelo activo.	Explicación:	Vía whatsapp se les mandará el link para contestar un cuestionario de manera individual. El instructor leerá con ellos las instrucciones del cuestionario dando apertura a responder cualquier duda que se presente.	Cuestionario Virtual: Escala para evaluar el duelo.

<b>20 minutos</b>	Que el participante analice los recursos que posee y establezca sus expectativas respecto al taller que están iniciando.	Expositiva: Actividad 1 “Metas, recursos y compromisos”	Los participantes realizarán la actividad número 1 del manual del participante siguiendo las instrucciones pertinentes. Al final se dará la oportunidad de participar a tres personas para leer lo escrito.	Manual del participante  Lápiz, lapicero o bolígrafo.
<b>5 Minutos</b>	Los participantes podrán hacer una pausa para recobrar energía y reducir la tensión.	Demostrativa	Los participantes realizarán ejercicios de respiración, dirigidos por el instructor. Al inhalar se irá contrayendo el estómago lo más que se puede, se inhala por la nariz, al llegar al conteo de 10 se soltará el aire por la boca. Se repetirá de 2 a 3 veces.	Música de fondo : “Sonidos de la naturaleza”
<b>15 minutos</b>	Que el participante comience a reconocer las emociones y sensaciones que experimenta.	Expositiva: Actividad 2 “El escáner emocional”	Seguirán las instrucciones de la actividad número 2 incluida en el manual del participante. Al finalizar 5 personas comentaran las emociones y sensaciones que identificaron.	Manual del participante  Lápiz, lapicero.  Música: Oceans (instrumental)
<b>10 minutos</b>	El participante reflexionará en el proceso que está experimentando, sabiendo que tiene un inicio y un fin.	Expositiva: Actividad 3 “El laberinto de la vida”	Los participantes resolverán el laberinto que se encuentra en la actividad 3 del manual, harán su propia reflexión y compartirán con el grupo su análisis.	Manual del participante  Lápiz, lapicero, bolígrafo
<b>5 minutos</b>	Retroalimentar y autoevaluar lo ocurrido en la sesión.	Expositiva: Lluvia de ideas.	Los participantes reflexionaran de manera rápida sobre algo que hayan descubierto o experimentado en la sesión y cada uno dirá en una sola palabra que se lleva de ésta sesión.	Ninguno

## DÍA 2

<b>Tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Técnica de Instrucción</b>	<b>Actividades</b>	<b>Material</b>
<b>10 minutos</b>	Romper el hielo y crear un ambiente agradable para el trabajo en la sesión.	Expositiva	El ahorcado. El instructor presentará en pantalla, algunas frases de diferentes temáticas que estén incompletas, los participantes irán	Presentación en pantalla de las frases incompletas.

			diciendo letras hasta que la frase se complete.	
<b>20 Minutos</b>	Reflexionar sobre la búsqueda interna de nuestras emociones y sentimientos en situaciones como la que están experimentando.	Analítica: Actividad 4	Se realizará la actividad número 4 del manual, resolverán la sopa de letras y escribirán en orden de intensidad las emociones y sentimientos encontrados en el ejercicio.	Manual del participante  Lápiz o colores.
<b>40 minutos</b>	Que los participantes entren en contacto con sus emociones, eliminando bloqueos mediante el darse cuenta.	Expositiva: Actividad 5	Se realizará la actividad 5 del manual. Los participantes escribirán un relato con base en la persona fallecida de acuerdo a las instrucciones del manual. Al final se dará la oportunidad de compartir su relato.	Manual del participante  Lápiz, lapicero.  Hojas blancas
<b>10 minutos</b>	Conseguir relajar el cuerpo de las tensiones derivadas de las actividades del día.	Demostrativa	Se pondrá música instrumental, mientras el instructor dará indicaciones para ir relajando diferentes partes del cuerpo.	Música instrumental
<b>10 minutos</b>	Cerrar la sesión de actividades a través de la autorreflexión.	Explicativa	El instructor preguntará de manera alternada a cada participante las siguientes preguntas respecto a las actividades de la sesión del día: ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí?	Ninguno

## DÍA 3

Tiempo	Objetivo	Técnica de Instrucción	Actividades	Material
<b>10 minutos</b>	Propiciar que los participantes se conozcan un poco más entre sí, generando empatía.	Expositiva	Dos verdades, una mentira. Cada participante dirá tres cosas que los describan previamente escritas, dos de ellas será verdad y una mentira, los demás trataran de adivinar cuál es la mentira.	Hoja blanca Lápiz
<b>15 Minutos</b>	Expresar las emociones presentes de una forma alternativa.	Expresión artística	De acuerdo a las instrucciones en el manual de la actividad número 6, los participantes plasmaran sus emociones con dibujos y colores libremente.	Manual del participante  Lápiz, colores, pinturas o plumones.
<b>35 minutos</b>	Permitir que los participantes hablen	Expositiva: Actividad 7	Los participantes a través de una fotografía, presentarán a sus seres	Manual del participante

	acerca de la persona que han perdido, conectando con la realidad.		fallecidos de acuerdo con las instrucciones del manual. Describirán los gustos, aspectos positivos y negativos y características que permitan a los demás integrantes tener una idea de cómo eran.	Fotografía de la persona fallecida.
<b>15 minutos</b>	Reforzar la aceptación y reconocimiento de emociones por parte de los participantes.	Expositiva: Actividad 8	De manera aleatoria comenzará los participantes se preguntarán unos a otros la siguiente interrogante: y tú, ¿Cómo te sientes?, se repetirá la pregunta tres veces a cada quién buscando tres respuestas diferentes. Al término, se compartirá su opinión de la actividad.	
<b>15 minutos</b>	Recordar que dentro del proceso no están solos y que siempre hay alguien que se encuentra en la misma situación. Cierre de la sesión.	Expositiva	Se proyectará en pantalla el video: “El presente”. Seguidamente se dará la oportunidad a dos participantes que opinen acerca del video y finalmente el instructor hará un comentario final y cierre de la sesión.	Video: “El presente”

