



CENTRO UNIVERSITARIO  
VASCO DE QUIROGA DE HUEJUTLA

(CUVAQH)

## CENTRO UNIVERSITARIO VASCO DE QUIROGA DE HUEJUTLA

---

---

Acuerdo CIRE Núm. 212/97 del 29/04/1997  
Clave de Incorporación UNAM: 8895-25

### LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

### AFRONTAMIENTO DEL DUELO ANTE EL COVID-19

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

DIANA ISABEL RIVERA CRUZ



**Psicología**  
CUVAQH

ASESOR DE TESIS: LIC. EN PSIC. EDNA ENITH  
RAMIREZ LARIOS  
GENERACION 2011 – 2015

Huejutla, Hgo.  
ABRIL 2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **Dictamen**

**Nombre del tesista:** Diana Isabel Rivera Cruz

**Título de la investigación:** Afrontamiento del Duelo ante el Covid-19

**Título a recibir:** Licenciatura

**Nombre de la Licenciatura:** Psicología

**Fecha:** Mayo 2022

La que firma Lic. En Psic. Edna Enith Ramírez Larios, acreditada por el Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla, como asesora de tesis de licenciatura, hace constar que el trabajo de tesis aquí mencionado cumple con los requisitos establecidos por la División de Estudios e Investigación, para tener opción al título de licenciatura y se autoriza su impresión.

**Atentamente**

**Lic. en Psic. Edna Enith Ramírez Larios**

## **Agradecimientos**

Gracias a Dios y la vida por darme la oportunidad de vivir este proceso, por enseñarme a enfrentar los obstáculos con alegría, y que la perseverancia y el esfuerzo son el camino para lograr objetivos.

A mi madre María Isabel Cruz Reyes, por tu apoyo, tus enseñanzas, tu esfuerzo y tu amor incondicional, por ser mi ejemplo a seguir. A mi padre Genaro Rivera Mejía (+) por ser mi guía espiritual, sé que estas orgulloso de mi.

A mi asesora por permitirme recurrir su capacidad y experiencia para concluir este trabajo de investigación.

A mis profesores que fueron parte importante de mi formación durante los cuatro años de mi carrera profesional.

A las personas que son parte importante de este proceso que hoy culmino, por no dejarme sola y acompañarme en cada etapa, por brindarme su conocimiento y no soltar mi mano.

"Las personas más bellas que hemos conocido son aquellas que han conocido la derrota, el sufrimiento, la lucha, la pérdida, y han encontrado la manera de salir de las profundidades."

*Elisabeth Kubler Ross*

***Diana Isabel Rivera Cruz***

## Índice.

<b>Capítulo I:</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>1.1 Antecedentes</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>1.2 Justificación</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Descripción del problema</b> .....	<b>8</b>
<b>1.4 Objetivos Generales y Particulares</b> .....	<b>11</b>
Objetivo general: .....	<b>11</b>
Objetivos particulares:.....	<b>11</b>
<b>1.5 Planteamiento del problema</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>1.6 Interrogante de la investigación</b> .....	<b>13</b>
<b>Capítulo II: Proceso de duelo</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1 Concepto</b> .....	<b>15</b>
<b>2.2 Tipos de Duelo</b> .....	<b>16</b>
<b>2.3 Etapas del duelo según Elizabeth Kübler Ross</b> .....	<b>18</b>
<b>2.4 Factores que influyen en el duelo.</b> .....	<b>22</b>
<b>2.5 Concepto COVID-19</b> .....	<b>24</b>
<b>2.6 Síntomas y Tratamiento</b> .....	<b>26</b>
<b>2.7 Duelo sin despedida por COVID-19</b> .....	<b>31</b>
<b>3. Afrontamiento</b> .....	<b>33</b>
<b>3.1 Concepto de Afrontamiento</b> .....	<b>33</b>
<b>3.2 Estrategias.</b> .....	<b>35</b>
<b>3.3 Tipo de Afrontamiento</b> .....	<b>38</b>
<b>3.4 ¿Cómo afrontar la muerte de un Ser querido?</b> .....	<b>40</b>
<b>4 Familia</b> .....	<b>43</b>
<b>4.1 Concepto</b> .....	<b>43</b>
<b>4.2 La importancia de los roles familiares</b> .....	<b>45</b>
<b>4.3 Comunicación y Sistema afectivo</b> .....	<b>48</b>
<b>4.4 El duelo en la familia</b> .....	<b>50</b>
<b>4.5 Antecedentes de la familia</b> .....	<b>51</b>
<b>4.5 Las personas en tiempos actuales</b> .....	<b>53</b>

Capítulo III:	55
Diseño de investigación	55
3.1 Hipotesis	56
3.2 Definición de variables	56
3.3 Descripción de la Metodología	58
3.4 Población y muestra	59
3.5 Técnicas e instrumentos de investigación	61
3.6 Cronograma general	66
Capítulo IV:	67
Descripción de resultados	67
4.1 Presentación de Resultados	68
4.1.1 Resultados de las pruebas psicológicas a participantes en proceso de duelo	<b>68</b>
4.1.2 Resultados de Entrevista a participantes en proceso de duelo	70
4.1.3 Resultados de Entrevista a Expertos de la Salud	70
Capítulo V:	79
Discusión y sugerencias de intervención	79
5.1 Sugerencias	80
5.2 Conclusión de propuesta triangulada	82
Anexo 1	84
Anexo 2	85
Anexo 3	86
Anexo 4	88
Glosario	89
Referencias bibliografica	92

## **Resumen**

La presente investigación aborda el afrontamiento de duelo ante la enfermedad COVID-19 en los participantes que han perdido a un ser querido del municipio de Tulancingo, Hidalgo.

En primera estancia se realizó una investigación sobre COVID-19 ya que, por ser una enfermedad nueva en el mundo, la información es escasa y es de suma importancia conocer todo acerca de esto, así como del Proceso del Duelo y los demás conceptos importantes para lograr nuestro objetivo.

Dentro de esta investigación obtuvimos resultados mediante entrevistas, pruebas psicológicas e investigación que la terapia psicología es de suma importancia para afrontar la pérdida de un ser querido.

**Palabras Claves:** COVID-19, Proceso de Duelo, Terapia Psicológica.

## **Summary**

This research addresses the coping with grief in the face of COVID-19 disease in participants who have lost a loved one from the municipality of Tulancingo, Hidalgo.

In the first stay, research was carried out on COVID-19 since since it is a new disease in the world, information is scarce and it is of the utmost importance to know everything about this, as well as the Grief Process and the other important concepts to achieve our goal.

Within this research we obtained results through interviews, psychological tests and research that psychological therapy is of the utmost importance to face the loss of a loved one.

**Palabras Claves:** COVID-19, Grief Process, Psychological Therap



**Capítulo I: Presentación del Problema**  
**Afrontamiento del Duelo ante el COVID – 19**

## 1.1 Antecedentes

A lo largo de la vida nos enfrentamos a situaciones que desequilibran nuestro estado de ánimo y que se ve reflejado en diferentes contextos como el individual, familiar y social y que nos hace confrontar la realidad con el único motivo de salir adelante y superar las adversidades.

Desde tiempos remotos la muerte se ha percibido como un evento desagradable que puede afectar el estado de ánimo y la existencia de una persona porque se relaciona como un fuerte dolor y malestar y no se interpreta como una etapa normal de la vida. Las reacciones de las personas ante el fallecimiento de un ser querido pueden manifestarse de diferentes formas y dependerá muchas veces de las condiciones de cómo se dio el deceso, la cercanía, el apego, la edad entre otros factores.

Los eventos como resultado de la muerte de un ser querido se convierten en arquetipos sociales que difiere del contexto o la interpretación que se le da a los mismos. La presencia del culto en los ancestros en Mesoamérica (1500 a.C. - 300 d.C), ha quedado manifiesta de múltiples formas y en los registros escritos de varios testigos oculares mediante numerosas narraciones míticas. Un ejemplo de este último es el relato de Topiltzin Quetzacóalt (de 923 D.C.) se entera de la muerte de su padre, ante lo cual busca incansablemente sus restos y al encontrarlos la honra con ceremonias, celebra su enterramiento y levanta un templo para perpetuar su memoria; es decir lleva a cabo un ritual funerario (Florescano, 1995). El tratamiento

funerario que los pueblos mesoamericanos dieron a los cuerpos a lo largo de los siglos fue muy diverso, aunque se pueden observar dos grandes vertientes: 1) el deseo de destruir todo vestigio físico del muerto, o, por el contrario, 2) conservar sus restos. Debemos tomar en cuenta que la percepción que se tenía de la muerte en la antigüedad aportó mecanismos de como rendir culto a los muertos y que en la actualidad se conservan en esencia es rendirles tributo, sin embargo, no exenta el malestar psíquico o emocional que experimenta el doliente si bien rendirles un tributo por medio de un acto funerario es parte del proceso de la aceptación de la pérdida que ampliaremos más adelante.

La muerte desde una visión del mexicano según periodistas, escritores o investigadores refieren que los mexicanos establecen una estrecha relación no necesariamente con los parientes fallecidos, sino más bien con una entidad abstracta conocida como la muerte y fluctúan en sus emociones sobre ella; la menosprecian, se ríen de ella de una forma honesta y directa que facilita enfrentarse a ella como una entidad sin embargo con dificultades para afrontar el proceso de duelo y separación.

Worden (2004), afirma que:

“Para la comprensión clínica del proceso de duelo debe tenerse en cuenta que la muerte y las reacciones en torno a ella se componen de aspectos ritualizados, ya que, la palabra duelo se aplica también al grupo o cortejo de personas que despiden al difunto y acompañan a sus seres más cercanos, debido a que estos pueden cumplir una función de apoyo, en algunos casos ayudan a la expresión de

la pena, evocación de recuerdos, recapitulación, idealización o reconciliación con el fallecido.” (p. 28)

De acuerdo con expertos, en el mundo el 30% de las familias pierde un integrante al año. INEGI registró que “En México, en 2019 se han registrado 722 611 defunciones, el 56.4% fueron hombres, el 43.5% mujeres y en 376 casos el sexo no fue especificado. Del total de defunciones, el 88.4% se debieron a enfermedades y problemas relacionados con la salud, mientras que 11.6% fueron por causas externas, principalmente accidentes, homicidios y suicidios., que muy probablemente dejaron atrás a más de un doliente”.

Sin embargo, en 2020 ha existido un cambio sin precedentes en Hidalgo, México y el mundo en entero, debido a la pandemia ocasionada por la enfermedad coronavirus (COVID-19), enfermedad infecciosa ocasionada por un virus de reciente descubrimiento, que además de detener la vida cotidiana del individuo, ha repercutido en consecuencias hacia la vida laboral, económica y social, si no ha generado un impacto psicológico en la vida de cada ser humano.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) 24 octubre 2020, el balance mundial de muertos haciende a 1,145,847, contando con 42,262,269 casos activos, así mismo, indica que los meses venideros se advierte de un repunte significativo de caso confirmados que podrían aumentar exponencial mente los fallecimientos.

De acuerdo con datos de la Secretaria de Salud de México, revelan que la cifra de casos confirmados por el patógeno es de 880,775, mientras que el número de personas fallecidas es de 88,312 a la fecha de 24 de octubre 2020.

En Hidalgo al corte de 24 de octubre 2020, según datos oficiales de la Secretaría de Salud Estatal se registran 14,153 casos positivos y 2,204 decesos. De los 84 municipios de Hidalgo, el municipio de Pisaflores, es el único que continúa sin reportar casos locales; además, de los 83 municipios con contagios, solo cinco no reportan defunciones: Nopala de Villagrán, Mineral del Chico, Nicolás Flores, Eloxochitlán y Tepehuacán de Guerrero.

Según información dada a conocer por el Dr. Raúl Macuil Martínez del Centro de Investigaciones de Históricas y Culturales pertenecientes a la secretaria de Cultura de Hidalgo, actualmente no existen estudios públicos sobre los efectos del COVID-19 en la población hidalguense, sin embargo, dicha institución se encuentra trabajando en un informe técnico sobre “COVID-19 en los pueblos indígenas de este estado, a cargo del investigador Iván Lina.

No es posible hacer un discurso sobre la muerte sin haber tenido alguna experiencia que permita sensibilizar su presencia real en el entorno familiar, en el círculo de amigos y allegados. La pérdida de un ser querido es una experiencia espiritual profundamente dolorosa que hiere nuestra psique, exige un largo proceso de duelo para sanar la herida e imprime recuerdos luctuosos en la memoria individual y colectiva.

## 1.2 Justificación

La muerte y el duelo son considerados como temas tabús en la sociedad, en parte, porque los individuos no están suficientemente preparados ni educados entorno a los procesos que conlleva la pérdida de un ser querido. De igual forma, el incremento de la esperanza de vida y los avances biomédicos de los últimos años ha generado un sentimiento de inmortalidad no real que hace que la sociedad no sea consciente de la finitud humana y que, por ende, la muerte llegue de forma desprevenida.

Es precisamente desde las vivencias propias que encontramos el punto de partida para preguntarnos por esa forma particular de cada uno para encarar procesos como el de la muerte de un familiar, de un amigo, de un compañero, de un maestro etc. La pertinencia de este proyecto radica en la importancia de establecer cómo estos procesos (muerte y duelo) más allá de su carácter doloroso, pueden dejarnos enseñanzas académicas y enseñanzas para la vida.

No queda de más preguntarnos por las diferentes percepciones, creencias y comprensiones, que procesos como el de la muerte y el duelo pueden traer a nuestras mentes. No sólo desde una perspectiva teórica, sino también desde una perspectiva experiencial.

En menos de 6 meses, el Covid-19 refrenó el estilo de vida de miles de millones de personas obligándolas a adoptar nuevos hábitos de convivencia. ¿Por cuánto tiempo? No sabemos.

La pandemia sigue y sigue. En unos países desciende la transmisión, en otros asciende, y en algunos más se mantiene. Existe mucha, demasiada información sobre miles de aspectos relacionados con la enfermedad, su historia natural, su contención, su manejo, tratamientos indicados y contraindicados; su impacto en la política, la economía, la educación, la vida pública y privada, etc., y a cada minuto surgen nuevos datos que desorientan hasta el más informado.

Por tal motivo este trabajo de investigación se llevará a cabo con el fin de identificar como el llevar un duelo facilita el proceso para afrontar la muerte de un ser querido a causa de la enfermedad COVID-19, ya que esto puede ayudar a evitar los problemas emocionales y psíquicos que se experimentan en dicha situación.

En todas las familias se producen crisis; muchas de ellas pueden llevarse a un extremo y por consiguiente la desestabilización en el hogar, donde las relaciones interpersonales defectuosas, apegos y separaciones no resueltas dificultan la aceptación de la pérdida y la adaptación a los cambios por la ausencia de un ser querido.

Delgado (2012) Intervención con familias y atención a menores en riesgo social. España: Paraninfo.

“Desde un punto de vista sistémico se percibe a la familia como un todo que se forma y desarrolla en continua interacción. A lo largo de su ciclo vital, la familia se enfrenta a cambios vitales que generalmente se resuelven de modo natural, por sí mismos y sin necesidad de acudir a ayuda externa. Los momentos de transición o momentos de crisis suponen un reajuste de roles y normas de funcionamiento. Las crisis aportan experiencia y madurez y suponen una adaptación que prepara a la

persona para afrontar posibles retos futuros. Los cambios se relacionan con el número de miembros, el grado de autonomía-dependencia de los mismos y las relaciones establecidas entre ellos” (p. 60).

De acuerdo a lo anterior los cambios que se presentan en el núcleo familiar dan la pauta para afrontar situaciones que pueden ser interpretadas como dolosas y que en grandes medidas o a problemas no resueltos entre ellos el proceso de duelo.

La presente investigación busca obtener resultados que puedan ser usados como referencia para posteriores investigaciones que hagan referencia a la problemática planteada. Por tal motivo se vuelve relevante realizar esta investigación analizando el duelo en el individuo y los aspectos que favorezcan a un duelo sano ante la pérdida de un familiar a causa de esta enfermedad COVID-19.

### **1.3 Descripción del problema**

Las crisis de duelo experimentadas en la familia ante la pérdida de un ser querido son un proceso normal, temporal y que implica cambios en los integrantes para desarrollar patrones de comportamiento y resolución para afrontar la crisis. Las ceremonias y rituales forman parte de dicho proceso, el cual, en la mayoría de los casos puede resolverse por sí mismo.



Sin embargo, cuando una familia experimenta de forma inesperada la pérdida de un ser querido, su primera reacción es de negación, para dejar paso después a sentimientos de dolor, tristeza, angustia por la incertidumbre tanto por la ausencia del miembro fallecido y la inestabilidad que pudiera generar en la dinámica familiar. Todo proceso de duelo implicará el afrontamiento de diversos momentos para la pronta recuperación.

Tizón (2009) Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia. España: Paidós menciona que: “en todo duelo o transición psicosocial encontraremos fases, momentos o manifestaciones de embotamiento, desorganización e inhibición” (p.63)

En dicha transición, las familias pueden experimentar una serie de afectaciones emocionales que detienen el desarrollo psicológico y suelen generar conflictos que dificultan la superación del duelo, afectando la estabilidad del núcleo familiar.

Actualmente en cualquier contexto, la ausencia de algún integrante de la familia o el temor de perderlo por las condiciones de salud en la que se encuentra la sociedad por la aparición del Covid-19, puede conllevar importantes desajustes emocionales, lo que puede orillar a una familia a requerir subsiguientes adaptaciones en la superación y manejo del duelo.

Esta situación se complica aún más cuando al duelo, se le suman las consecuencias de la pandemia, ya que esta no sólo se limita a las pérdidas

humanas sino también a las de miles de empleos, lo que ha originado carencias económicas, que a su vez desarrollan frustraciones, ansiedad o incluso depresión, además de la ausencia del contacto físico con los seres queridos y personas en general, lo que crea una sensación constante pérdida.

Como seres humanos “somos personas arrojadas a la muerte y sí, en algún momento vamos a experimentar la pérdida y la muerte de seres queridos, así como la propia” por lo que se debe tener presente en cualquier situación, que el duelo no es algo que se trabaje, sino que se experimenta, se vive, y al vivir un duelo es tener contacto ese vacío que la persona o la pérdida ha dejado, además de valorar la importancia de contactar con las emociones que genera esta situación.

El duelo se relaciona más claramente con la experiencia del cuidador o familiar, que muchas veces está más informado que el propio paciente. Existe una tendencia en los profesionales socio-sanitarios a explicar un pronóstico más desfavorable al familiar, hablándole con más claridad y preparándole ante el posible desenlace fatal de un proceso complicado o de fin de vida. Se acentúa el sentimiento de pérdida y sobre todo de impotencia, con la impresión de que no se puede hacer ya nada. La sobrecarga que acompaña este periodo influye aún más en la mala gestión emocional del familiar. El cansancio progresivo y el descuido del propio cuidado agravan más la situación.

Por último, la falta de sentido ante una situación límite, si no existen puntos de apoyo vitales para afrontar la situación de la pérdida anunciada, nubla aún más la esperanza. Estos tres factores, el sentido y significado de la vida, la capacidad de

gestión emocional y el autocuidado, se consideran elementos protectores especialmente relevantes para prevenir el desarrollo de un duelo complicado, posteriormente, tal como indican Barreto y Soler 21, por lo que hay que considerarlos siempre en el acompañamiento.

#### **1.4 Objetivos generales y particulares**

Objetivo general:

Identificar como la persona enfrenta el proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID -19 frente a la pandemia con el fin de favorecer duelos normales y prevenir duelos complicados.

.

Objetivos particulares:

- Analizar datos los testimonios de las personas para conocer cómo afrontan el proceso de pérdida con el duelo.
- Identificar las emociones y sentimientos que presentan ante la pérdida de un ser querido por COVID – 19 frente a la pandemia, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck así como La Escala de Desesperanzade Beck.
- Revisión de estudios e investigaciones que se han realizado en relación al duelo y COVID – 19.

- Identificar los elementos que ayudaron a afrontar el proceso de duelo.
- Identificar la diferencia del duelo normal y un duelo complicado.

### **1.5 Planteamiento del problema**

En los fallecimientos por la enfermedad COVID - 19 hay poco tiempo para prepararse para un desenlace fatal. Algunas muertes suceden en días o hasta en horas, lo que es distinto de cuando un familiar lleva meses o años con una enfermedad terminal. La persona muere sin que la puedan acompañar ni en su proceso de enfermedad por COVID -19 ni en sus últimos momentos, debido a las medidas sanitarias que la situación implica. Esto hace que queden cosas por comunicar o por resolver, lo que puede originar un duelo complicado. La imposibilidad de despedirse convierte el tema en un “asunto aún más doloroso” y puede obstaculizar un duelo normal.

En la presente investigación se pretende explorar como la persona enfrenta el proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID - 19 frente a la pandemia en el municipio de Tulancingo, Hgo, por lo cual es importante conocer las experiencias de las personas que están viviendo el proceso con el fin de ofrecer recursos sustitutos de los rituales y procedimientos necesarios para favorecer duelos normales y prevenir duelos complicados. Es por ello que la presente investigación se basa en la siguiente pregunta.

## **1.6 Pregunta de Investigación**

¿De qué forma la persona afronta el proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID -19 frente a la pandemia en el municipio de Tulancingo, Hgo?

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Afrontamiento del Duelo ante el COVID – 19**

## 2. El proceso del duelo

### 2.1 Concepto

El Duelo, del latín *dolus*, que quiere decir dolor. Es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida

No puede limitarse la experiencia del duelo solo al sufrimiento por la pérdida de un ser querido, que involucra un estado psicológico asociado a lo social y relacional.

El psiquiatra inglés Colin Parkes (Citado en Fauré. 2004) menciona que “el duelo no es un estado sino un proceso, está hecho de rupturas de rápidas progresiones y retrocesos” (p. 29). Afirma que comprenderla no evitará el dolor, pero permitirá establecer una referencia con lo que se está viviendo.

Freud (citado en García, 2008) El proceso del duelo: es un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. México: revista de especialidades médico-quirúrgicas, definió el proceso de duelo como:

La reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc. El duelo pesaroso, la reacción frente a la pérdida de una persona amada, contiene idéntico talante dolido, la pérdida del interés por el mundo exterior en todo lo que no recuerde al muerto, la pérdida de la capacidad de escoger algún nuevo objeto de amor, en remplazo, se diría, del llorando, el extrañamiento respecto a cualquier trabajo productivo que no tenga relación con la memoria del muerto (p. 19).

Para Freud un proceso de duelo implica primeramente que esa pérdida tenga una importancia afectiva de manera significativa para que aquello que está en relación con la persona se vuelva doloroso y difícil de reemplazar.

El duelo este compuesto por sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante un proceso de cicatrización de una herida por la pérdida de un ser querido.

En la actualidad, la muerte y el duelo son considerados como temas tabús en la sociedad, en parte, porque los individuos no están suficientemente preparados ni educados entorno a los procesos que conlleva la pérdida de un ser querido.

El hecho de ser una sociedad poco acostumbrada a catástrofes tales como el COVID – 19 y tendiendo a delegar la muerte y la enfermedad a un sistema médico que se ha visto desbordado, la ciudadanía se ha descubierto frágil y vulnerable.

## **1.2 Tipos de duelo**

Aunque los seres humanos vivimos duelos, tales como el cambio de una etapa de la niñez a la adolescencia, de la separación de los objetos primarios, etc. una pérdida física como lo es la muerte resulta aún más como licada de manejar.

Meza y García (2008), muestran una clasificación de acuerdo al tipo de duelo y sus características mencionadas a continuación:

En la versión más reciente del Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana se hace referencia a las reacciones anormales de duelo como *duelo complicado*. es la intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas o permanece en este estado



sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. Esto implica procesos que llevan a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación. El sujeto se ve invalidado en su vida diaria, sin más ocupación que la rememoración del muerto.

En el duelo anticipado el proceso no comienza en el momento de la muerte, sino mucho tiempo antes. Cuando se emite un pronóstico de incurabilidad, se produce tristeza en el familiar, pero también una adaptación más o menos inconsciente a la nueva situación que se acaba de crear. A partir de ese momento se crea lo que se ha llamado el duelo anticipado, que ofrece a las personas involucradas la oportunidad de compartir sus sentimientos y prepararse para la despedida. El Prisueto es un duelo completo en sí mismo que consiste en creer que el ser querido ha muerto definitivamente “en estado de salud”. El que está ahora a nuestro lado ha sido transformado por la enfermedad a tal punto, que en algunos casos no se le reconoce más. Uno de los duelos más difíciles es el de inhibición o negado, se niega la expresión del duelo porque la persona no afronta la realidad de la pérdida. Puede prevalecer una falsa euforia, que sugiere la tendencia patológica de la aflicción, no acepta la realidad. Y por último el duelo crónico es el que tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria, puede llegar a ocupar toda una vida.

Cobo Medina (2001). *Ars Moriendi. Vivir hasta el final*. Madrid: Díaz de Santos, dice que:

“existen personas estructuradas existencialmente por el duelo, en las que éste determina el núcleo constitutivo de su existencia.” (p. 82).

Dicho de otra forma, tal vivencia experimentada durante el duelo da una pauta para constituirse de acuerdo a la pérdida.

### **1.3 Etapas del duelo según Elizabeth Kübler Ross**

El duelo tiene como finalidad que la persona se recupere de la manera más saludable en el tiempo más corto posible y alcanzar en ese tiempo el equilibrio emocional, y no transcurrir de un duelo considerado “normal” a padecer un duelo patológico, que es cuando se vive y se reacciona con sentimientos y emociones desproporcionados a los que se esperan cuando un ser amado muere.

Para superar una pérdida no basta únicamente con dejar pasar el tiempo, puesto a que el tiempo por sí mismo sin un análisis y reflexión no garantiza una recuperación o sanación en cuanto al dolor vivido.

Retomando a Kübler Ross (1969) en su libro *Sobre la muerte y el morir*, en este campo de la psicología domina la teoría de las 5 fases del duelo que atraviesa una persona. Esta dice que los dolientes no atravesarán por ellas en un orden prescrito, sino que se trata de un marco que nos permite iniciar un proceso de aprendizaje donde finalmente comprenderemos que es posible convivir con esta pérdida y continuar en una realidad en la que este familiar ya no estará.

A continuación, menciono sobre cada una de estas etapas:

#### **1. Negación**

La negación funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e imprevista, permite recobrase y, con el tiempo, movilizar otras defensas, menos radicales.

David Kessler y Elisabeth Kübler-Ross. (2006). Sobre el duelo y el dolor. Europa: Ediciones Luciérnaga. Señala que:

“Cuando estamos en la etapa de la negación, al principio podemos quedarnos paralizados o refugiarnos en la insensibilidad. La negación no es aún la negación de la muerte propiamente dicha, aunque alguien pueda decir: «No puedo creer que esté muerto». La persona lo está diciendo, de hecho, porque, al principio, la realidad es excesiva para su psique”. (pág. 7)

Si bien los sentimientos de enojo generan que la persona comience a realizarse preguntas, por ejemplo, “¿Dónde ha estado Dios cuando me sucedía esto?”. De acuerdo a la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, es importante que los familiares y amigos del doliente dejen que éste exprese libremente su ira sin juzgarlo o reprimirlo ya que este enojo no sólo es temporal, sino que, principalmente, es necesario. Debajo de esta ira ilimitada se encuentra el dolor producido por esta pérdida. Si somos capaces de identificar esta ira y expresarla sin temores podremos comprender que ella es parte del proceso.

En este primer momento, el mundo pierde sentido y nos abrumba. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante. No es que estemos negando que la muerte o la pérdida se hayan producido, sino que nos invade un sentimiento de incredulidad de que la persona que amamos no la veremos nunca más. Los sentimientos de esta etapa nos protegen brindando a nuestro cuerpo y mente un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva realidad sin la persona fallecida. Luego el doliente comienza a sentirse como si lentamente estuviera despertando, recordando lo sucedido progresivamente.

## 2. Ira.

En contraste con la fase de negación, esta etapa de ira es muy difícil de afrontar para la persona. Esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea. Sabemos que la muerte de un ser querido no tiene marcha atrás; por eso, nos invade un fuerte sentimiento de frustración que viene acompañado de rabia y resentimiento.

Para Kübler-Ross (1969) cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de negación, ésta es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia, resentimiento y hostilidad. En este sentido, la ira es desplazada en todas las direcciones posibles y se proyecta contra todo lo que les rodea, la persona tiene la tendencia a buscar culpables.

## 3. Pacto o Negociación

En esta etapa se intenta negociar para obtener a cambio la restitución de lo perdido. El pacto es un intento de posponer los hechos; incluye un premio “a la buena conducta” además fija a plazo de “vencimiento” impuesto por uno mismo, y la promesa, implícita de que la persona no pedirá madamas si se le concede este aplazamiento. La mayoría de pactos se hacen con Dios y generalmente se guardan en secreto o se mencionan entre líneas o con el sacerdote.

Esta etapa suele ser la más breve de todas las etapas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual.

## 4. Depresión.

Esta pudiera ser de las etapas más difíciles y complicadas, sin en cambio en ella van implícitas distintas manifestaciones y probablemente comienza con el entendimiento de la pérdida. Si bien la persona siente que esta etapa durará por siempre es importante considerar que la depresión de este proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental, sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar.

#### 5. Aceptación.

Cuando la persona ha pasado por todas las fases anteriores, llegara a su destino, la aceptación. Generalmente cuando ocurre una pérdida dos o más personas reaccionan y lo asimilan de distinta manera o con las herramientas que creen que los ayudarán ante esta misma, ya que en cada pérdida existen diferentes circunstancias que influyen en las personas relacionadas con la misma, y es importante reconocer lo qué nos sucede y aceptar que tal vez no es malo sentir determinados sentimientos; Comprendemos la importancia de aceptar la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que lo que sucedió es permanente.

La rutina diaria toma un mayor protagonismo en la vida del doliente mientras que ya no se invocan los recuerdos del ser querido con sentimientos de culpa. Esta introspección le permitirá realizar una evaluación de tu vida y analizar cuál es el crecimiento obtenido durante este proceso.

Es común que ante la situación actual la persona sienta culpa o rabia por no haber podido estar, dado que supondría un riesgo no solo para ella misma, sino para las personas a su alrededor, e incluso para las personas que se encuentran en

los hospitales. Dado a eso es posible que las personas puedan tener un duelo complicado si no atraviesa por este un proceso de duelo.

#### **1.4 Factores que influyen en el duelo**

Existen ciertos factores que son importantes detectar para el entendimiento del proceso de duelo que vive una persona, González y López (2013), hablan de algunos, como la fuerza del apego se genera una reacción emocional que aumenta su gravedad proporcionalmente a la intensidad de la relación afectiva.

La seguridad del apego se refiere a la necesidad que el doliente depositaba en la persona fallecida. Por ejemplo, cuando el fallecido era el sostén de la familia o del doliente, económica y/o moralmente se origina vulnerabilidad psíquica y física de supervivientes, ya que se crea una dependencia y eso genera que el duelo llegue a ser complicado.

En cualquier relación íntima siempre hay un grado de ambivalencia y este se convierte en otro factor que influye en el proceso, por lo que habrá una reacción emocional más difícil en el duelo. Normalmente en una relación altamente ambivalente existe una cantidad tremenda de culpa, unida al sentimiento de abandono por parte del fallecido. Y por último el tipo de muerte, el cómo murió la persona dirá algo de la elaboración del duelo. Las muertes se han catalogado mediante NASH (Natural, Accidental, Suicidio, Homicidio). Considero que en esta investigación el motivo de muerte es el factor más importante, pues debido a la pandemia con las medidas de sanidad género que este proceso fuera completamente diferente a lo que estábamos acostumbrados, ya que si el motivo es COVID -19 ya no podías volver a verlos y mucho menos despedirte, pues la

enfermedad al no ser controlada y desconocida genera mucho pánico en la sociedad.