## DÍA 4

Tiempo	Objetivo	Técnica de Instrucción	Actividades	Material
<b>10 minutos</b>	Dar apertura a las actividades de la sesión compartiendo experiencias.	Expositiva	Cada participante según el orden que indique el instructor, mencionará algo bueno que le haya ocurrido en el día.	
<b>20 Minutos</b>	Reconocer a las personas que representan el sistema de apoyo de cada participante. Restablecer relaciones.	Expositiva: Actividad 9	Cada participante elaborará su lista de contactos de felicidad a través de los recortes y materiales que marca el manual de la actividad 9. Cinco participantes compartirán su lista de contactos con el grupo.	Manual del participante  Recortes o fotografías Resistol
<b>35 minutos</b>	Encontrar en la música una manera de expresar las emociones.	Actividad 10	Cada persona, cantará y/o bailará un fragmento de una canción que le anime, escribirá una parte de la canción en el manual y al finalizar comentarán lo que les gusto de la actividad.	Manual del participante  Audio de las canciones de los participantes.

<b>10 minutos</b>	Motivar hacia la toma de decisiones respecto a la situación actual de los participantes.	Expositiva: Actividad 11	De acuerdo a las imágenes que se presentan en la actividad 11 del manual, los participantes deberán elegir una de las tres puertas y dibujar una escalera que les ayude a llegar a ella. Al final reflexionarán sobre la elección que hicieron y se comentará en grupo.	Manual del participante  Lápiz Colores (opcional)
<b>15 minutos</b>	Cerrar la sesión de forma relajada y divertida. Reflexionando en la importancia de disfrutar el día a día	Demostrativa	Todos los participantes junto con el instructor bailaran la canción; “Soy una taza” el instructor irán diciendo los pasos y movimientos a seguir, tratarán de hacerlo lo mejor posible dejando que la música fluya. Al final en una lluvia de ideas comentarán como se sintieron.	Música canción: “Soy una taza”

## DÍA 5

Tiempo	Objetivo	Técnica de Instrucción	Actividades	Material
<b>10 minutos</b>	Recordar que cada persona percibe de diferente forma las circunstancias en este caso el proceso de duelo.	Expositiva	El instructor mencionará una serie características de un objeto sin decir el nombre del mismo, los participantes dibujarán el objeto que consideran que el instructor describe. Cada quien mostrará su dibujo y él porqué llegó a esa conclusión.	Lápiz Hoja blanca o de libreta.
<b>20 Minutos</b>	Hacer consciencia de las cosas que podemos hacer para cambiar las situaciones que nos desagradan.	Expositiva: Actividad 12	Los participantes llenarán la tabla de la actividad 12 del manual, escribirán de un lado las situaciones actuales que le desagradan y del otro lado analizaran las acciones que pueden realizar para cambiarlas. Al terminar, 5 personas compartirán el resultado de su actividad.	Manual del participante  Lápiz, lapicero.

<b>45 minutos</b>	Permitir que el participante se despedida del fallecido a través de una carta.	Expositiva: Actividad 13	Los participantes escribirán una carta dirigida al ser que falleció, podrán escribir lo que deseen bajo la consigna de que al término de la carta incluya una despedida. Cuando hayan finalizado deberán leerla en voz alta.	Manual del participante  Hojas blancas Lápiz o lapicero.
<b>10 minutos</b>	Relajar el cuerpo y permitir que las emociones se equilibren.	Expositiva	Los participantes cerraran los ojos y en compañía de música para relajar, seguirán las indicaciones del instructor para ir relajando las tensiones.	Manual del participante  Música Instrumental
<b>5 minutos</b>	Compartir de manera sintetizada la experiencia o aprendizaje que se llevan de la sesión.	Expositiva	Cada participante dirán en una sola palabra qué aprendizaje o experiencia se lleva de las actividades del día.	