Franz Ruppert. (2012). Trauma, vínculo y constelaciones familiares.

Paídos, indica que:

“algunas pérdidas traumáticas ocurren repentinamente, como el caso de los accidentes, otras pueden ser graduales como las provocadas por enfermedades mortales de una pareja o un hijo. Aunque estas últimas permiten tener un periodo de preparación, aún pueden producir una situación de trauma persistente” (p. 143).

De acuerdo a lo anterior se entiende que la repentina impresión o el proceso previo asimilación marcan una diferencia ante la preparación para la aceptación de la pérdida del ser querido.

Conocer los antecedentes de cada persona es importante, en decir, es frecuente que aquellas personas que han padecido depresión anteriormente sufran más durante su duelo; por lo que es importante conocer su historia de salud mental. Ya que las personas diagnosticadas con ciertos trastornos de personalidad pueden pasar momentos difíciles ante el manejo de una pérdida. Y las variables sociales, la subcultura étnica y social es un ejemplo, debido a que es como el doliente mediante el apoyo que recibe por parte externa afronta la pérdida. Un ejemplo es la participación y acompañamiento de los familiares y amigos en los primeros días de la muerte del ser querido.

Dentro de los factores que influyen en el duelo, podemos detectar que las enfermedades mortales desencadenan de los procesos más dolorosos;

actualmente vivimos en una situación complicada, ya que muchas personas están sufriendo la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID – 19, padecimiento que aún no tiene cura y es muy contagioso, dependiendo de las condiciones de las personas que contraen esta enfermedad es lo que pueden permanecer con vida, puede ser en horas, días o semanas, lo que puede impedir despedidas por lo repentino.

### **1.5 Concepto de COVID – 19**

En el mundo existen mucho más virus de los que imaginamos, hay cerca de 320,000 tipos de virus capaces de infectar mamíferos, solo 219 propician enfermedades en seres humanos según la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, como los que causan la influenza, el sida y ahora el de COVID-19.

Por primera vez de forma atípica un grupo de personas presentaron neumonía de causas desconocidas, las cuales acudieron de manera simultánea en diciembre del 2019 a recibir servicios médicos en la provincia de Hubei en Wuhan, China, lo cual se convertiría en el epicentro de una pandemia mundial. Los casos se repitieron en hospitales de diferentes regiones, multiplicándose en corto tiempo; la mayoría, fueron vinculados epidemiológicamente a un mercado mayorista de pescados, mariscos y animales vivos y no procesados dentro de esta ciudad.

Francisco Mercado. (2020). Una pandemia de errores. Europa: Deusto.

China identifica como causante del brote un nuevo virus de la familia *Coronaviridae*, SARS-CoV-2 cuya secuencia genética comparte el 12 de enero.



China ha tardado un mes en diagnosticar y ver su gravedad. El inicio de síntomas del primer caso fue el 8 de diciembre de 2019. Japón inicia la detección y aislamiento de pasajeros procedentes de Wuhan. (pág. 8)

El resultado de esto fue la enfermedad denominada científicamente con SARS-Cov-2 o COVID – 19.

Virus que de forma rápida se extendió a todos los continentes del mundo; actualmente Europa y América son los más afectados. Como prueba de ello en Hidalgo (diciembre 2020) es la segunda causa de muerte, esto dado a conocer por Concepción Carmona directora de Políticas y Estrategias de Salud Pública.

La funcionaria refirió que el primer grupo de riesgo son empleados que van a fábricas y a empresas a trabajar, el segundo grupo son las amas de casa lo que delata que la primera línea de contagio, lo que delata que la primera línea de contagio es el hogar.

Por ello se implementaron recomendaciones a la ciudadanía para prevenir la propagación de la enfermedad, como utilizar el cubrebocas, mantener la sana distancia de 1.5 metros, lavarse las manos durante 40 segundos y utilizar el gel antimaterial, así como exhortar a las personas el no salir de casa a menos que fuera necesario. La mayoría de las personas ha respetado esas medidas y dado al aislamiento han surgido algunos cambios para todos, comenzó a surgir el miedo, tristeza, pues tendríamos que asimilar que estábamos en una pandemia y que por

las especulaciones podrían morir varias personas si no seguíamos las recomendaciones.

Charlotte Hilton Andersen. (enero 2020). 50 cosas que hay que saber sobre los virus. Selecciones, 50, 29.

... “Cuando la gente escucha la palabra “pandemia” en automático piensa en muertes masivas, no obstante, la mayoría de las pacientes con COVID -19 se recuperan” ...

Sin embargo, de acuerdo con el último reporte de la Organización Mundial de la Salud se ha confirmado la transmisión del COVID – 19 es de humano a humano, hasta el momento sugiere que el virus se transmitió de animales que se venden como exóticos a los seres humanos.

## **1.6 Síntomas y Tratamiento**

La sintomatología es el conjunto de padecimientos que son característicos de una enfermedad determinada o que se presentan en un enfermo; hablando del COVID – 19, las características inconfundibles según la Secretaria de Salud Federal son:

- Tos y/o fiebre y/o dolor de cabeza.
- Dolor o ardor de garganta
- Ojos rojos
- Dolores en músculos o articulaciones (malestar general).

Charlotte Hilton Andersen. (enero 2020). 50 cosas que hay que saber sobre los virus. Selecciones, 50, 29, subraya a Lenox Hill, en Manhattan que: “Si

experimentan dolor torácico, falta de aliento o deshidratación grave, tienen que acudir al hospital”.

Los síntomas graves son la dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor o presión en el pecho e incapacidad para hablar o moverse. Han surgido síntomas que son muy poco comunes y algunas personas las han presentado como molestias y dolores, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

Este virus afecta a todas las personas, sin embargo, las que corren mayor riesgo son las personas mayores, embarazadas o las personas con alguna enfermedad previa como cáncer, diabetes o hipertensión.

El COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización.

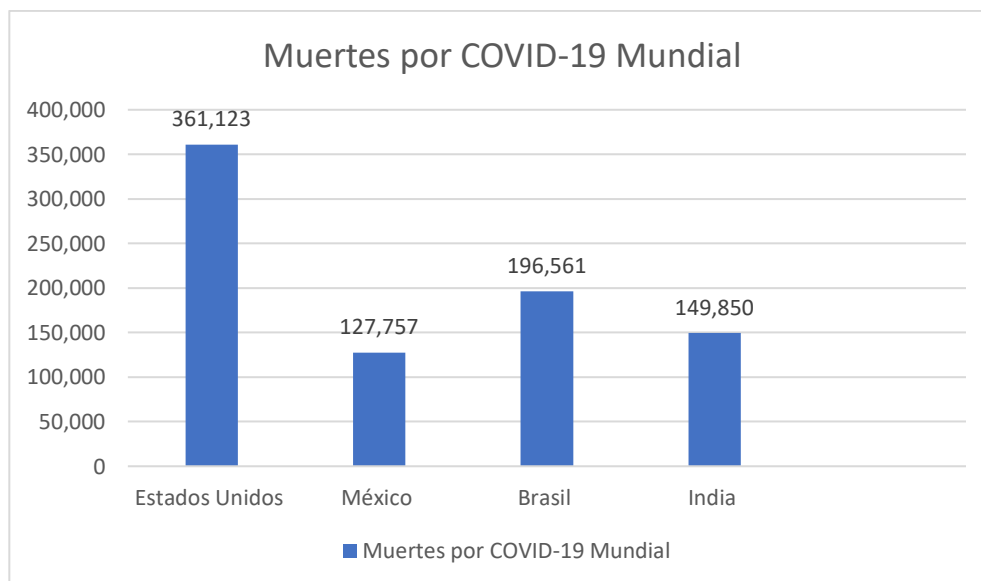
Sin embargo, la mayoría (estadísticamente) no necesitan ser hospitalizados y llevan su tratamiento desde casa, a pesar de que diversos testimonios aseguran sobre la incomodidad del padecimiento, por otra parte, cuando el pronóstico no es favorable o se agrava requieren de servicios médicos especializados y es ahí cuando corren el riesgo de perder la vida.

Hasta este diciembre de 2020 no existe una cura o una vacuna contra el COVID – 19, recomiendan expertos en salud que las personas con casos positivos deben de guardar reposo, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos,

permanecer en una habitación separada de los demás miembros de la familia y utilizar un baño exclusivamente si es posible, así como limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies que toque.

Varias personas que han padecido esta enfermedad comentan que los medicamentos que utilizan como tratamiento es el ibuprofeno y el ácido ascórbico, si bien esto no funciona en todos los casos.

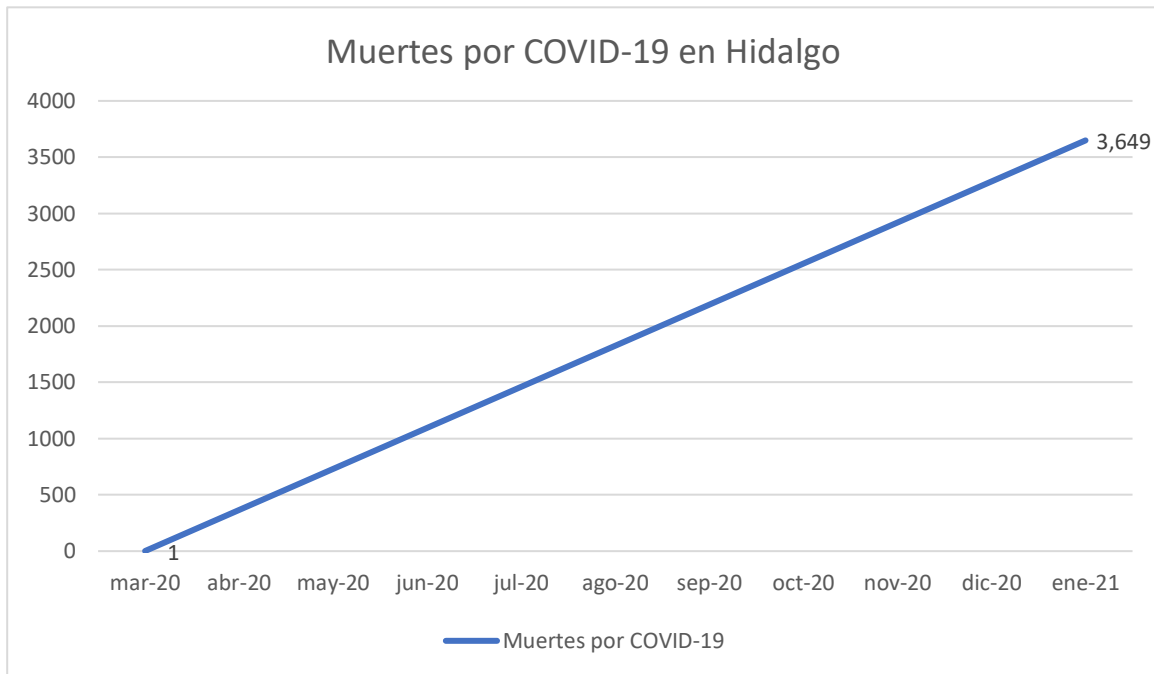
Dado a que el COVID -19 se ha posicionado como la segunda causa de muerte a nivel mundial, como lo muestro en la siguiente tabla de acuerdo con la información registrada por la Agence France - Presse. (05 de enero 2021), por medio del diario La Jornada.



En México se registró por primera vez la muerte por COVID-19 el 18 de marzo de 2020 a las 16:24 horas, a partir de ese momento las muertes han sido constantes y han ido al alza; al día de hoy 08 de enero 2021 la secretaria de Salud Federal a través del comunicado técnico reporta 132,069 casos.



Por otra parte, en el estado de Hidalgo, de acuerdo a la Secretaria de Salud del Estado a la fecha 08 de enero 2021 lleva un total de 3,649 muertes.



Como resultado a las estadísticas de mortalidad por la enfermedad COVID-19 se ha notado que arroja un incremento acelerado, lo cual genera un problema a nivel mundial que ha derivado que el compartimiento humano se vea afectado, tanto en lo personal como en varios aspectos de su vida.

## 1.7 Duelo sin despedida por COVID – 19

La muerte, más allá de ser un concepto puramente biológico, puede trascender a un proceso psicológico determinando el estado de ánimo del individuo e incluso el contexto de vida al cual se enfrenta. Esta concepción de la muerte, han ido transformándose a lo largo de los años en función del momento histórico y de los acontecimientos sucedidos.

Despedirse de un ser amado que haya padecido Covid-19, se ha convertido en una de las situaciones más difíciles en esta actualidad. Un momento doloroso no solo por la muerte de quien amamos sino por la forma en que debemos despedirnos de ellos. Esta es, bajo estrictos protocolos sanitarios decretados por la Secretaria de Salud Federal.

SOLANGE ROSE ANUCH JURI. (2020). El último adiós en tiempos de Covid-19. 04 de junio 2020, de Clínica Alemana Sitio web: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2020/el-ultimo-adios-en-tiempos-de-covid-19>

“La muerte de un familiar siempre es dolorosa y con ella vienen una serie de etapas que toman un tiempo. Sin embargo, una vez superadas cada una de ellas, la vida se regenera y el recuerdo es sanador. Mientras más violenta, inesperada y sufriente sea la situación, la experiencia se tornará más traumática”.

La especialista señala que los duelos complicados en contexto Covid-19 se relacionan con la imposibilidad de compartir el último encuentro e intercambio de amor. “Quedan atrapados afectos y emociones, ideas, palabras, historias que

pertenecían a valiosas relaciones. Cuando la familia queda en las sombras de la incertidumbre y no sabe del otro ni pudo hacerle saber lo que sentía, esos afectos resonarán por mucho tiempo hasta ser transformados con esperanza y paz. Por eso, es importante facilitar lo que más se pueda el encuentro con los familiares de manera directa o indirecta. Eso dará más elementos para aliviar y elaborar el sufrimiento de la pérdida”, sostiene Anuch.

Es importante decir que el proceso del duelo, durante el COVID-19, es totalmente distinto. El contexto, las circunstancias, alteran el proceso y las fases del duelo y también su duración.

A las reacciones del duelo se le suman emociones provocadas por la actual pandemia por no poder compartir cercanía, contacto en los afectos o por no poder llevar de forma natural las despedidas. Entre las emociones que podremos encontrar dentro de este proceso de duelo sin despedida son miedo, enfado, tristeza y culpa.

En el proceso de duelo las emociones y los sentimientos tienen importantes funciones y deben ser entendidos como señales de nuestros esfuerzos por atribuir significado a la experiencia de la pérdida. (Neimeyer, Keese, & Fortner, 1998).

Por ello, el proceso de duelo ha sido modificado por las circunstancias actuales, no solo a nivel estatal, si no a nivel mundial lo que determina una modificación universal de las técnicas de superación de una pérdida importante y determinante en la vida de un individuo, de ahí la importancia de la generación de nuevos rituales de entendimiento y superación de una pérdida normal.



## **2. Afrontamiento**

### **2.1 Concepto**

El afrontamiento se refiere a un conjunto de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible las situaciones que se les presenten tanto las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes.

Lazarus y Folkman (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España:

Martínez Roca

definen el afrontamiento como el “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como <abrumadoras o desbordantes de los propios recursos”

por lo tanto, el afrontamiento no se limita únicamente a los resultados sino a los intentos para manejar las dificultades, centrado en el problema y en la emoción.

Teniendo en cuenta que el duelo es considerado como uno de los mayores estresores para una persona y que el estilo de afrontamiento es un importante mediador para la resolución de este proceso, se hace esencial conocer el concepto de afrontamiento y el de sus estrategias.

El afrontamiento en estos dos sentidos presenta una distinción, el primero de ellos tendrá por objeto el modificar la situación problemática, de modo que dejará de ser amenazante; se incluirían aquí las estrategias de resolución de problema o las destinadas a alterar la relación entre las personas y el entorno. El afrontamiento centrado en la emoción, por otro lado, tendría como finalidad regular los estados emocionales asociados o evocados por un estresor, como, por ejemplo, evita,

revaluar cognitivamente las circunstancias de modo que se perciban más favorables o que se destaquen las ventajas, atender selectivamente a los aspectos positivos de sí mismo, etc.

Es por ello que las formas de afrontamiento tienen un papel muy importante, ya que si resultan adaptativas logran conseguir disminuir el estrés fisiológico y mejorar la respuesta corporal, por ejemplo, mejorar la respuesta inmunitaria o disminuir el gasto cardiaco, hablando desde un aspecto físico, así como minimizar las reacciones emocionales subjetivas negativas y amplificar las positivas, así como reforzar la autoestima, aumentar recompensas y disminuir castigos o resolver los problemas y mejorar el rendimiento y ajuste social.

Pennebaker, J.W. (Ed.) (1995): *Emotion, Disclosure and Health*.  
Washington: American Psychological Association.

Las personas informan que, cuando la intensidad afectiva es muy alta y con el fin de regular o recuperar un buen estado emocional, evitan tanto como descargan o piensan repetidamente. Además, en algunas culturas se considera que la catarsis o expresión intensa sirve para mejorar las emociones, mientras que en otras se piensa que la evitación, no pensar, no hablar y evitar situaciones afectivas, ayuda a mejorar el estado emocional.

De acuerdo con lo anterior las emociones a pesar de poder generar malestar, están cumpliendo una función; el objetivo es ayudarnos a evaluar la situación y a poner en marcha acciones que nos devuelvan a un funcionamiento normal, cabe destacar que las características de la personalidad influyen en la concepción, la experiencia,

la aceptación y demás fenómenos asociados al dolor, y el cual es uno de los síntomas principales.

En este sentido el COVID-19 está creando que las personas tengan mayor dificultad para el afrontamiento, puesto que la situación del aislamiento se ha prolongado, la situación social ha tenido cambios para los cuales los individuos no están preparados, la incertidumbre es otro factor que afecta, todos los días hay información a través de diversas noticias en la prensa y en las redes sociales que causan preocupación.

Esta pandemia supone un escenario de incertidumbre que nos exige un esfuerzo extra para manejar el estrés que genera en nuestras vidas. El coronavirus genera unas demandas que repercuten en nuestro estado emocional, ante estas circunstancias tan especiales, las personas ponemos en marcha estrategias de afrontamiento para hacer frente a los estados de estrés.

## **2.2 Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento se conocen como aquellos procesos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes los cuales se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedente.

Las estrategias dependerán de los recursos emocionales y psicológicos de cada persona en particular de acuerdo a sus necesidades y de su aprendizaje o bien su modo de responder ante determinadas situaciones.

Es importante señalar que existen tres dominios generales de las estrategias según cómo éstas estén dirigidas a la valoración:

1. Afrontamiento cognitivo un intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable.
2. Afrontamiento conductual, la conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias.
3. Afrontamiento emocional la regulación de los aspectos emocionales y el intento de mantener el equilibrio afectivo.

Hay que tener en cuenta este tipo de dominios, se han realizado diferentes conceptualizaciones de las dimensiones que conforman el afrontamiento.

Como lo mencioné anteriormente el duelo es considerado un estresor, por lo cual es importante reconocer que para llevar este proceso es necesario implementar estrategias, existen diferentes tipos, que presentamos a continuación:

Aunque se ha asociado las estrategias compensatorias al concepto freudiano de formación reactiva, aquí se analizarán desde una óptica cognitivo-conductual, más acorde con las afirmaciones de Clark, Beck y Alford.

Para J. Beck (2000) Terapia cognitiva. New York: GEDISA. indicó que:

“Las estrategias son comportamientos normales que todos llevamos a cabo alguna vez. La dificultad de los pacientes que padecen perturbaciones radica en el uso abusivo de estas estrategias, a expensas de conductas más funcionales” (p. 179)

Las estrategias aseguradoras podrían considerarse una forma más elaborada de conducta de evitación, en tanto que, si bien cumplen una función protectora, el sujeto “opera” en el ambiente o en sí mismo, produciendo transformaciones que disminuyen la probabilidad futura de que el esquema negativo se haga realidad. Dicho de otro modo, el individuo hace uso de sus recursos cognitivos, afectivos y

comportamentales para hacer frente a tener bajo control la situación construyendo previsiones ante el peligro.

Las estrategias de evitación, se refieren a las estrategias asociadas a mecanismos represivos que evitan eventos presentes que puedan reactivar recuerdos. A diferencia de las compensatorias, las de evitación están más dirigidas hacia la emoción, mientras que estas primeras hacia el problema.

En las estrategias centradas en el problema se encuentra la confrontación y la búsqueda de apoyo social. En las estrategias centradas en las emociones implica el distanciamiento, procurando evitar todo tipo de confrontación; reevaluación positiva, que supone esfuerzos para crear un significado más digerible o positivo posible; el escape que implica realización de cualquier otra actividad o conducta con al que busca aminorar u “olvidar” tales como tomar, dormir más de lo habitual, etc.

Existe la conceptualización que distingue entre el compromiso y la separación el compromiso busca manejar el estresor y/o las emociones asociadas mediante estrategias centradas en el problema, y con algunas de las centradas en las emociones como la búsqueda de apoyo, la regulación emocional y la reestructuración cognitiva.

Las reacciones emocionales hacen parte de este proceso en el cual se resaltan la ira y la depresión siendo estos dos factores importantes e influyentes en todo el proceso de las estrategias de afrontamiento frente a una pérdida.

Darío Páez Rovira. (1993). Salud, expresión y represión social de las emociones. España: Valencia: Promolibro

...” Las estrategias de afrontamiento se refieren a como la gente se maneja ante las demandas de los sucesos...”

De acuerdo a lo anterior cuando se revisan las estrategias de afrontamiento empleadas por los dolientes, con frecuencia se detecta que lo que procuran es eliminar o controlar los pensamientos y sentimientos dolorosos. Sin embargo, la mente no opera de esta manera.

En este caso en el que nos vemos actualmente por la pandemia del mundo debido al COVID – 19 ante la pérdida de un ser querido, en la separación la persona se centra en la emoción y busca escapar de los sentimientos de angustia, incluyendo respuestas de afrontamiento como la evitación, la negación y los pensamientos irracionales, es importante el cómo comienza el afrontamiento del proceso de duelo.

### **2.3 Tipos de Afrontamiento**

El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cada individuo y las estrategias dependen principalmente de los recursos de solución que cada sujeto es capaz de establecer. El afrontamiento es un esfuerzo para reducirlo mitigar los efectos aversivos del estrés, esfuerzos que pueden ser psicológicos o conductuales.

Fernández y Abascal (1997), enlistan 18 tipos de afrontamiento que de acuerdo a lo anteriormente mencionado las personas suelen aplicar de acuerdo a su manera de afrontamiento:

1. Reevaluación positiva. - Buscar dar un nuevo significado a la situación.
2. Reacción depresiva. - Pesimismo.
3. Negación. - No aceptación del problema.
4. Planificación. - Aproximación racional del problema.
5. Conformismo. - Resignación.

6. Desconexión mental. - Distracción, inatención.
7. Desarrollo personal. - Autoestimulación, aprender de la situación
8. Control emocional. - Regular/ ocultar sentimientos.
9. Distanciamiento. - Suprime los efectos emocionales.
10. Supresión de la distracción. - Paraliza las actividades/ valorar el problema
11. Refrenar el afrontamiento. - Aplazar el afrontamiento.
12. Evitar el afrontamiento. - No empeorar la situación.
13. Resolver el problema. - Acción directa para solucionar el problema.
14. Apoyo Social. - Buscar orientación y consejo para resolver el problema.
15. Desconexión emocional. - Evitación.
16. Expresión emocional. - Asertividad y expresión de los estados internos.
17. Apoyo social emocional. - Comprensión por parte de los demás.
18. Respuesta paliativa. - Refugiarse en otra cosa (alcohol, cigarrillos, etc.)

Los tipos de afrontamiento emocional y de evitación son los que presentan las correlaciones más altas con las diferentes áreas de estrés cotidiano. Es importante recordar que no hay estrategias definitivamente funcionales o disfuncionales, ya que algunas pueden ser efectivas en un contexto determinado y no ser apropiadas en otro.

Las personas que se encuentran más cercanas al doliente pudieran no compartir la manera de afrontamiento utilizada por este, por lo que recurren a la crítica y “sermón” sobre ello, no obstante, sea cual sea la conducta que el que vive el duelo haya adoptado esconde la verdadera necesidad de sus emociones.

Es importante comprender que el afrontamiento que lleva cada individuo debido a la pérdida de un ser querido ante la actual pandemia, dependerá de la

capacidad para enfrentarlo y de la interpretación que se le quiera dar; por tanto, de esto funcionara de acuerdo al tipo de afrontamiento que se utilice y va a influir y determinar en gran parte el proceso de duelo.

## **2. 4 ¿Como afrontar la muerte de un ser querido?**

Anteriormente ante el fallecimiento de una persona los rituales y acciones iban encaminados al festejo fúnebre de este en distintas culturas. Aunque aún se lleva a cabo, algunas con ciertas modificaciones, también es de suma importancia llevar el afrontamiento del proceso de duelo a los dolientes.

No sería raro que los dolientes que compartieron un espacio en el hogar se sienten invadidos por recuerdos y tristezas que no les permitan permanecer en la casa donde habitaron alguna vez, actualmente debido al confinamiento por la pandemia se ha visto más complicado llevar a cabo cada ritual que pudiera ayudar a manejar el proceso, ya que debido a la enfermedad COVID – 19 cuando fallecen por esta causa el procedimiento se ve afectado, estar en el hogar en su mayoría solos y sin poder despedirse del ser querido interviene para el afrontamiento del mismo.

Marcos Gómez Sancho. (2007). La Perdida De Un Ser Querido: El Duelo Y El Luto. España: S.A. Aran Ediciones. menciona que,

“hay que recordar que se deben de guardar cosas como fotografías, cartas, trofeos de orden personal que, aunque parezcan insignificantes serán las que luego se conviertan en tesoros de valor emocional” (p. 79).

Deshacerse de todo aquello que haga recordar al familiar difunto no garantiza un duelo exitoso ni de manera más inmediata, puesto que aquellos objetos permiten



tener presente en la familia recuerdos que se acumularon y formaron parte importante del sistema familiar.

La forma de muerte influye de igual manera en los integrantes de la familia sobrellevan la pérdida, ya que si esta fue de manera inesperada puede generar aún más prolongación de negación en la familia; si se debió a una enfermedad que gradualmente fue acabando con su la vida esta situación permite ir manejando a los demás integrantes que es una condición que puede suceder. Resulta otro tipo de reacción cuando aquella persona se quita la vida experimentando sentimientos intensos de tristeza y enfado especulando que el fallecido no pensó lo suficiente en ellos o no habría cometido el suicidio.

Fauré Chsitophe. (2004). Vivir el duelo. La pérdida de un ser querido. Barcelona: Kairó, dice que:

... “No existe un camino universal en la evolución del dolor” ... (p. 175)

Hay quienes buscan manejar sus emociones por sí solos y otros se refugian en la compañía de alguien más. Lo primero puede ocurrir debido al sentimiento de incomprensión, a la represión de los sentimientos, lo segundo para buscar un soporte emocional o bien para no perderse dentro de los propios sentimientos de tristeza.

El que cada integrante de la familia haya experimentado de manera distinta la pérdida no imposibilita que estos puedan apoyarse para poder llevar un proceso de duelo juntos; lo anterior les permitiría sentirse con mayor soltura sobre sus sentimientos debido a la relación y comunicación que entre ellos pudiera haber, ya que de modo contrario el silencio no conduce a una comunicación clara y sincera

con respecto a lo acontecido, y cada quien buscará una forma o estrategia que pudiera afectar posteriormente al sistema familiar.

El valor y la comunicación resulta fundamental para la familia, ya que compartir las emociones brinda mayor seguridad en la persona y permite al resto de la familia identificarse, mostrando empatía y confianza en sí mismo y en su grupo.

Lo anterior es muy importante cuando la persona fallecida es el hijo menor de edad, ya que los padres suelen sentirse responsables por tal suceso, ocurre el auto reproche o dirigir la culpa hacia alguno de los progenitores, aun cuando haya sucedido en un momento donde no se contaba con el control de poder hacer algo. De esta manera los padres se distancian en lugar de permanecer unidos en sus procesos.

Otra de las situaciones por las que se enfrenta la familia que está en duelo es cuando un miembro de la familia no se permite expresar debido a que pone por encima de su dolor el dolor de alguien más de la familia.

Los aislamientos precoces son los que más deterioran la afectividad, las interacciones sociales y el dominio de la palabra. Cuanto antes tomen la decisión de una acogida a aquellos a quienes les corresponde hacerlo, más fácil será resolver los desperfectos mediante la resiliencia.

### **3. Familia**

#### **3.1 Concepto**

Hay muchas perspectivas que se tiene acerca de la definición de familia, ya que desde un punto de vista sociológico es un sistema de organización social, no obstante, desde el punto de vista que a este tema le compete se puede definir según

Palacios Gil M. (2005). Convivir en la diversidad: una propuesta de integración social desde la escuela. España: MAD, como:

La unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (p. 99).

Se puede decir que el grupo formado comparte sentimientos entre los mismos que permiten establecer vínculos afectivos y compromisos entre sí. Se compara el sistema familiar con un ser vivo de la siguiente manera: A semejanza de todo ser vivo, la familia se caracteriza por el hecho de que el comportamiento de cada uno de sus miembros está relacionado con el comportamiento de los otros y con el de la familia en tanto que unidad, la familia es comparada con un ser vivo que opera mediante cambios dentro de sí, y que cada uno de los que la conforman en conjunto generan una unidad.

Dentro de la familia es importante de igual forma el desarrollo de la empatía, esta permite además de generar acercamiento entre los integrantes de la misma genera mayor comprensión entre ellos.

Kalbermatter. Ma. C. (2006). Resiliente. Se nace, se hace, se rehace. Argentina: Brujas, menciona que:

“Esta nos permite sintonizar emocionalmente y también cognitivamente con los demás y supone una base importante sobre la cual se asientan las relaciones interpersonales positivas.” (p.24).

Para entablar una buena relación de igual forma es importante mantener una actitud positiva, misma que de acuerdo al autor se obtiene mediante la empatía, no sólo nos ayuda a crear y mejorar relaciones de amistad, sino que también a compartir las angustias de los demás y compadecernos de ella, es lo que hace que ayudemos, algo fundamental para establecer buenas relaciones entre la familia es sin duda la empatía entre ellos.

La familia ha sido vista como una de las instituciones sociales más importantes, puesto a que diversos autores han concordado que muchas de las características necesarias en los individuos se proveen en la familia como una de los sistemas principales que dan seguridad y afecto. Desde la pareja hasta los hijos necesitan de un buen desarrollo para fomentar un equilibrio personal que involucra lo físico, psicológico y social, así como a su vez como sistema familiar cuando se ha logrado una integración en la misma.

Cuando un integrante de la familia sufre un cambio este se ve reflejado de alguna manera en el sistema mediante un desequilibrio. Es por ello que la muerte de un integrante de la familia, siendo un desencadenante fuerte, constituye un cambio muy importante que afecta al sistema en su equilibrio y provoca cambios adaptativos en los otros miembros.