## DÍA 6

<b>Tiempo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Técnica de Instrucción</b>	<b>Actividades</b>	<b>Material</b>
<b>15 minutos</b>	Enfatizar las cosas agradables que experimentamos en el día.	Expositiva	Los participantes anotarán en una hoja dos cosas que hayan pasado en el día que les resultaron agradables o que pudieron disfrutar. Cada quien compartirá lo que escribió.	Hoja blanca o de libreta. Lápiz
<b>25 Minutos</b>	Identificar los pequeños detalles y analizar la importancia que tiene en el diario vivir.	Expositiva: Actividad 14	Los participantes cerraran los ojos, mientras se escucha una melodía intentarán distinguir todos los sonidos que le resulten familiares, al término, anotaron los sonidos que percibieron en el manual.	Manual del participante  Lápiz o lapicero Música
<b>35 minutos</b>	Establecer nuevas metas a corto, mediano y largo plazo que permitan ampliar la perspectiva actual.	Expositiva: Actividad 15	De manera libre y creativa, cada participante fijará dos metas a corto, mediano y largo plazo, lo plasmará en hojas blancas, y las planteará por escrito en el manual. Al finalizar 3 personas compartirán sus metas con el grupo.	Manual del participante Hojas blancas Lápiz o lapicero Colores, pintura Revistas Tijeras

<b>15 minutos</b>	Compartir en grupo lo que más les gusto de la sesión.	Expositiva	De manera corta, cada quien responderá la interrogante: ¿Qué fue lo que más te gusto de hoy? Para finalizar la sesión.	
-------------------	---	------------	--	--

## DÍA 7

Tiempo	Objetivo	Técnica de Instrucción	Actividades	Material
<b>10 minutos</b>	Identificar las virtudes de otros, generar lazos, conexiones.	Expositiva	En el orden que el instructor lo indique, los participantes dirán una virtud o cualidad que haya observado de otra persona del grupo igualmente indicada por el instructor, todos deberán haber escuchado una virtud suya.	
<b>25 Minutos</b>	Identificar las virtudes y recursos propios para afrontar los nuevos desafíos y reconocer los logros personales.	Expositiva: Actividad 16	Los participantes elaboraran un árbol de acuerdo a las instrucciones de la actividad 16 del manual. Al final reflexionaran sobre sus creaciones y compartirán su análisis escrito.	Manual del participante  Lápiz Colores, pinturas Hoja blanca
<b>25 minutos</b>	Encontrar una nueva perspectiva con relación al duelo, reubicar al fallecido.	Expositiva: Actividad 17	Los participantes escribirán en un papel todo lo relacionado con la persona fallecida, gustos, cualidades, cosas que lo hagan recordarlo, entre otras. En un globo colocaran esa hoja (doblada o en pedazos) e inflaran el globo y lo ubicaran en un lugar visible de acuerdo a las instrucciones del manual.	Manual del participante  Globo Hoja blanca Lápiz, lapicero.
<b>10 minutos</b>	Evaluar la escala del duelo y los resultados	Explicativa Evaluación Final	El mismo cuestionario que los participantes contestaron al inicio	Cuestionario Virtual: Escala para evaluar el duelo.
<b>20 minutos</b>	Reforzar todo lo visto a lo largo del taller y cerrar la sesión. Agradecer y motivar a continuar trabajando.	Expositiva	El instructor les mostrará el video: “El camino del duelo” con el cuál agradecerá a los participantes su asistencia y los animará a seguir adelante.	Manual del participante  Video: “El camino del duelo”

# Manual de trabajo en el proceso de duelo, en tiempos de contingencia.



**DIRIGIDO A TODOS AQUELLOS QUE  
HAN PERDIDO A ALGUIEN**

*“Las lágrimas no son para las personas que hemos perdido. Son para nosotros. Para que podamos recordar, celebrar, extrañarlas y sentirnos humanos.”*  
C.J. Redwine.



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO**

**LIC. EN PSICOLOGÍA**

**ELABORADO POR:**

**KISSEL MORALES TALAVERA**

**REVISADO POR: PSIC. MARIA ANTONIA RODRÍGUEZ MILLÁN**

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	Página 4
REGLAS BÁSICAS.....	Página 6
GLOSARIO.....	Página 7
ACTIVIDADES.....	Página 9
ACTIVIDAD 1.....	Página 9
ACTIVIDAD 2.....	Página 10
ACTIVIDAD 3.....	Página 11
ACTIVIDAD 4.....	Página 13
ACTIVIDAD 5.....	Página 16
ACTIVIDAD 6.....	Página 18
ACTIVIDAD 7.....	Página 19
ACTIVIDAD 8.....	Página 20
ACTIVIDAD 9.....	Página 21
ACTIVIDAD 10.....	Página 23
ACTIVIDAD 11.....	Página 24
ACTIVIDAD 12.....	Página 25
ACTIVIDAD 13.....	Página 26
ACTIVIDAD 14.....	Página 27
ACTIVIDAD 15.....	Página 28
ACTIVIDAD 16.....	Página 29
ACTIVIDAD 17.....	Página 31
BIBLIOGRAFÍA.....	Página 32

## PRESENTACIÓN

A lo largo de la vida del ser humano, nos encontramos con diversas circunstancias que inevitablemente tenemos que enfrentar, hay transiciones, cambios y pérdidas, las cuales nos llevan a replantear la manera en la que nos conducimos en nuestro diario vivir. Una de las situaciones más fuertes y dolorosas que el ser humano debe vivir son las pérdidas, en este caso la muerte.

La muerte es el único camino que todos tenemos seguro, sin embargo, aunque es inevitable y todos debemos pasar por ahí, que la muerte llegue a un ser querido es algo que nadie desea, la muerte de un hijo, un hermano, un esposo, un amigo, alguien que ha estado con nosotros en innumerables ocasiones representa el reto más grande de superar para el ser humano.