Lo que creíamos imposible como no salir a reuniones o a simples compras cotidianas, incluso hasta asistir a los lugares de trabajo, sucedió, porque el único lugar seguro (y no en todos los casos son nuestros hogares, por la rapidez de propagación de COVID-19 puede suceder en cualquier lugar, por lo cual el seguir las medidas de aislamiento es de suma importancia. A casi un año de la pandemia

la situación se ha convertido en una montaña rusa, donde Hidalgo pasa de un semáforo a otro con miles de casos positivos y fallecimientos de por medio.

Otro factor determinante es que la convivencia familiar, en la mayoría de los casos, se ha vuelto una obligación lo que ha desencadenado en algunos núcleos familiares mejores relaciones interpersonales, pero en otros, rupturas irreconciliables por los cambios de hábitos.

### **3.2 La importancia de los roles familiares**

Una familia es un sistema organizado, así como el núcleo básico de la sociedad. Esto quiere decir que se trata de un colectivo en el que hay normas, valores y pautas de comportamiento. También jerarquías y roles familiares que le otorgan un lugar determinado a cada uno de los miembros que la componen. Y todo ello se ve reflejado en la sociedad.

Los roles familiares son importantes, permiten no sólo el funcionamiento familiar, sino el desarrollo de conductas y sentimientos, propicios para su crecimiento personal y que los miembros familiares deben brindarse reciprocidad afectiva y recompensa mutua con el diálogo, incluso en la crítica.

La forma de relacionarse entre los miembros de la familia es determinante sobre cómo terminan relacionándose con el resto de la sociedad. Cada familia señala en la práctica qué es bueno y qué no. También cómo se espera que actúe cada uno de los integrantes. Eso es lo que se denomina roles familiares: el papel que cada miembro cumple dentro de este núcleo.

A pesar de que existan buenas relaciones no implica que existan altibajos, en las crisis es importante determinar las condiciones de la familia, debido a que las

crisis suelen ocurrir y forman parte de un sistema y va a variar de una familia a otra dependiendo de la forma de afrontamiento que esta tenga para superarla.

Nieto M. (2008). Las crisis en las familias. Infancia y juventud en el siglo XXI.

España: Derechos reprográficos, describe que:

“las crisis familiares están asociadas a determinadas etapas de la vida, pero también a la existencia de problemas que surgen en el seno familiar como separaciones y divorcios, defunciones de algún miembro familiar, acontecimientos traumáticos, disfunciones en conducta en algunos de sus miembros, etc.” (p. 18).

En la familia ocurren ciertos eventos algunos de los cuales son imposibles de evitar, por lo que generan una inestabilidad, va a depender de ciertos momentos que se estén viviendo para que estos ocurran.

Para que la integración se logre, la familia atravesó por procesos que unificó los lazos entre los integrantes, esto no se dio de manera inmediata y muy probablemente la familia presentó situaciones que pudieron ser complicadas y que todos compartieron y aprendieron a resolver y a superar.

Nieto M. (2008). Las crisis en las familias. Infancia y juventud en el siglo XXI.

España: Derechos reprográficos, ante este tema indica que:

... “los problemas y crisis en las familias han existido siempre, la repercusión de las crisis familiares en los hijos en ocasiones es muy evidente y perjudicial, en otras veces son más llevaderas y sus efectos no son tan nefastos para los hijos” ...

Las crisis en las familias son acontecimientos que ocurren dentro de los sistemas, el impacto no siempre es lo suficientemente profundo para afectar a todos los integrantes por igual.

Cuando las condiciones familiares son favorables, la formación de los hijos se desarrolla en la máxima normalidad, sin embargo existen familias con condiciones adversas existiendo por tanto influencias negativas que no garantizan a los hijos unas condiciones de vida ni la satisfacción de sus necesidades básicas, produciéndose una desatención parental, ya sea alimenticias, de higiene, afecto, etc. existiendo repercusiones negativas pudiendo producirse déficit que desencadenen repercusiones negativas en su desarrollo.

El medio va a resultar una fuente de estímulos que permiten el crecimiento y desarrollo de las condiciones de vida, por lo que, enfocado al soporte de los hijos, es importante escucharlos y atenderlos pese a las crisis que la familia esté enfrentando.

Dentro de los roles de la familia, el papel que juega el jefe del hogar, sea el padre o madre, es muy importante ya que durante esta pandemia las circunstancias que se viven pueden llegar a ser muy complejas, la convivencia familiar es expuesta al estrés, desde el espacio físico que comparten, la situación económica, los niveles del manejo emocional para gobernar adecuadamente las emociones, los sentimientos y pensamientos de toda la familia. Los hijos encuentren en sus padres todo el apoyo para sobrellevar cualquier dificultad, incertidumbre o preocupación a través del diálogo, explicándoles sobre el momento actual que atraviesa el mundo, tranquilizándolos y generando espacios de aprendizaje.

Las variables son muchas y el impacto de la misma amenaza no es el mismo para todos, pero el objetivo es común: superar la adversidad y el miedo.

### **3.3 Comunicación y sistema afectivo**

La familia tiene un papel relevante en el desarrollo del niño, la familia tiene gran significado, es la primera escuela de aprendizaje donde el ser humano establece las pautas que regirán los límites de actuación frente a la vida. En el proceso de socialización los vínculos afectivos son factores primordiales en la etapa de la infancia, se manifiestan las emociones básicas que son generadas por el cariño y apego que le brindan los padres, permitiendo que el individuo alcance una determinada actitud.

Sotil Brioso, A., & Quintana Peña, A. (2002). Influencias del Clima Familiar. Estrategias de Aprendizaje e Inteligencia Emocional en el Rendimiento Académico, menciona:

... “la relevancia que tiene como núcleo central la familia, suscitadora de valores y al mismo tiempo de normas a acatar, para su funcionamiento” ...

Es fundamental que exista la aparición de los vínculos afectivos en el momento que el ser humano hace contacto con el mundo exterior.

La comunicación tiene cuatro elementos esenciales los cuales son: La afectividad, la autoestima, la empatía y el diálogo. La afectividad permite fortalecer la personalidad por medio del respeto, el afecto y los sentimientos.



La afectividad es ante todo el sentimiento que dirige la conducta atribuyendo un valor a sus fines, hay que limitarse a decir que proporcionan las energías necesarias a la acción de su vivir diario.

La afectividad es una necesidad del hombre que debe ser satisfecha para mantener un equilibrio emocional positivo, forjando una vida armoniosa. Implica mostrar cariño, cuidado, respeto, compartir momentos juntos, lo importante es el amor incondicional en los primeros inicios de la vida del hombre.

Los vínculos afectivos están presentes en todas las actividades de las personas con el entorno familiar, facilitando la comunicación afectiva, el cuidado y buen trato en la relación de padres e hijos, así como con cada integrante de la familia.

Molero, M. D., Pérez Fuentes, M. D., Gázquez, J. J., y Sclavo, E. (2011). Apoyo familiar en mayores institucionalizados. *Psychology and Education*, añaden:

..."el apoyo familiar funciona como refuerzo para afrontar las crisis vitales del individuo"...

El apoyo de la familia juega un papel muy importante dentro de este tema ya que la relación que exista en cada integrante de la familia ayudara para lograr que, ante la pérdida de un ser querido, en este caso debido a la enfermedad COVID – 19, la única fuente de ayuda e inmediata que puede tener el individuo es dentro de su hogar, ya que por las medidas sanitarias por la pandemia no se puede llevar a cabo rituales habituales.

### **3.4 El duelo en la familia**

La mayoría de las pérdidas tienen lugar en un contexto familiar, ya que la persona seguramente estableció lazos emocionales con otros miembros de su familia o

amistades; a consecuencia de la partida hay una reorganización de aquellas personas que habían compartido momentos durante su existencia, por lo que resulta fundamental considerar la relación que en ella existe así como detectar los mensajes que puede mandar para solicitar ayuda mostrando una dificultad en el manejo del duelo; considerando que el duelo comporta además del dolor otros aspectos y cambios a los que los integrantes de la familia deben de adaptarse.

Sánchez E. (2001). La relación de ayuda en el duelo. España: Terrae Sanstander, opina que:

“las reacciones que se producen tras la muerte de un familiar dependen de factores tales como el momento o fase evolutiva en que se halla la familia, del rol o roles que desempeñaba” (p. 73)

Si el individuo desempeñaba en vida un papel fundamental en la familia resulta por obvia razón que esa ausencia sienta mayor pesar entre los integrantes, no únicamente como una parte dolorosa afectiva, sino como un desequilibrio, una reorganización de manera forzada que alguien más deberá suplir.

García M. (2008). La pérdida y el duelo. Una experiencia compartida. España, indica que:

Indudablemente la pérdida más dolorosa y devastadora es la producida por la muerte de un hijo, porque no es normal que muera primero el más joven, porque muere la continuidad biológica de los progenitores, porque mientras vivan seguirán siendo los padres del hijo que murió y no tiene nombre, a diferencia de cuando muere el esposo, queda viuda o cuando mueren los padres queda huérfano (p. 13).

Aunque todas las pérdidas por sí solas son dolorosas, puede resultar un suceso impactante que algún miembro de la familia más joven tenga un descenso

antes que los demás, además de lo mencionado anteriormente se suma la creencia sobre una cuestión biológica aprendida de nacer, crecer, reproducir y morir, y que el fallecimiento impida el proceso esperado y pueda generar una falta de entendimiento y aceptación aun mayor de la esperado.

Dentro de esta investigación hablamos de la importancia del afrontamiento de duelo, ya que actualmente de enero a agosto de 2020, en Hidalgo fallecieron 13 mil 489 personas, de las cuales, 7 mil 635 eran hombres, 5 mil 852 mujeres y dos no especificados a casusa de la enfermedades COVID – 19; según las estadísticas que arroja INEGI es la segunda causa de muerte.

En este sentido la familia determina gran parte del proceso de duelo, por lo que el hecho de que el doliente sea consciente del rol que está ocupando, o cómo lo está afrontando la unidad familiar, puede aportar mucho al afrontamiento.

### **3.5 Antecedentes de la familia**

Antropólogos y sociólogos han desarrollado diferentes teorías sobre la evolución de las estructuras familiares y sus funciones. Según éstas, en las sociedades más primitivas existían dos o tres núcleos familiares, a menudo unidos por vínculos de parentesco, que se desplazaban juntos parte del año pero que se dispersaban en las estaciones con escasez de alimentos. La familia era una unidad económica: los hombres cazaban mientras que las mujeres recogían preparaban los alimentos y cuidaban de los niños. En este tipo de sociedad era normal el infanticidio (muerte dada violentamente a un niño de corta edad) y la expulsión del núcleo familiar de los enfermos que no podían trabajar.

La constitución de la familia se remonta hasta los primeros momentos del hombre, incluso numerosas especies animales constan de una organización más o menos compleja en cuanto a materia familiar se refiere.

Parellada, C. (2012). Mostrando los vínculos, urdiendo las redes, mirando al futuro. El fascinante mundo de la pedagogía sistémica.

La familia ha sufrido una transformación tan intensa en su estructura básica que, cuando hablamos de familia, tenemos frente a nosotros una multiplicidad de organizaciones que no hace mucho eran poco imaginables, como familias con parejas separadas, homosexuales, monoparentales y reconstituidas.

En la Cultura Azteca era predominante monogámica y no obstante la ilicitud de la poligamia se toleraba en el caso de la clase dirigente o de las clases sociales altas. La estructura familiar era patriarcal. Por lo que la familia no es un elemento estático, sino que ha evolucionado en el tiempo en consonancia con las transformaciones de la sociedad relacionada con los factores políticos, sociales, económicos y culturales. Debido a esta evolución la familia ha cambiado su estructura e incluso sus funciones.

En este sentido la familia se vuelve de mucha importancia en esta investigación dado que, en estos momentos ante la pérdida de un ser querido se convierte en nuestra primera fuente de apoyo, ya que dada las circunstancias y las medidas sanitarias implementadas en esta pandemia, la familia es el principal apoyo para apoyar a la persona a llevar el proceso de duelo de la mejor manera.

### **3.6 La persona en tiempos actuales**

La palabra persona designa a un individuo de la especie humana, hombre o mujer, en términos jurídicos refiere a la noción racional y moral, con capacidad de discernimiento y de respuesta sobre sus propios actos.

La moral es parte de las características de una persona, la cual se genera gracias a la conciencia, que significa la facultad humana indispensable para tener una noción sobre algo o alguien. No es posible que pensemos en que alguien sabe que es persona si al mismo tiempo es incapaz de percatarse de sí mismo. La conciencia como una facultad humana es parte del desarrollo, genera una adaptación. Pues capacita al ser humano para la sobrevivencia.

Las personas desarrollamos habilidades las cuales nos vuelven seres individuales e irrepetibles, cada persona afronta las circunstancias de forma especial ante cualquier escenario.

Un ejemplo claro es la pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas, ya que la socialización se ha convertido en algo importante en nuestras vidas, dado que para generar características en nuestra personalidad es importante saber desarrollarnos. Actualmente muchos de nosotros nos enfrentamos a retos que pueden ser estresantes, abrumadores y provocar emociones fuertes en adultos y niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y aumentar el estrés y la ansiedad, a partir de ahora, estará dominado por este deseo de resguardarnos y por aquellos que desarrollen estrategias creativas para hacerlo posible.

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Afrontamiento del Duelo ante el COVID – 19**

### **3.1 Hipótesis**

Hipótesis general: Identificar como la persona afronta el proceso de duelo ante la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID -19 frente a la pandemia ayuda a ofrecer recursos sustitutos de los rituales y procedimientos necesarios para favorecer duelos normales.

Hipótesis alternativa: Existen recursos sustitutos de los rituales que favorecen a las personas que afrontar la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID – 19 frente a la pandemia.

Hipótesis nula: No existen recursos sustitutos de los rituales que favorecen a las personas que afrontar la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID – 19 frente a la pandemia.

### **3.2 Variables**

Contar con variables en la investigación es de suma importancia ya que facilita todo el desarrollo para llegar al resultado.

Es importante mencionar que el COVID -19 pertenece a una familia de virus que causa enfermedades desde un resfriado hasta enfermedades más graves, el coronavirus se transmite de una persona infectada, mediante el estornudo, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma o por un objeto o superficie contaminada con el virus.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Nuevo Coronavirus Brotes. 2020.

Señala que:

El COVID-19 es una nueva forma de la enfermedad del Coronavirus la cual se debe al nuevo virus SARS-CoV2 que causa una infección aguda con síntomas respiratorios. Este nuevo-virus es diferente de los que causan el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo) o el MERS (Síndrome Respiratorio del Medio Oriente)

El primer caso apareció en China en diciembre 2019, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud, debido a el rápido contagio, que en la mayoría de los casos resultaba mortal contraer esta enfermedad, esto genero muchos cambios para todas las personas ya que por el aislamiento muchos de los lugares cerraron.

En ese sentido en cuanto al proceso de duelo se considera una variable importante, puesto que en más de una familia han vivido la pérdida de un ser querido por la enfermedad COVID – 19, dejando muchos procesos de duelo inconclusos.

S. Freud, “Duelo y melancolía”, Obras Completas, Tomo XIV, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1917, menciona que:

El proceso de duelo es la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces la patria, la libertad, un ideal.

El duelo son todos los sentimientos que van ocurriendo a lo largo de todo este proceso, la pérdida de un ser querido generalmente es dolorosa, sobre todo si tienen una relación cercana, todo lo que genera dicha perdida es importante sabiendo canalizar el dolor ante esta situación, buscando ayuda con los mismos familiares ya que en este caso es nuestra primera fuente de apoyo, debido a todos



los cambios que ha generado la pandemia ya antes mencionada, reconocer recursos sustitutos ayudara a favorecer los duelos normales.

### **3.3 Descripción de la Metodología**

La metodología que orienta esta investigación, se centra básicamente en el estudio exploratorio, teniendo como propósito primordial conocer como las personas afrontan la pérdida de un ser querido en la actualidad debido a los cambios que han surgido por la enfermedad COVID – 19 por las medidas sanitarias ante esta pandemia, con el fin de captar la propia experiencia de estas personas en esta situación.

Según su alcance temporal, es una investigación transeccional, ya que estudia un aspecto de desarrollo de los sujetos en un momento dado y de acuerdo con su profundidad es no exploratoria, debido a que posee carácter provisional, por cuanto se realiza para obtener un primer conocimiento de la situación.

Roberto Sampieri, Carlos Fernández (2003) Metodología de la Investigación, Graficas Monte Alaban, México. señala:

...En un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes...”

Se seleccionó el estudio de caso como estrategia del enfoque cualitativo con el buscamos recolectar datos para llevar el desarrollo que se considera para obtener los resultados esperados.

Roberto Sampieri, Carlos Fernández (2003) Metodología de la Investigación, Graficas Monte Alaban, México. Menciona que:

En el enfoque cualitativo, el investigador utiliza su diseño para analizar la certeza de las hipótesis formuladas en un contexto en particular o para aportar evidencia respecto de los lineamientos de la investigación (si es que no tienen hipótesis).

Para ello, el trabajo se enmarcó en este enfoque, la cual dará lugar a una propuesta de ofrecer recursos sustitutos de los rituales y procedimientos necesarios para favorecer duelos normales.

Con la selección de familias que ha pasado por esta situación antes mencionada, del municipio de Tulancingo, Hidalgo.

### **3.4 Población y Muestra**

El municipio de Tulancingo de Bravo pertenece al estado de Hidalgo. De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del INEGI; la ciudad tiene una población de 106,163 habitantes, lo que representa el 63.054 % de la población municipal. De los cuales 50,002 son hombres y 56,161 son mujeres; con una relación de 89.03 hombres por 100 mujeres. El 23.71 % de la población, tiene menos de 14 años de edad; el 67.38 % de la población tiene entre 15 a 64 años de edad; y el 8.91 % de la población, tiene más de 65 años.

Actualmente debido a la pandemia por la enfermedad COVID-19, este municipio se encuentra entre los más contagiados en esta cepa viral, desde casos de recuperación y fallecimientos, la Secretaria de Salud de Hidalgo (10 de marzo 2021) menciona que 394 defunciones, más de alguna de estas han dejado algún doliente en su familia. Debido al número de defunciones el municipio se encuentra

dentro del semáforo creado para medir la propagación se localiza en rojo, lo cual significa que una de las medidas en este nivel es que solo abran los lugares de primera necesidad, que las personas eviten salir de sus hogares lo cual muchas personas como lo hemos mencionado a lo largo de esta investigación han cambiado la vida de cada uno.

Roberto Sampieri, Carlos Fernández (2003) Metodología de la Investigación, Graficas Monte Alaban, México. Menciona que:

Muestra (enfoque cualitativo) es la unidad de análisis o conjunto de personas, contextos, eventos, en el cual se recolectan los datos sin que necesariamente sean importantes del universo.

En relación al tipo de muestreo se tendrá en cuenta que es no probabilístico, trabajamos con 3 familias las cuales se seleccionaron debido a que experimentaron la pérdida de un integrante por COVID – 19.

La característica principal de nuestra población es que dichas familias están formadas por la madre, el padre y los hijos, es la típica familia clásica o nuclear.

Murdock, G. (1960). Estructura social. Nueva York: Macmillan. Menciona que:

... “este tipo de familia consiste en el matrimonio típico de un hombre y una mujer con sus hijos, aunque en casos individuales una o más personas adicionales pueden residir con ellos...”

Identificamos el tipo de relación familiar como amalgamadas, son muy unidas y siempre realizan actividades en cercanía, se apoyan entre ellos, son muy empáticos, lo cual hace imposible el proceso de individualización y realización como adulto.

A continuación, muestro los tipos de familia en los que basaremos esta investigación:

Familia "A": Madre, Padre, 3 hijos. Perdida significativa: hija 29 años.

Familia "B": Madre, padre, 3 hijos. Perdida significativa: padre (57 años)

Familia "C": Madre, padre, 2 hijos y nieta. Perdida Significativa: Hermano (57 años)

En este caso se trabajó con las familias afectadas por la pandemia ante la pérdida de un ser querido, para documentar sus experiencias, este tipo de estudio pretende generar datos e hipótesis para guiar y distinguir si cumple o no con los requisitos de esta presente investigación.

### **3.5 Técnicas e instrumentos**

Para que una investigación obtenga los resultados que se pretenden encontrar se necesita de un instrumento para la recolección de datos, el cual debe tener validez y confiabilidad.

Roberto Sampieri, Carlos Fernández (2003) Metodología de la Investigación, Graficas Monte Alaban, México. Menciona que:

Un instrumento es un recurso que utiliza un investigador para registrar información o datos sobre las variables.

En este sentido los instrumentos que se utilizaran en esta investigación se previeron que fueran en su mayoría en carácter cualitativo, son las siguientes:

#### **1. Entrevista**

La entrevista es aquella conversación basada entre dos o más personas donde uno de los integrantes, el psicólogo, realiza preguntas con el objetivo de obtener información.

Nahoum, Ch. (1985) La entrevista psicológica. México: New York, menciona:

La entrevista psicológica es una "técnica de estudio y observación del comportamiento humano con miras a la solución de problemas que atañen a la psicología, la sociología o la medicina mental".

Esto indica que la entrevista es esencial para esta investigación en la cual llevaremos del tipo semi estructurada con el objetivo de no limitar a las personas con las que trabajara en este proceso.

Su principal ventaja radica en que son las mismas personas las que nos arrojan los datos importantes de lo que estamos buscando, es decir, no hay nadie mejor que la misma persona para hablarnos acerca de aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado durante su proceso. Así mismo entrevistar a personal experto en el tema de Duelo, Familia y Covid-19.

La entrevista que se utilizara para las personas elegidas de la familia que han sufrido pérdidas constara de 6 preguntas, dejando la posibilidad de que ellos expresen ampliamente, llevando las interrogantes que he preparado para dicha entrevista.

Sobre la dinámica con los expertos como el Tanatólogo, radicara en 9 preguntas sobre la importancia del duelo, la atención psicológica en este proceso y sobre su aportación en el manejo del afrontamiento ante la pandemia.

En cuanto al psicólogo familiar referiremos cuestionamientos orientados al núcleo, a la importancia del apoyo dentro de esta estructura, así como conocer su aportación al manejo de duelo familiar, esto estructurado en 9 preguntas.

Y por último realizaremos 6 preguntas a un especialista en Covid-19 que nos hablara desde la parte medica sobre esta enfermedad.

## **2. Cuestionario**

En cuanto al cuestionario, es uno de los instrumentos más utilizados para la recolección de datos.

Bavaresco de Prieto, A. (2001). Proceso Metodológico de la Investigación. Cómo hacer un Diseño de Investigación (Cuarta Edición). Maracaibo, Editorial de La Universidad del Zulia, podemos destacar:

“...es el instrumento que más contiene los detalles de la población que se investiga tales como: variables, dimensiones e indicadores”.  
(p. 100)

Esto apoya a que será de gran utilidad este instrumento con el fin de profundizar en la opinión sobre las posibles respuestas de las personas para generar una mayor validez en lo que se pretende investigar.

En la cual realizaremos interrogantes para las personas que han sufrido una perdida por la enfermedad Covid-19, dándole un sentido dinámico para indagar el impacto emocional.

## **3. Pruebas psicológicas**

Para terminar, la prueba psicológica es aquel instrumento de evaluación que permite observar y explorar el comportamiento de un individuo.

Por lo tanto, estaremos utilizando las siguientes:

1. Inventario de Duelo Complicado por Limonero, Lacasta, García, Maté y Prigerson (2009)

Objetivo: Es un cuestionario cuyo objetivo es evaluar los síntomas asociados al duelo, diferenciado entre casos normales y complicados.

Descripción: El IDC es un instrumento sencillo que permitirá distinguir las reacciones normales de duelo de las complicadas, lo que facilitará, en gran medida, la planificación de las intervenciones en los deudos en proceso de duelo.

Dentro de la investigación el objetivo de esta, sería identificar como se generó el duelo y si se llevó a cabo dentro del tiempo adecuado para la intervención de un proceso normal.

2. Inventario de Ansiedad de Beck, por Aaron T. Beck y Robert A. Steer.

Objetivo: El BAI se ha diseñado específicamente para medir "la ansiedad clínica", el estado de "ansiedad prolongada" que en un entorno clínico es una evaluación muy relevante.

Descripción: Está especialmente diseñada para medir los síntomas de la ansiedad menos compartidos con los de la depresión; en particular, los relativos a los trastornos de angustia o pánico y ansiedad generalizada, de acuerdo con los criterios sintomáticos que se describen en el DSM-III-R para su diagnóstico.

Derivado del duelo que se genera por una pérdida de un familiar durante la pandemia puede ser que la ansiedad se presente sin aviso y contribuya silenciosamente a un duelo patológico, de ahí la importancia de su detección temprana y generar fuentes de apoyo.

### 3. Escala de Desesperanza de Beck

Es una escala breve que consta de 20 afirmaciones con dos opciones de respuesta (verdadero o falso) y su aplicación tarda entre 5 a 10 min aproximadamente. Los ítems que indican desesperanza se califican con 1 punto y los que no, con 0 puntos, siendo el puntaje máximo de 20 puntos.

El objetivo principal esta prueba para la investigación es conocer cuáles son las expectativas negativas sobre el futuro inmediato de un individuo desesperanzado en consecuencia a una pérdida de un ser querido.

Para concluir con este apartado es importante mencionar que cada uno de los instrumentos seleccionados tienen sus ventajas y desventajas, sin embargo, todas estas están validadas y cumplen la función de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad de la población a la cual se seleccionó para tal fin.



### 3.5 Cronograma

	Capítulo I	Capitulo II	Capitulo III	Capitulo IV	Capitulo V	ENTREGA FINAL
Noviembre						
Diciembre						
Enero						
Febrero						
Mar						
Abril						
Mayo						
Junio						
Julio						
Agosto						
Septiembre						
Octubre						
Noviembre						
Diciembre						
Enero						
Febrero						
Marzo-Abril						
Mayo-Junio						
Julio - Agosto						

**CAPÍTULO IV**  
**DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 Presentación de Resultados

A continuación, se hace la presentación de los resultados obtenidos de los instrumentos utilizados en los participantes de la investigación:

### 4.1.1 Resultados de las pruebas psicológicas a participantes en proceso de duelo

FORMATO DE RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS A PERSONAS EN PROCESO DE DUELO				
Nombre	Escala de Desesperanza de Beck	Inventario de Ansiedad de Beck, por Aaron T. Beck y Robert A. Steer.	Inventario de Duelo Complicado por Limonero, Lacasta, García, Maté y Prigerson.	Resultados
María Elena H.C	Moderada	Severa	37 / 63	En la prueba de Desesperanza, obtuvo una puntuación de 13, en un rango de 0 a 20, encontrándose en 12 a 20 como severa. Dentro de la evaluación de ansiedad arrojó 50 puntos, en un rango de 0 a 63, estableciéndose en 36 a 63, teniendo como resultado ansiedad severa. Como resultado de la prueba de duelo, obtuvo un total de 40, colocándose en el rango de duelo complicado.
Jorge Daniel L.A	Moderada	Moderada	31/63	De acuerdo a los parámetros de ansiedad, el participante presentó un resultado de 23, el cual es de un intervalo de puntuaciones posible de 0 a 63 y estableciéndose de 22 a 35 como ansiedad moderada. El sujeto dentro de la prueba de desesperanza

				<p>se encuentra en el rango de moderada, tuvo una puntuación de 9, en una medida de 0 a 20.</p> <p>Por último, en la prueba de Duelo, presenta un manejo de duelo “normal”, dentro de las características presentadas se encuentra en un rango de 33, dentro de lo establecido de 0 a 76. Dentro de los resultados el sujeto muestra interés por solucionar, entender y comprender la pérdida, acudiendo a terapia para llevar un proceso de afrontamiento.</p>
<b>Verónica L.M</b>	Moderada	Severa	42/63	<p>En la prueba de Desesperanza, obtuvo una puntuación de 9, en un rango de 0 a 20, encontrándose en 9 a 14 como moderada.</p> <p>De acuerdo a los parámetros de ansiedad, el participante presento un resultado de 46, el cual es de un intervalo de puntuaciones posible de 0 a 63 y estableciéndose de 36 a 63 como ansiedad severa.</p> <p>En la prueba de Duelo, se encuentra en un rango de 42, dentro del parámetro de 0 a 76, obteniendo como resultado como complicado.</p>

Según los resultados de las pruebas aplicadas a personas que perdieron a algún un ser querido o más, como primera estancia nos arrojó que la ansiedad es la principal característica de esta nueva etapa a la que se enfrentan los participantes. Dentro de este proceso las personas presentan cuadros de ansiedad entre severa y moderada, esto quiere decir que han tenido sintomatología diversa;

como temblores, elevación de la frecuencia cardiaca, sudoración, miedo a seguir adelante, etc.

De acuerdo a la Escala de Desesperanza de Beck se percibió que las personas se encuentran en un nivel moderado dentro de los parámetros, constituye una medida del nivel de pesimismo del individuo debido a la situación en la que se encuentra actualmente. Según la prueba refleja que 2 de los entrevistados se encuentran en un duelo complicado, debido a que no han recibido atención psicológica después de la pérdida. El último sujeto de estudio ha presentado un estado moderado de ansiedad, desesperanza y de duelo, ya que tanto él como la familia ha recibido psicoterapia.

#### 4.1.2 Resultados de Entrevista a participantes en proceso de duelo

RESULTADOS DE ENTREVISTA A PARTICIPANTES EN PROCESO DE DUELO			
Preguntas	María Elena H.C	Jorge Daniel L.A	Verónica L.M
1. ¿Qué se dedica hacer en sus tiempos libres?	Leer, caminar y Orar	Ver documentales, salir a caminar al bosque.	Leer libros de poesía, cuidar a mi nieta.
2. ¿Cuántos integrantes tiene tu familia?	5, bueno éramos, mi hija que falleció, después sigue mi hijo de 27, mi hija de 24 años y yo.	Mi papá, mi mamá y tengo dos hermanos menores.	Somos 5 personas, mi esposo, hijo, hija, mi nieta, yo.
3. ¿Cuántas personas de tu familia contrajeron Covid-19?	10 personas	2, mi papá y mi hermano menor.	6
4. ¿Cuánto tiempo tiene que sucedió tu pérdida?	6 meses	8 meses	3 meses
5. ¿Cuál era su parentesco?	mi hija	mi papá, acaba de cumplir años, le hicimos una comida, a mi mamá le gustaba mucho festejarle.	mi hermano

<b>6. ¿Cuántos años tenía la persona que falleció a causa de Covid-19?</b>	31 años	57 años	57 años
<b>7. ¿Cómo recibiste la noticia?</b>	Vía telefónica	Vía telefónica, me llamo mi mama para darme la noticia, yo me encontraba en el trabajo, fue muy temprano, recuerdo que iba llegando a trabajar, me quede impactado, nos habían dicho que estaba mejorando.	Vía telefónica, su esposa nos llamó.
<b>8. ¿Cómo fue el proceso de la enfermedad en tu familiar?</b>	De manera muy rápida, primero me contagie yo y después se contagió mi hijo, mi hija fue la última y solo tardo 3 días, no soporto la enfermedad, fue muy rápido todo, no pude despedirme.	Fue lenta dentro de lo que cabe, mi papá era joven, pero tenía problemas del corazón eso fue lo que ocasionó que se le vinieran más problemas con la enfermedad. Él y mi hermano se contagiaron al mismo tiempo, mi hermano solo estuvo aislado en la habitación, pero a mi papá si lo hospitalizaron, ya no lo volvimos a ver. Mientras estuvo en el hospital nos hacía llamadas para poder darle ánimos y por último ya no hubo oportunidad de despedirnos.	Fue todo muy rápido, se puso muy mal y fue hospitalizado, ya no lo volvimos a ver.
<b>9. ¿Cómo te has sentido físicamente después de la muerte de esta persona?</b>	Triste e impotente	Con coraje, pensaba que era culpa del hospital, pero ahora comprendo que no fue así, esta enfermedad se está llevando a mucha gente y no para, el gobierno no hace nada	Muy cansada, triste y sin ganas de hacer nada.
<b>10. ¿Cómo te sientes emocionalmente?</b>	A pesar del tiempo me sigo sintiendo muy triste, con mucho coraje.	Me siento muy triste todavía, hay días buenos y días malos, hemos tratado de estar unidos.	Ahorita bien, pero de repente me entra la tristeza y mucho sueño.