Por lo anterior es normal experimentar el dolor que conlleva la pérdida, sentir ganas de llorar, tristeza, ira, ansiedad, soledad, culpa, desánimo, entre otras manifestaciones emocionales, incluso, puedes llegar a sentir sensaciones en tu cuerpo que están relacionadas con el proceso que estás viviendo, las cuales pueden ser fatiga, dolor en el pecho, problemas para dormir, disminución en tu apetito; en ocasiones sentir que estas confundido, distraído, y muchas veces se quiere evitar todo aquello que nos recuerde la ocasión del dolor. Todo lo anterior es normal, no sólo te pasa a ti sino a todos los que en algún momento hemos experimentado la muerte de alguien a quien amamos.

Es importante también que conozcas, que el duelo es un proceso, es decir, tiene un inicio y un fin, y aunque no tiene un tiempo de duración exacto puedes experimentar las siguientes etapas en el transcurso de tu duelo:

1. Negación: muchas veces no podemos asimilar lo que ha ocurrido, entramos en un estado de shock o simplemente queremos evitar que el dolor y las emociones se desborden por lo que utilizamos este mecanismo para afrontar nuestro dolor.
2. Ira: el enojo, la frustración, la culpa generan sentimientos que despiertan en nosotros esa sensación de malestar y de exasperación manifestada en ira contra nosotros mismos o hacia quienes podamos responsabilizar de lo ocurrido.
3. La negociación: una especie de pacto con las emociones, combinado a veces con sentimientos de culpa pero que funciona para no dejar desbordar todas las emociones que aún no se expresan por completo.
4. Depresión: la sensación de desesperanza, de tristeza, el llanto y la angustia, entre otros, son presa de nuestra mente y se intensifican de manera abrumadora. Recuerda, es solo una etapa.
5. Aceptación: Comienzas a entender la realidad y reorganizar las cosas para empezar a vivirla, tomar conciencia de lo sucedido y aprender a vivir con ello.

Por último, quiero hacer énfasis que el duelo que estás viviendo es un proceso activo y como tal, requiere de ciertas acciones, cumplir con ciertos desafíos y realizar algunas tareas que irán ayudando a que la etapa que estés viviendo puedas pasarla, el proceso es tuyo, pero no lo harás solo. Debido a las circunstancias que se han vivido en los últimos meses, la dificultad para afrontar el duelo seguramente se ha incrementado, tal vez no hubo funeral o no se obtuvo la respuesta esperada por parte de tu círculo social, quizá ni siquiera pudiste estar en sus últimos momentos, o no pudiste despedirte. Vivir un duelo en medio de una contingencia puede parecer un reto imposible de superar pero no lo es.

Tú tienes la capacidad para afrontarlo y con la ayuda de este manual, podrás tener una herramienta alternativa en medio de la contingencia que te ayude a vivir tu proceso, expresarlo, aceptarlo y reiniciarte. Yo te acompaño.

## REGLAS BÁSICAS

Este manual, se diseñó originalmente para ser trabajado en grupo y en situación de contingencia, por lo tanto, las sesiones se realizarán de manera virtual a través de una aplicación. A continuación te invito a que leas las siguientes reglas y te comprometas a cumplirlas para el buen funcionamiento de cada sesión:

1. **Confidencialidad:** Todo lo que se hable dentro de las sesiones, será estrictamente confidencial, nadie compartirá información con personas externas a la sesión. Nadie está autorizado para grabar, ni participantes ni el instructor.
2. **Libertad de expresión.** Cada participante tiene la libertad de expresarse o decidir no hacerlo.
3. **Puntualidad.** Estar a tiempo en cada sesión, respetando los tiempos de cada quién. No te pierdas de ninguna actividad.
4. **No distracciones.** Poner en silencio o apagado los dispositivos móviles y procurar tener privacidad evitando el máximo de distracciones.
5. **Ir al mismo ritmo.** Las actividades se irán realizando conforme se vaya indicando, no debes adelantarte, ya que podría interferir en el proceso.
6. **Respeto.** Respeto a las opiniones de los demás, al tiempo de los demás. Se le pide que escuche atentamente mientras los demás participan.
7. **Compromiso.** Si has decidido hacer uso de este manual, te invito a que te comprometas a terminarlo, no faltes. Todas las actividades son importantes.
8. **Se honesto.** En este proceso el mayor beneficiado serás tú, por lo tanto sé sincero contigo mismo y aprovecha la oportunidad de expresar todo lo que puedas.

## GLOSARIO

**Afrontamiento:** Es un proceso psicológico que se activa cuando se presentan cambios estresantes y no deseados, surge como una forma de adaptarse a las situaciones que exceden los recursos que una persona posee.

**Alegría:** Sensación de placer por la satisfacción de algún deseo o el saber que algo positivo está por acontecer, emoción opuesta a la tristeza.

**Ansiedad:** Sensación de impotencia e incapacidad para enfrentarse a situaciones que resultan una amenaza, tienen como rasgo característico la tensión física.

**Culpa:** Responsabilidad relacionada con un suceso que supone una falta grave. El sentimiento de culpa hace referencia al dolor causado por la preocupación provocada por el daño que se le ha ocasionado a una persona u objeto.

**Dolor:** Sensación de sufrimiento que se produce a consecuencia de un estímulo que se percibe como nocivo o amenazante para el bienestar. El dolor puede ser físico o emocional (psíquico) y puede tener diversas manifestaciones.

**Duelo:** Estado psicológico producto de la pérdida de un algo significativo, pudiendo ser una pérdida humana, de trabajo, relación, entre otros.

**Emoción:** Es una reacción afectiva de gran intensidad, de duración breve y que se produce por un estímulo ambiental. Su aparición genera modificaciones y sensaciones a nivel cuerpo y psicológico.

**Empatía:** Capacidad de identificarse con otra persona para comprender sus emociones y sentimientos. Comúnmente le llaman: “Ponerse en los zapatos del otro”.

**Enojo:** Modificación del estado de ánimo que genera ira contra algo o alguien, genera molestia, pesar, trabajo.

**Felicidad:** Condición de bienestar que se caracteriza por la ausencia de insatisfacción y el placer de obtener lo que se desea.

**Frustración:** Situación interna o externa que no permite que se obtenga un objetivo y alcanzar satisfacción en algo.

**Impotencia:** Falta de poder o incapacidad para poder realizar algo.

**Ira:** Se considera una de las cuatro emociones básicas. Es el sentimiento de desagrado frente a ciertas circunstancias, produce alteraciones en la conducta que pueden ser extremas, contrarias a la serenidad.

**Miedo:** Reacción normal ante un animal, objeto o situación que represente un peligro para la persona, implica sentimientos subjetivos de temor, nerviosismo y rechazo ante el objeto que origina la reacción.

**Paz:** Estado de un persona que no presenta inquietud, preocupación o alteración.

**Pena:** De acuerdo con el contexto emocional y psicológico, implica un sentimiento grande de tristeza o pesar, dolor, tormento o sentimiento corporal.

**Soledad:** Sentimiento desagradable, prolongado e involuntario que implica no estar relacionado con alguien.

**Tristeza:** Sentimiento de dolor provocado por una situación desagradable, con una visión de pesimismo e insatisfacción; suele manifestarse con llanto.

**Vergüenza:** Sensación de no ser digno, puede ser imaginativo o real el recibir la desaprobación de su estado o conducta por parte de los demás.

## ACTIVIDAD 1

### METAS, RECURSOS Y COMPROMISOS

#### “LO QUE TENGO, LO QUE QUIERO”

MATERIAL: Lápiz o algo con que escribir.

INSTRUCCIONES: Después de haber leído la presentación y reglas básicas de este manual, en la parte de abajo has una lista de los recursos que posees para cumplir con cada una de las actividades a realizar (Recursos personales, materiales, familiares, etc.), anota también cuando menos dos metas con respecto a este manual y al menos tres compromisos que hagas para cumplir con esas metas y actividades a realizar.

#### **RECURSOS**

#### **METAS**

#### **COMPROMISOS**

**ACTIVIDAD 2**

**EL ESCÁNER EMOCIONAL**

**«RECONOCIENDO LO QUE SIENTO»**

MATERIAL: Lápiz

Instrucciones: En el momento que se indique, cierra los ojos y procura estar en silencio mientras el moderador así lo indique. Concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo y tus emociones. Sigue las indicaciones que se te den ¿Qué sientes? Te recomiendo revisar el glosario de las páginas 7 y 8.

Posteriormente escribe una lista de las emociones y sensaciones que percibiste durante el ejercicio.