<b>11. ¿Alguna vez se ha sentido triste o ha querido llorar?</b>	Sí muchas veces, me siento muy sola, es muy difícil perder a un hijo, tú los tares al mundo, no esperas que se vaya antes.	Por las noches, que platicamos de él, lo recordamos y nos llega la nostalgia.	Si, muchas veces, desde que falleció mi mamá hace un par de años, me he sentido muy triste y ahora con esta perdida.
<b>12. ¿Cómo viviste tu proceso de duelo?</b>	Con mucha nostalgia	Comencé a ir al psicólogo, me lo recomendó una amiga, mi mamá también está yendo y mis hermanos también comenzaron a ir.	Fue algo muy triste porque no pudimos hacer un funeral, ni misas, ni rezos y él era muy creyente al igual que nosotros.
<b>13. Si pudieras hablar con ella (él) ¿qué le dirías?</b>	Que la extraño mucho, que me gustaría verla para darle un abrazo.	Me gustaría poder decirle que todo estará bien, que yo cuidare a mi mamá y que voy a pedir mi cambio en el trabajo para estar más cerca de la familia.	Me despediría, le daría un abrazo.
<b>14. ¿Has recibido atención psicológica?</b>	No	Si, ya llevo varias sesiones y me he sentido mejor	Aún no, pero si me gustaría.
<b>15. A causa de la pandemia, por las medidas preventivas de aislamiento ha ocasionado que no puedas despedirte como estábamos acostumbrados, de forma presencial. ¿Esto generó algún impacto para el trabajo de duelo?</b>	Si, por la enfermedad no pudimos hacerle un velorio, ni siquiera despedirnos o volver a ver su cuerpo, eso es lo que más me duele. Yo me jure muy rápido y de dieron de alta sin complicación a pesar de ser más grande.	Si, pues ya no puedes despedirte físicamente, tocarlo de nuevo, solo lo que te decía de las videollamadas, pero sé que no es en todos los casos así.	Si, porque me pasaba que no lograba entender y aceptar que se había ido, a la fecha me cuesta entenderlo.
<b>16. ¿Qué sentimientos experimentaste?</b>	Tristeza y miedo	Coraje, tristeza, miedo	Ansiedad, miedo, tristeza.

<b>17. ¿Cómo fue la relación familiar durante este proceso?</b>	Siempre hemos sido muy unidos, mi esposo me ha apoyado mucho, mi hija menos me hace compañía, me tiene paciencia, ellos también sufren y los veo y quisiera tener la fuerza para apoyarlos de la misma forma, pero la tristeza es más grande.	Al principio cada uno tenía una idea diferente de los que estaba sucediendo, enojados sin razón y discutiendo, pero mi mamá nos hizo recordar que la unión familiar es lo más impórtate, más ahora que solo estamos nosotros.	Complicada, cada quien experimento el duelo de forma diferente. Mi hija trabajando y mi hijo igual, solo mi esposo y yo apoyándonos.
<b>18. ¿Consideras necesario la intervención psicológica?</b>	Sí, ya saqué cita y comencare a ir yo primero y después iremos en familia, eso me va ayudar mucho por lo que me dicen en mi familia.	Sí, es de suma importancia ya que eso minoriza el dolor, entiendes más de la vida y que al final así será siempre.	Creo que sí, ya quiero dejar de sentirme así.

La creencia que tenemos de la muerte es como algo natural, sin embargo, para los sujetos de esta investigación este hecho se percibe como muy doloroso y de angustia y de miedo. Los participantes coinciden el cambio que genero la pandemia, la muerte es más frecuente y el proceso es distinto, con el distanciamiento social, las medidas de sanidad, los rituales a los que se acostumbraba para vivir la perdida, se buscan alternativas para este afrontamiento.

#### 4.1.3 Resultados de Entrevista a Expertos de la Salud

<b>FORMATO DE ENTREVISTA A EXPERTOS</b>			
<b>PREGUNTAS</b>	<b>TANATÓLOGO</b>	<b>PSICÓLOGO FAMILIAR</b>	<b>MÉDICO</b>
<b>1. Conceptos</b>	La tanatología es una rama que realmente lleva el acompañamiento a las personas en su proceso de duelo, la tanatología es el desapego, no solo es en muerte, puede ser en procesos de vida, trabajo, amistades.	La familia es un grupo de personas que se deben de apoyar, existen lazos muy importantes, es el primer vinculo social fuerte, amoroso, de apoyo.	El Coronavirus, es una enfermedad viral muy infecciosa, el termino de coronavirus se hizo debido a la forma del virus, con sus picos



<p><b>2. ¿Qué podrías decirnos acerca del proceso de duelo?</b></p>	<p>El proceso de duelo se maneja por etapas, pero tiene mucho que ver con todo lo anterior el cómo vayas pasando por ellas, la relación con el ser querido que falleció tiene mucho que ver, el cómo se llevaban, que parentesco tenían, todos esos factores influyen en este proceso.</p>	<p>Es el proceso para poder asimilar una pérdida, espáticamente la muerte de algún ser querido.</p>	<p>La muerte es lo que lleva a vivir un proceso de duelo, considero que es muy importante que todos los seres humanos busquen un apoyo psicológico para este proceso, son varias etapas importantes las que tenemos que vivir para llegar a la aceptación.</p>
<p><b>3. ¿Qué importancia tiene acudir a terapia ante una pérdida?</b></p>	<p>La psicoterapia te ahorra tiempo, no es que sea algo mágico, pero te ahorra mucho tiempo, en estas 5 etapas del duelo te va ahorrar lo que podías tardar en 2 o tres meses. Te puedo compartir que han llegado personas que llevan 5 años y aún no logran sanar.</p>	<p>Muy importante, en los últimos meses he recibido a varias familias que venían muy dolidas por la pérdida de más de un ser querido.</p>	<p>Es importante, después de dar la noticia y en cómo nos encontramos actualmente es necesario, ya que por las medidas sanitarias que ha creado la pandemia la pérdida es más dolorosa, la enfermedad del Coronavirus es incierta, cambia de un momento a otro y en la mayoría los familiares no vuelven a ver a los pacientes para despedirse.</p>
<p><b>4. ¿Cuáles son los sentimientos y emociones más comunes dentro de un proceso de duelo?</b></p>	<p>La culpa, por no dejar ir, por no haber estado, no hice esto antes. La siguiente sería tristeza ya que a la cultura latina nos enseñan hacer muy apegados. El tercero sería el enojo y por último la frustración de no saber cómo afrontar el duelo.</p>	<p>Tristeza, impotencia, culpa, la mayoría de las personas al paso del tiempo presentan ansiedad.</p>	<p>Al dar la noticia presentan enojo, confusión, tristeza, me imagino que después de esto comienzan la aceptación y los sentimientos van cambiando.</p>

<p><b>5. ¿Cuáles son las estrategias que debe seguir un terapeuta para adaptarse a este motivo de consulta por parte de un paciente?</b></p>	<p>Yo creo que depende la corriente de cada psicoterapeuta, yo como humanista el paciente llega, pero cada uno de una forma diferente, hay personas que puede llegar muy enojada pero que detrás de eso hay mucha tristeza, lo más importante de un psicoterapeuta es el acompañamiento.</p>	<p>Agradecer y rescatar todo lo bueno que esa persona nos dio y nos dejó. Ver lo que se quedó y no lo que se fue, es lo que me ha ayudado mucho con las familias con las que he trabajado.</p>	
<p><b>6. ¿Cómo viven el duelo los familiares de las personas que fallecen por COVID-19?</b></p>	<p>Hay mucha negación, yo creo que se convirtió en una de las etapas del duelo más fuerte, porque es de no creo que esta muerte por qué no lo vi.</p>	<p>Muy difícil, pues todo ha cambiado mucho, llevan a su familiar a hospitalizarlo y muere, y ya no lo volvieron a ver, escuchar ni absolutamente nada, por las medidas sanitarias, ya solo les entregan una caja con las cenizas y tienen que vivir la pérdida de una manera de la que no estaban acostumbradas. Mira los rituales están llenos de simbolismos, mucho simbolismo, desde las flores, el ataúd, los rezos, de religión, creencias y todo eso ya no es posible ahora.</p>	<p>Yo creo que la comunicación, esto modifico la forma en que antes dábamos la noticia, éramos un poco fríos y esto ayudo para simplificar nuestro lenguaje médico, al principio era convencerlos de que la persona tenía COVID, porque las personas no creían que la enfermedad existiera, incluido los que fallecían de COVID.</p>
<p><b>7. ¿Qué implicancias tiene el no poder despedirse de sus seres queridos como se hace tradicionalmente?</b></p>	<p>Yo creo que la pandemia nos cambió completamente la perspectiva, de hoy estas y mañana quien sabe. Tan repentina puede ser la muerte de una persona o puede tardar un par de días, pero sin la posibilidad de que lo vuelvas a ver para despedirse. Yo como psicóloga desde el enfoque Gestalt, recurrí en muchas ocasiones la técnica de la silla vacía, así como escribir cartas para poder despedirse.</p>	<p>Que el proceso de duelo no es el mismo, pues hay ocasiones en donde no tienen esa oportunidad, además que tampoco se pueden apoyar entre personas que tal vez puedan acompañar, decir palabras, todo cambio.</p>	<p>Lo que te puedo decir sobre eso es que nosotros implementamos las videollamadas, era muy difícil que las personas que tenían dificultades para respirar no podían o les costaba más hablar, algunos nos pedían que entregáramos cartas o un mensaje al celular para poder despedirse, creo que eso ha sido lo más difícil, eso repercute en el proceso de duelo.</p>

<p><b>8. ¿Qué cree que podría ayudar a hacer dicho proceso favorable?</b></p>	<p>Primero que nada, recomendaría que busquen el acompañamiento para vivir este proceso.</p>	<p>Yo he hablado con las personas que he atendido y hemos buscado herramientas nuevas que puedan ayudar a que este proceso pueda ser más llevadero, colocar las cenizas en algún lugar especial que la persona le gustaba, hacer cartas de despedida con todo lo que quisieron decir y no pudieron, hacer videollamadas con amigos, compartir tiempo en familia que es lo más importante.</p>	<p>De un principio considero que la familia debe estar muy bien enterada de lo que es la enfermedad, de todo lo que implica, siempre ha sido muy complicado que las personas nos hagamos a la idea que todos pasaremos por una pérdida, cuando la naturaleza de la vida es así. lo que pasa en estos momentos es que todo el proceso cambio y el no volver a ver a la persona que hospitalizan o muere en casa aislado es el no despedirse.</p>
<p><b>9. ¿Conoces especialistas que puedan dar atención psicológica por video-sesiones?</b></p>	<p>Si conozco a varios psicólogos que estuvieron dando video-sesiones, pero que dejaron de hacerlo por la misma situación que se enfermaban. Al principio a mí me fue muy complicado dar sesiones en línea porque no teníamos esa cultura y si se cortaba la llamada por la red, eran muy pocos los psicoterapeutas.</p>	<p>Si de hecho conozco a varios, aunque fue un reto para nosotros porque no es lo mismo dar intención con videollamada que presencial, la verdad es que hay muchos factores que pueden interferir, desde que no hay buen internet, que interrumpen a la persona los familiares o también que me ha pasado que están llorando y se les corta el internet y ahí ya se interrumpe la sesión en un momento importante.</p>	<p>Conozco compañeros de trabajo y amigos que se dedican a la atención psicológica y también colegas que brindan atención a domicilio.</p>
<p><b>10. ¿Cómo levantarse nuevamente después de perder un ser querido en la pandemia?</b></p>	<p>Buscar instituciones que puedan apoyar, que busque atención psicológica, que abran la mente en que hay más herramientas que pueden ayudar. Que se den la oportunidad de acudir.</p>	<p>Lo que ayuda muchísimo es entender, más que ver una pérdida, es agradecer.</p>	<p>Buscar intención psicológica, en los hospitales hay gratuita y en internet ya hay muchos centros de apoyo,</p>

<p><b>11. ¿Cuánto tiempo se suele durar el proceso del duelo?</b></p>	<p>Dependiendo del usuario, yo lo que valoro es que, si en 6 meses no sale, es porque no quiere salir. En mi caso me ha pasado que en 15 días a 3 meses sale.</p>	<p>Hay varios autores que manejan tiempo entre 3 a 6 meses, quienes pasan un año ya puede complicarse este proceso, también pienso que la resiliencia es muy importante, depende mucho de eso.</p>	<p>De 3 a 6 meses.</p>
<p><b>12. El duelo por la Covid-19 es complejo y puede convertirse en patológico si no se trabaja en ello, ¿Qué recomendaciones darías?</b></p>	<p>En las etapas, hay una teoría que dice que a los 6 meses o 1 año que si no es sanado el duelo se convierte en patológico. Yo considero que los rituales son muy importantes, antes al final los religiosos Vivian su proceso en compañía, de amigos, familia, en los rezos que al final el proceso del rezón va aliviando poco a poco el dolor y era una forma de despedirse, ahora en la actualidad esto ya no es posible y buscar sustitutos depende del paciente, yo recomiendo mucho que le escriban lo que les hubiera gustado decir eso ayuda mucho.</p>	<p>Lo principal es que cuando estén listos asistan al psicólogo, hay personas que llevan 15 días en su cuarto y la familia solo escucha como llora y me dicen que vaya a verlo, pero yo les comento que es a su momento.</p>	<p>Yo pienso que el COVID nos dejó muchas cosas, pues de acuerdo a la CDC en Estados Unidos menciona que el COVID es la tercera causa de muerte, tan solo en los hospitales en donde laboro era el 40% de mortalidad, por eso me sigue sorprendiendo que las personas sigan sin creer, sigan sin cuidarse, es caer en un exceso de confianza que no nos conviene, países tan grandes como Italia o hasta China se confiaron y regreso el contagio. EL COVID es una enfermedad que llego para quedarse, yo si le diría a las personas que deben cuidarse, que México es el primer lugar en obesidad, ósea todos los factores que influyen en la complicación del COVID lo tenemos nosotros en nuestro país. Con esto debemos entender que estamos expuestos a perder familiares y pasar por este proceso y que es de suma importancia el cuidado emocional, llevar un acompañamiento y cuidar la salud física y repito la emocional.</p>

En las diferentes entrevistas realizadas a expertos de la salud llegamos a la conclusión que el proceso de duelo se ha visto afectado, el factor que más influye para afrontar la pérdida es que por las medidas sanitarias implementadas durante esta pandemia, no se le permite el despedirse del familiar.

En diferentes casos coincidían que los familiares llevaban al paciente a hospitalizar y no los volvían a ver, eso para la mayoría representa un conflicto emocional que puede generar que el proceso de duelo sea tardado. Es así como lo mencionan “Si, por la enfermedad no pudimos hacerle un velorio, ni siquiera despedirnos o volver a ver su cuerpo, eso es lo que más me duele”.

Toda la información que recibimos en los medios de comunicación, así como en nuestras entrevistas a Expertos de la Salud, coinciden que esta pandemia genero incertidumbre y ansiedad en los seres humanos, como todos los cambios de salud a los que tuvimos que adaptarnos, sin embargo, todo lleva un proceso que fue tardado, ya que existe el “temor” a contraer la enfermedad.