Emociones

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sensaciones

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

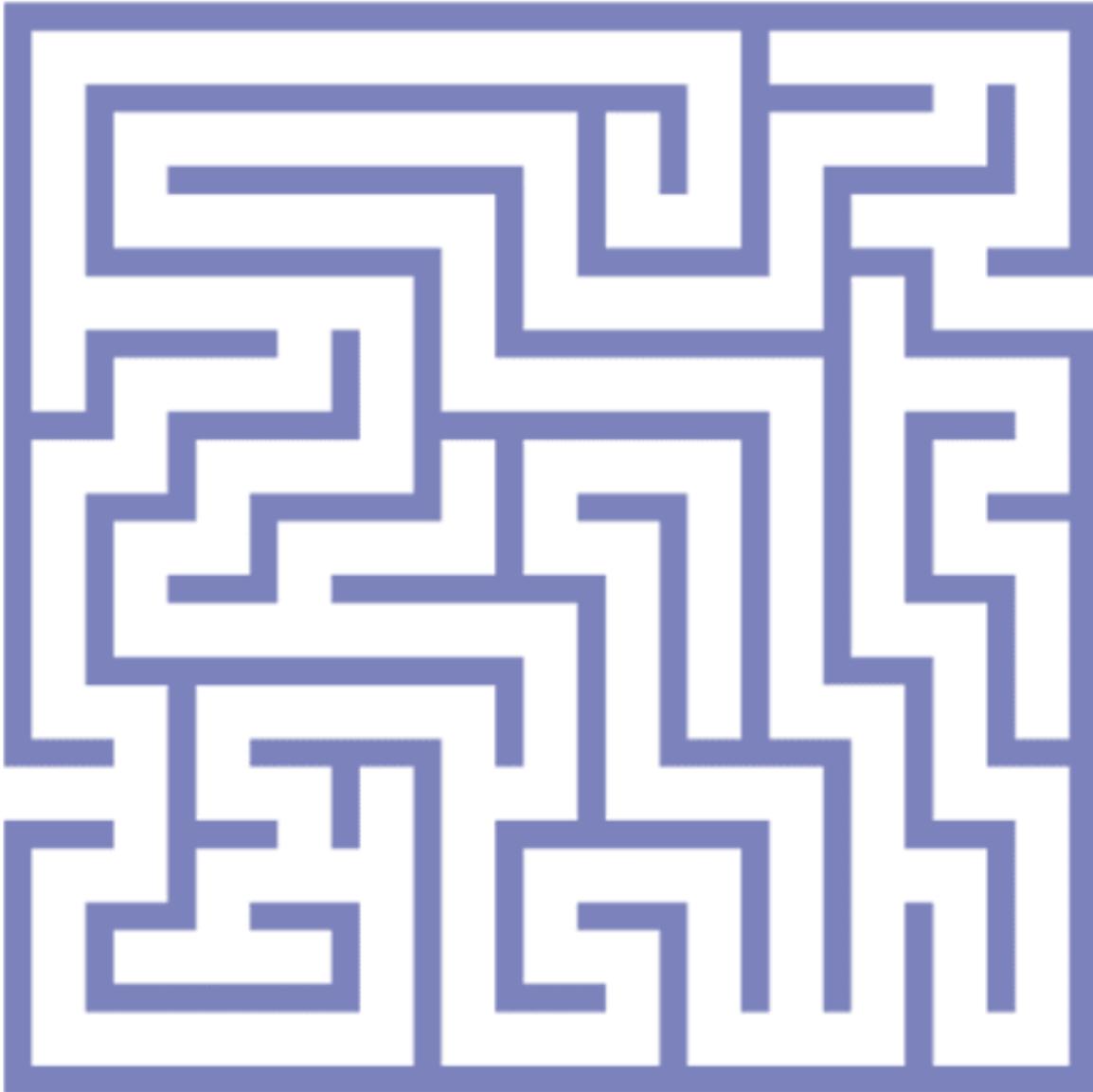
---

### ACTIVIDAD 3

#### EL LABERINTO DE LA VIDA.

MATERIALES: Lápiz y borrador

INSTRUCCIONES: Resuelve el siguiente laberinto. Al terminar escribe que tan sencillo o difícil se te hizo la actividad y explica por qué. Espera las indicaciones del instructor.



---

---

---

---

Así como el laberinto, a lo largo de nuestra vida experimentamos situaciones que nos hacen sentir en un laberinto, lleno de obstáculos que nos impiden encontrar la salida, sin embargo, cuando identificamos esos obstáculos y aprendemos de ellos, tarde o temprano encontraremos la salida del proceso que estemos experimentando. Tómate tu tiempo, encuentra el camino.

#### **ACTIVIDAD 4**

**BUSCAR Y ENCONTRAR**  
**“ENCUENTRA LO QUE SIENTES”**

MATERIAL: Lápiz o colores.

INSTRUCCIONES: Encuentra las palabras de la sopa de letras que está en la siguiente página, enciérralas y anótalas en las siguientes líneas siguiendo el orden de la que está experimentando más intensamente a la de menor intensidad.

1. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

# ENCUENTRA LO QUE SIENTES

F	J	R	P	I	O	M	G	E	B	T	K	A	P	T	T	Y	V	F
R	M	R	D	M	R	E	K	N	M	O	R	I	Q	X	D	Y	A	V
U	C	O	F	M	K	A	L	C	Y	V	P	I	Y	P	A	V	O	E
S	M	L	N	O	E	F	X	M	A	O	U	J	S	Z	S	G	L	T
T	I	M	F	E	W	J	L	Q	C	N	G	G	N	T	M	R	Y	Z
R	Y	I	R	V	N	Z	I	T	U	N	S	A	D	B	E	A	T	C
A	O	E	U	O	Y	O	E	B	D	L	R	A	J	Y	P	Z	Y	B
C	F	D	B	K	G	W	J	Y	E	E	Y	B	N	L	Z	M	A	M
I	F	O	W	X	C	A	N	O	P	H	N	O	U	C	P	G	V	F
O	A	G	G	U	G	W	O	S	B	G	O	C	Z	U	I	M	V	D
N	I	M	I	Y	R	W	E	V	Y	Y	A	Z	M	Y	N	O	Z	E
H	G	Z	G	K	E	R	D	M	H	M	Z	O	M	A	E	D	U	S
Q	A	N	S	I	E	D	A	D	I	U	T	D	W	L	A	W	H	A
N	K	W	N	A	S	D	W	P	L	N	H	P	I	I	E	T	T	N
I	M	P	O	T	E	N	C	I	A	I	V	H	V	Z	D	C	I	
O	G	M	J	V	Q	E	V	L	U	P	F	G	X	I	M	L	X	M
X	V	J	P	S	S	O	L	E	D	A	D	E	A	O	P	L	W	O
G	G	G	A	L	O	E	G	T	N	T	W	H	K	O	I	Y	B	H
W	U	W	O	B	Y	V	C	O	D	O	L	O	R	J	T	B	O	E

MIEDO - CULPA - TRISTEZA – SOLEDAD - DOLOR

CANSANCIO - IRA – ANSIEDAD - DESANIMO

ENOJO – ALIVIO – ESPERANZA - FRUSTRACION

IMPOTENCIA - LLANTO

Reflexiona en las emociones que has encontrado y escribe que encontraste en éste ejercicio y cómo puedes aplicarlo.