Debido a todo este caos, los expertos de la salud junto con instituciones gubernamentales llevaron a cabo atención psicológica y medica por vía telefónica o videollamadas, para todas aquellas personas que se sintieran en peligro o en crisis debido a las medidas sanitarias, así como a los que estaban pasando por una pérdida de algún ser querido.

Aunado a esto de manera necesaria se crearon nuevos rituales para despedir a los seres queridos, desde un enfoque Gestalt se implementó la técnica “Silla Vacía” trata de reproducir un encuentro con una situación o persona con el fin de dialogar con ella y contactar emocionalmente con el suceso, pudiendo aceptar la situación y

darle una conclusión. En otros casos se les pedía escribir una carta de despedida. En cuestiones religiosas, las practicas también se vieron afectadas al no poder realizar misas, rezos, ni un velorio tradicional, sugiriendo que como familia realizaran un pequeño altar donde más que lamentar agradecieran lo vivido. Ya que el compartir estos momentos en familia puede representar una piedra angular para el afrontamiento de duelo.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS DE INTERVENCIÓN**  
**Afrontamiento del Duelo ante el COVID – 19**

## **5.1 Sugerencias de intervención**

En el marco que hemos establecido de los procesos de duelo en el contexto actual, comprobamos que el afrontamiento de duelo ante la pérdida por Covid-19 se ha visto afectado, por ello hago las siguientes sugerencias a:

### ➤ **Participantes y familia en afrontamiento de duelo**

- a) Buscar atención psicología
- b) Dentro de los procesos psicológicos, la terapia ocupacional con el fin de incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida.
- c) Mantener el acompañamiento y empatía familiar durante este proceso, como primer vínculo ante la situación.
- d) Buscar información acerca del Covid-19 para conocer el control de la enfermedad y así disminuir el nivel de ansiedad.

### ➤ **Psicólogos y Profesionales de la salud**

- a) Capacitarse en terapia virtual para conseguir el acompañamiento en esta nueva normalidad.
- b) Buscar métodos de adaptación que permitan generar una mejor comunicación afectiva con los pacientes.
- c) Documentarse ante el desarrollo y consecuencias del Covid-19.



- d) Incrementar estrategias o manuales que apoyen el afrontamiento de duelo para concluir el proceso de manera efectiva.
- e) Implementar fuentes de apoyo en redes sociales para las personas en afrontamiento de duelo.

➤ **Sector salud del estado de Hidalgo**

- a) Brindar información precisa del desarrollo y consecuencias del Covid-19.
- b) Otorgar apoyo psicológico virtual efectivo a las familias que han pasado por la situación de pérdida por esta enfermedad.
- c) Apoyar a las familias que no tienen el recurso económico y emocional para cumplir con todas las medidas sanitarias.

➤ **Sociedad**

- a) Seguir las recomendaciones del sector salud para evitar el contagio o propagación de la enfermedad Covid-19.
- b) Mantenerse informado por fuentes oficiales sobre el comportamiento y el repunte de la enfermedad.
- c) Ante situaciones de ansiedad por las medidas de seguridad, buscar alternativas de convivencia familiar.
- d) Buscar de manera individual o colectivo apoyo psicológico ante una situación de crisis.

## **5.2 Conclusión de propuesta triangulación**

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación arroja que el afrontamiento del duelo se ha visto afectado debido a las medidas sanitarias por la pandemia en la que actualmente nos encontramos, el no tener la posibilidad de despedirse interviene en reconocer la realidad de la muerte y expresar sus sentimientos, así como la falta o limitación de apoyo social, por parte de familiares y allegados, el no realizar los rituales funerarios y religiosos que se frecuentan ante una pérdida.

Según la colaboración de expertos, la terapia psicología es de suma importancia para afrontar la pérdida de un ser querido, buscar fuentes apoyo y la unión familiar ante esta situación actual, la familia se convirtió en el primer vinculo ante esta situación, el apoyo emocional recibido en estos primeros momentos es crucial, pudiendo dificultar o favorecer el proceso de duelo posterior, en este estudio destacamos que la comunicación es un polo fundamental para que exista una relación empática con cada integrante de la familia, independientemente de los roles que cada uno cumple dentro de esta.

Para cada persona hubo una modificación en el cómo vivían la pérdida y su afrontamiento, tantos cambios en los rituales que se acostumbraba en cada familia y el encontrar sustitos a este, por ejemplo, escribir cartas de despedida, asistir a

terapia familiar o colocar un pequeño altar para aquellos que se refugiaban en la religión.

Esto no solo es para las personas que viven la pérdida, sino también para los expertos en salud y para la sociedad en general.

### **Anexo: Pruebas psicológicas**

## **Anexo 1**



## Centro Universitario Vasco de Quiroga en Huejutla

*Incorporado a la UNAM Clave: 8895-25*

Formato de Entrevista a Expertos de la Salud	
Nombre:	Puesto que desempeña:
Edad:	

1. Conceptos: Tanatología, Familia y Covid – 19
2. ¿Qué podrías decirnos acerca del proceso de duelo?
3. ¿Qué importancia tiene acudir a terapia ante una pérdida?
4. ¿Cuáles son los sentimientos y emociones más comunes dentro de un proceso de duelo?
5. ¿Cuáles son las estrategias que debe seguir un terapeuta para adaptarse a este motivo de consulta por parte de un paciente?
6. ¿Cómo viven el duelo los familiares de las personas que fallecen por COVID-19?
7. ¿Qué implicancias tiene el no poder despedirse de sus seres queridos como se hace tradicionalmente?
8. ¿Qué cree que podría ayudar a hacer dicho proceso favorable?
9. ¿Conoces especialistas que puedan dar atención psicológica por video-sesiones?
10. ¿Cómo levantarse nuevamente después de perder un ser querido en la pandemia?
11. ¿Cuánto tiempo se suele durar el proceso del duelo?
12. El duelo por la Covid-19 es complejo y puede convertirse en patológico si no se trabaja en ello, ¿Qué recomendaciones darías?

## Anexo 2



### Centro Universitario Vasco de Quiroga en Huejutla

*Incorporado a la UNAM Clave: 8895-25*

Formato de Entrevista a Personas en Proceso de Duelo	
Nombre:	Sexo:
Edad:	Parentesco:

1. ¿Qué se dedica hacer en sus tiempos libres?
2. ¿Cuántos integrantes tiene tu familia?
3. ¿Cuántas personas de tu familia contrajeron Covid-19?
4. ¿Cuánto tiempo tiene que sucedió tu pérdida?
5. ¿Cuál era su parentesco?
6. ¿Cuántos años tenía la persona que falleció a causa de Covid-19?
7. ¿Cómo recibiste la noticia?
8. ¿Cómo fue el proceso de la enfermedad en tu familiar?
9. ¿Cómo te has sentido físicamente después de la muerte de esta persona?
10. ¿Cómo te sientes emocionalmente?
11. ¿Alguna vez se ha sentido triste o ha querido llorar?
12. ¿Cómo viviste tu proceso de duelo?
13. Si pudieras hablar con ella ¿qué le dirías?
14. ¿Has recibido atención psicológica?
15. A causa de la pandemia, por las medidas preventivas de aislamiento ha ocasionado que no puedas despedirte como estábamos acostumbrados, de forma presencial. ¿Esto generó algún impacto para el trabajo de duelo?
16. ¿Qué sentimientos experimentaste?
17. ¿Cómo fue la relación familiar durante este proceso?
18. ¿Consideras necesario la intervención psicológica?

## Anexo 3



**Centro Universitario Vasco de Quiroga en Huejutla**

*Incorporado a la UNAM Clave: 8895-25*

<b>Inventario de Duelo Complicado</b>	
Nombre:	Ocupación:
Edad:	Parentesco de la persona fallecida:
Sexo:	Fecha de aplicación:

El siguiente cuestionario tiene como propósito evaluar algunas de las reacciones que en el presente usted experimenta en relación con el fallecimiento de un ser querido. Por favor, para cada afirmación de la siguiente tabla marque con una equis (X) la opción que más se adapte a su experiencia.

	Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	A menudo	Siempre
Tanto en la persona que ha fallecido que me resulta difícil hacer las cosas como las hacía normalmente.					
Los recuerdos de la persona que murió me trastornan.					
Siento que no puedo aceptar la muerte de la persona fallecida.					
Anhele a la persona que murió.					
Me siento atraído por los lugares y las cosas relacionadas con la persona fallecida.					
No puedo evitar sentirme enfadado con su muerte.					
No me puedo creer que haya sucedido.					
Me siento aturdido por lo sucedido.					
Desde que él/ella murió me					

resulta difícil confiar en la gente.					
Desde que él/ella murió me siento como si hubiera perdido la capacidad de preocuparme de la gente o me siento distante de las personas que me preocupaban.					
Me siento solo/a la mayor parte del tiempo desde que él/ella falleció.					
Siento dolores en la misma zona del cuerpo o tengo alguno de los síntomas que sufría la persona que murió.					
Me tomo la molestia de desviarme de mi camino para evitar los recuerdos de la persona que murió.					
Siento que la vida está vacía sin la persona que murió.					
Escucho la voz de la persona fallecida hablándome.					
Veo a la persona que murió de pie delante de mí.					
Siento amargura por la muerte de esa persona					
Siento que es injusto que yo viva mientras que él/ella ha muerto.					
Siento amargura por la muerte de esa persona.					
Siento envidia de otras personas que no han perdido a nadie cercano.					



## Anexo 4



### Centro Universitario Vasco de Quiroga en Huejutla

Incorporado a la UNAM Clave: 8895-25

Inventario de Ansiedad de Beck	
Nombre:	Ocupación:
Edad:	Parentesco de la persona fallecida:
Sexo:	Fecha de aplicación:

Instrucciones: En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
Torpe o entumecido.				
Acalorado.				
Con temblor en las piernas.				
Incapaz de relajarse.				
Con temor a que ocurra lo peor.				
Mareado, o que se le va la cabeza.				
Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
Inestable.				
Atemorizado o asustado				
Nervioso.				
Con sensación de bloqueo.				
Con temblores en				

las manos.				
Inquieto, inseguro.				
Con miedo a perder el control.				
Con sensación de ahogo.				
Con temor a morir.				
Con miedo.				
Con problemas digestivos.				
Con desvanecimientos.				
Con rubor facial				
Con sudores, fríos o calientes.				

## Glosario

**Adolescencia:** período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

**Afrontamiento:** Afrontar una situación o situaciones, implica que pongamos en marcha diferentes estrategias o recursos.

**Aislamiento:** Situación de soledad o falta de comunicación o relación con los demás.

**Apego:** es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos.

**Covid-19:** Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2.

**Depresión:** Trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

**Duelo:** La pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psico-afectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales y el proceso psicológico evolutivo consecutivo a la pérdida.

**Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

**Estrategias:** Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

**Entrevista:** es aquella basada en la relación entre dos o más personas donde uno de los integrantes, realiza preguntas con el objetivo de obtener información.

**Epidemiología:** se le conoce como el estudio de la salud de las poblaciones humanas.

**Familia:** Es la célula básica de la sociedad que históricamente se había concebido como el grupo de personas que cohabitan y comparten una vivienda y, sobre todo, lazos de parentesco.

**Gestalt:** es una corriente que se basa en el estudio de la percepción donde el individuo clasifica sus percepciones como un todo y no únicamente como la suma de las partes.

**Muerte:** Cese irreversible de las funciones cardiorrespiratorias o de todas las funciones del encéfalo.

**Niñez:** Primer período de la vida de la persona, comprendido entre el nacimiento y el principio de la adolescencia.

**Organización Mundial de la Salud:** es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial de la salud.

**Pensamiento:** Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras.

**Persona:** Un ser sociable que vive y se desarrolla en sociedad, pero al mismo tiempo nunca deja de actuar con un carácter individual.

**Personalidad:** Conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás.

**Psicología:** Ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

**Proceso:** Procesamiento o conjunto de operaciones a que se somete una cosa para elaborarla o transformarla.

**Salud:** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Sentimiento:** Estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona.

**Síntomas:** Problema físico o mental que presenta una persona, el cual puede indicar una enfermedad o afección.

**Sintomatología:** Conjunto de síntomas que son característicos de una enfermedad determinada o que se presentan en un enfermo.

**Teoría:** Conjunto de reglas, principios y conocimientos acerca de una ciencia, una doctrina o una actividad, prescindiendo de sus posibles aplicaciones prácticas.

## Bibliografía

Biendía J. (1993). Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo. Un estudio sobre el estrés infantil. España

Delgado Linares I. (2012). Intervención con familias y atención a menores en riesgo social. España: Paraninfo.

Everly G. (1989) A clinical guide to the treatment of the human stress response. Nueva York: Guilford

Equipo vértice. (2011). El duelo. España: Vértice

Fauré Chsitophe. (2004). Vivir el duelo. La pérdida de un ser querido. Barcelona: Kairós

Flores Martos. J.A. (2007). Etnografías de la muerte y las culturas en América latina. Murcia: Cuenca

García M. (2008). La pérdida y el duelo. Una experiencia compartida. España:

Gil M. (2005). Convivir en la diversidad: una propuesta de integración social desde la escuela. España: MAD

Gómez Sancho. (2017). El duelo y el luto. México: Manual Moderno

Gomez S. (2007). La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto. 3ra edic. Madrid: Arán.

González I.; López. (2013). El tratamiento del duelo. Estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos ante la pérdida de un ser querido. Venezuela: Universidad Urdaneta

Kalbermatter. Ma. C. (2006). Resiliente. Se nace, se hace, se rehace. Argentina: Brujas

Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler. (2005). SOBRE EL DUELO Y EL DOLOR. España: Ediciones Luciérnaga.

L. Tizón. (2009). Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia. España: Paidós

Lazarus., Folkman. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca

Llobet V. (2008). La promoción de resiliencia con niños y adolescentes. Buenos Aires: Noveduc.

Meza D., García S. (2008). El proceso del duelo: un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. México: revista de especialidades médico-quirúrgicas.

Murillo Rodríguez. (2002). La vida a través de la muerte: estudio biocultural de las costumbres. México: Conaculta

Dra. Nancy O' Connor Flores Ramírez Sanjuana. (2007). Déjalos ir con amor, La aceptación del duelo. México: Edit. Trillas S.A. de. C.V.

Müller M. (2007). Prevenir la violencia. Convivir en la diversidad. Buenos Aires: Bonum

Nieto M. (2008). Las crisis en las familias. Infancia y juventud en el siglo XXI. España: Derechos reproductivos

Rodríguez Muñoz M. (2008). Manual de promoción de resiliencia infantil y adolescente. España: Pirámide

Sánchez E. (2001). La relación de ayuda en el duelo. España: Terrae Sanstander

Sánchez Torres. (2002). Acerca de la muerte. Curso de tanatología. Colombia: Giro

Worden W. (2004). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. España: Paidós

Miriam Araujo Hernández, Sonia García Navarro, E. Begoña García-Navarro, b. (2021). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa. febrero 2021, de Enferm Clin. Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236700/>

Jana Mercadal. (2020). Acompañamiento a la muerte y duelo en tiempos de COVID-19. 30 julio, 2020, de Instituto Superior de Estudios Psicológicos Sitio web: <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/acompanamiento-muerte-y-duelo-covid19/>

Matrajt L, Leung T. Evaluating the effectiveness of social distancing interventions to delay or flatten the epidemic curve of coronavirus disease. Emerg Infect Dis. 2020 [En prensa]. doi: 10.3201/eid2608.201093

[https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-1093\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-1093_article)

Elena Miro. (2020). Duelo sin despedida por covid-19. 18 abril 2020, de Blog de Elena Miro Sitio web: <http://wpd.ugr.es/~emiro/duelo-sin-despedida-covid-19/>