---

---

---

---

---

---

---

Así como en el ejercicio anterior, es necesario buscar dentro de nosotros y encontrar que es lo que realmente estamos sintiendo, negar u ocultar nuestras emociones no ayuda, sino que hace daño.

Reconoce lo que sientes, acéptalo y avanza... ¡Vas muy bien!

## ACTIVIDAD 5

### EL RELATO

#### “CUENTAME MÁS...”

MATERIAL: Lápiz o lapicero

INSTRUCCIONES: A continuación, escribirás un relato, en primera persona y en tiempo presente como si estuviera sucediendo en estos momentos. El relato consistirá en describir los últimos momentos que estuviste con la persona fallecida, si tuviste la oportunidad de estar los últimos días, las últimas horas, guíate de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las últimas palabras que conversaron?
- ¿Estuviste ahí cuando falleció o cómo recibiste la noticia?
- ¿Hubo funeral? ¿Cómo lo viviste?
- ¿Hubo entierro? ¿Cómo lo viviste?

Si requieres de más espacio puedes tomar otra hoja. Recuerda, tiene que ser en tiempo presente...

Al finalizar puedes compartir tu relato con los demás, si las emociones empiezan a desbordarse, no te preocupes, puedes expresarlas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **ACTIVIDAD 6**

### **DILO CON DIBUJOS**

**MATERIALES:** Lápiz y colores, plumones o pinturas.

**INSTRUCCIONES:** Perder a un ser querido, es una de las experiencias más dolorosas y en ocasiones resulta difícil expresarlo. Si pudieras dibujar lo que sientes en este momento, ¿Qué dibujarías? ¿Cómo dibujarías el dolor, enojo o tristeza o cualquier otra emoción que estas sintiendo? No necesitas pensarlo demasiado. Si necesitas más espacio, puedes tomar otra hoja.



## **ACTIVIDAD 7**

### **TE PRESENTO A...**

#### **(DESCRÍBEME CON UNA FOTO)**

**MATERIAL:** Fotografía de la persona fallecida.

**INSTRUCCIONES:** Busca una fotografía de la persona que ha fallecido. Presenta a esa persona a través de esa foto a los demás, menciona su nombre, sus gustos, la edad que tenía, el parentesco, cualidades, algunos defectos, lo que permita que los demás puedan saber cómo era esa persona.

Al final, escribe cómo te sentiste durante esta actividad.

---

---

---

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 8

### RECONOCIMIENTO

#### (¿Y TÚ QUE SIENTES?)

MATERIAL: NINGUNO

INSTRUCCIONES: De manera voluntaria alguien comenzará haciendo la siguiente pregunta a la persona elija (en este caso de manera virtual): —Y tú... ¿cómo te sientes? La otra persona contesta lo primero que le pasa por la mente.

La misma persona le vuelve a preguntar otra vez: —Y tú... ¿Cómo te sientes? buscando una respuesta diferente a la misma pregunta.

Nuevamente y por tercera vez se repite la misma pregunta: —Y tú... ¿Cómo te sientes? Última respuesta.

De esta forma hasta que la mayoría haya participado.

Anota a continuación las respuestas que diste ante las interrogantes y qué tan sencillo o complicado fue responderlas.

---

---

---

## ACTIVIDAD 9

### LISTA DE CONTACTOS

#### “CONTACTOS DE FELICIDAD”

**MATERIAL:** Fotografías impresas y recortadas previamente de al menos cinco personas importantes. Resistol, tijeras.

**INSTRUCCIONES:** Para el siguiente ejercicio, busca fotografías de tus seres queridos y recorta sus rostros y pégalos en esta secuencia diseñada especialmente para ti. Deja un espacio para ubicar tu propia imagen.

Esta será una especie de hoja de contactos de tu felicidad, pues ahí se encuentran todas las personas que te quieren y te hacen sentir bien.



Puedes compartir tu hoja de contactos de felicidad con los demás, si así lo deseas.



## ACTIVIDAD 11

### ELECCIONES

#### (LA PUERTA DEL DESTINO)

MATERIAL: Lápiz y colores.

INSTRUCCIONES: En el siguiente ejercicio deberás elegir por cuál puerta quieres entrar. La primera simboliza el pasado, contiene tu historia y aprendizaje. La segunda te invita a disfrutar tu presente y la tercera te conduce hacia un futuro lleno de oportunidades. Dibuja una escalera que te lleve a la puerta que elijas. ¡Es tu decisión!

## Pasado



## Presente



## Futuro



¿Qué harás ahora?



## **ACTIVIDAD 13**

### **LLEGÓ LA HORA**

#### **(LA DESPEDIDA)**

**MATERIAL:** Hojas blancas y lápiz.

**INSTRUCCIONES:** En muchas ocasiones cuando un ser querido fallece, nos quedamos con cosas que hubiéramos querido expresar, porque las circunstancias no lo permitieron o porque sucedió tan inesperadamente que no tuvimos la oportunidad. A continuación, imagina que tienes la oportunidad de hablar por última vez con la persona que ha fallecido, poder expresarle todo lo que te guardaste o no pudiste decirlo, escríbelo a continuación. Puedes expresarte libremente, el único requisito es que al final de ésta carta, te despidas con un adiós, es necesario despedirte ahora que estas teniendo la oportunidad.

Al final puedes leer tu carta en voz alta, si prefieres hacerlo en privado o compartirlo en sesión, siéntete en la libertad de hacerlo. Es normal que sientas ganas de llorar o que la garganta se te cierra, puedes sentirte abrumado, de cualquier manera recuerda que puedes expresarte libremente y que cuentas con el apoyo de otros.

## **ACTIVIDAD 14**

### **LOS DETALLES**

#### **(LOS PEQUEÑOS PLACERES DE LA VIDA)**

**MATERIAL:** Lápiz

**INSTRUCCIONES:** El día a día en muchas ocasiones nos mantiene ocupados y nos distrae de ciertos detalles hermosos que por el ir y venir pasamos desapercibidos. Hay pequeños gustos, pequeños placeres que podemos disfrutar en cualquier lugar donde nos encontremos, tomar un tiempo para cerrar los ojos y disfrutar de los olores, sabores, sonidos y sensaciones de nuestro cuerpo, ayuda a distraer nuestra mente de situaciones desagradables y apreciar los buenos detalles que la vida nos ofrece.

El instructor pondrá ciertos sonidos que probablemente has escuchado, con los ojos cerrados intentarás descifrar a qué pertenecen los sonidos que percibas, imaginarás su olor, su tacto, su sabor ¿Cuáles de estos sonidos te agradan? ¿Cómo te hacen sentir?

A continuación escribe aquellos que hayas logrado identificar:

---

---

---

---

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 15

### UN VIAJE AL FUTURO

#### (METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO)

**MATERIAL:** Lápiz, colores o pinturas, recortes, hojas, resistol.

**INSTRUCCIONES:** En ésta actividad el ingrediente secreto es la creatividad. Ahora que has tomado ciertas acciones y estas encontrando el camino, necesitas una nueva perspectiva y analizar hacia donde te diriges. Piensa en al menos dos metas personales que tengas a corto plazo (antes de que acabe el año), dos metas a mediano plazo (6 meses a futuro) y a largo plazo (un año en adelante). Plásmalas en las hojas y decora como más te guste, puedes usar el material que tengas a la mano.

En las siguientes líneas anota solamente de manera escrita las metas que te has propuesto.

A corto plazo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

A mediano plazo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

A largo plazo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 16

### EL ÁRBOL DE LA VIDA

#### (CUALIDADES, VIRTUDES Y LOGROS)

MATERIAL: Lápiz y colores

INSTRUCCIONES: En la siguiente hoja realizarás el dibujo de un árbol, seguirás los siguientes pasos:

1. Primero dibuja las raíces, dibuja cuantas consideres necesarias, mínimo debe tener tres.  
En cada raíz colocarás virtudes o cualidades que tu poseas, que tú conozcas de ti mismo.
2. Luego dibujarás el tronco del árbol, en el escribirás ¿Qué es lo que te sostiene en este momento? Tu motivación, lo que te inspira.
3. Luego dibujarás las ramas y frutos, en ellos escribirás los logros que hayas obtenido a lo largo de tu vida, los más significativos.
4. Finalmente decóralo y adórnalo a tu gusto. Compártelo con los demás.

Observa tu árbol y reflexiona en lo que escribiste sobre él, ¿Qué es lo que observas? Escribe a continuación tu reflexión:

---

---

---

¿Te das cuenta de las cosas que has conseguido? Los frutos pueden ir cambiando o aumentando pero las raíces son las que permanecen y es de donde parte todo, tus cualidades y aptitudes son tuyas, te pertenecen y te ayudarán a obtener muchos más logros, síguelas descubriendo y cultiva nuevas cualidades, tu árbol puede ser tan grande y frondoso como tú lo desees.

## ACTIVIDAD 17

### VIVIENDO CON EL GLOBO

#### (EN BUSCA DE UN LUGAR)

**MATERIAL:** Un globo de cualquier color, lápiz, hojas para escribir, hilo o cordón para amarrar el globo.

**INSTRUCCIONES:** En una hoja escribe todas las cosas que te recuerden a tu ser querido, sus características, cuáles eran sus cualidades, pasatiempos, nombre de algunos objetos o cosas que te recuerden a esa persona. Posteriormente puedes doblar o romper la hoja en varias partes e introducirlas dentro del globo.

Infla el globo a un tamaño regular y amárrale un pedazo de hilo o cordón, como de 10 a 15 cm. Ahora busca un lugar donde puedas verlo, pero que no afecte ni estorbe el paso u objetos que utilices.

Escribe a continuación que te pareció esta actividad.

---

---

---

---

---

Así como el globo, tu hijo, tu conyugue, tu familiar o amigo puede seguir estando presente en tu vida, pero necesitas encontrarle un lugar que te permita seguir con tu vida y tus proyectos. No se trata de olvidar, sino de reubicar.

Puedes quitar el globo en el tiempo que tú lo consideres.

## BIBLIOGRAFÍA

Conangla M. M. (2014). *Crisis emocionales: La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Barcelona: Amat.

Consuegra Anaya, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.

Díaz P., Losantos S., Pastor P. (2014). *Guía de duelo adulto: Para profesionales socio-sanitarios*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo XXI

Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2017). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona: Luciérnaga.

Neimeyer R.A. (2002). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

Puentes, V., Alemán, D. (2018). *Domando al dragón*. Bogotá: Planeta Colombiana.

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