



UNIVERSIDAD  
DON VASCO, A. C.

**UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.**

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

***EXPERIENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO DE DUELO EN  
MUJER QUE PERDIÓ A SU PAREJA VÍCTIMA DE LA  
DELINCUENCIA EN URUAPAN, MICHOACÁN.***

**TESIS**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**MARIELA YAZARET ZARATE DIAZ BARRIGA**

ASESOR: LIC. ERIKA SEGOVIA FIGUEROA

URUAPAN, MICHOACÁN. A 29 DE OCTUBRE DE 2022.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

*Agradezco...*

*A mi papá por ser ejemplo de amor, compasión y fortaleza, este logro es para ti, por siempre creer en mi potencial, sin tu consejo no sería quien soy. Gracias por hacer hasta lo imposible por verme feliz, desde el cielo bendíceme en esta nueva etapa que estoy por comenzar.*

*A mi mamá, sin tu calidez, apoyo y comprensión nada de esto sería posible, por ser mi pilar en tiempos difíciles y el hombro donde encuentro la paz, gracias.*

*A mi hermana por acompañarme en todo este proceso, por estar en los tiempos difíciles y en los días de alegría, quiero ser un ejemplo para ti.*

*A mi director José de Jesús por siempre recibirme con la mejor sonrisa y motivarme a llegar lejos.*

*A mi maestra Erika Segovia por tener la paciencia de aclarar todas mis dudas y orientarme siempre con la mejor disposición.*

*A la Dra. Mónica Jiménez por acompañarme de manera personal y profesional durante toda la carrera, estaré eternamente agradecida.*

## **Resumen**

La presente investigación titulada Experiencia emocional en el proceso de duelo en una mujer que perdió a su pareja víctima de la delincuencia en Uruapan, Michoacán, se realizó bajo un enfoque mixto mediante un estudio de caso.

El sujeto de investigación fue una mujer de 23 años de edad que reside en Uruapan, Michoacán la cual tuvo la experiencia de perder a su pareja en un incidente violento.

En la investigación se logra conocer la experiencia emocional del sujeto en su proceso de duelo donde se detecta la presencia de una ansiedad severa y la sintomatología de una depresión moderada. A su vez se identifican las principales emociones presentes que son ira, tristeza, sensación de irrealidad, negación y apatía.

Toda la información fue debidamente sustentada con el marco teórico establecido de manera confiable. El cual cuenta con dos capítulos que definen las variables: 1-Emociones y 2- Duelo. Ambos capítulos logran la conceptualización y definición de las características de ambas variables.

## ÍNDICE

Resumen	3
INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes	1
Planteamiento del problema	3
Objetivos	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
Pregunta de investigación.	6
Preguntas secundarias de investigación.	7
Instrumentos de campo	7
Justificación	8
Marco de referencia	9
CAPITULO 1. EMOCIONES	10
1.1 Definición de emociones	10
1.2 Etiología de las emociones	17
1.3 Tipos de emociones	19
1.4 Función de las emociones	22
1.5 Manejo de las emociones	29
CAPITULO 2. DUELO	34
2.1 Definición de muerte	34
2.2 Significado de muerte	35
2.3 Definición de duelo	42
2.4 Etapas del duelo	44
2.5 Tipos de duelo	47
2.6 Alteraciones en el duelo	50
CAPITULO 3. METODOLOGÍA ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	58
3.1 Metodología	58
3.1.1 Enfoque mixto	58
3.1.2 Alcance exploratorio descriptivo	59
3.1.3 Diseño tipo estudio de caso	60

3.1.4 Tipo de estudio transeccional	61
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	61
3.2 Descripción del estudio de caso	67
3.3 Descripción del proceso de investigación	67
3.4 Análisis e interpretación de resultados	69
3.4.1 Experiencia emocional en una mujer que perdió a su pareja	71
3.4.1.1 Ira	71
3.4.1.2 Tristeza	73
3.4.1.3 Sensación de irrealidad	75
3.4.1.4 Negación	76
3.4.1.5 Apatía	77
3.4.2 Ansiedad y depresión en una mujer que perdió a su pareja	78
3.4.2.1 Nivel de Ansiedad presente en el sujeto de investigación	78
3.4.2.2 Nivel de depresión presente en el sujeto de investigación	81
CONCLUSIONES	84
BIBLIOGRAFÍA	87
HEMEROGRAFÍA	89
MESOGRAFIA	91

## ANEXOS

## INTRODUCCIÓN

A continuación, se presenta una investigación mixta con el fin de realizar un estudio de caso en donde se identifiquen la experiencia emocional de un sujeto que se encuentra en un proceso de duelo a raíz de la pérdida de su pareja en un incidente violento.

### **Antecedentes**

Para tener una visión más amplia del tema, así como las investigaciones hechas anteriormente se encontró la siguiente información que define las variables investigadas:

La emoción según Fernández (2010) puede ser definida como un proceso psicológico que prepara a los sujetos para adaptarse al entorno y enfrentarse a diversas situaciones. Cabe resaltar que dado que es un proceso que no se puede observar directamente se deducen sus efectos y consecuencias con base al comportamiento observable. La comprensión de estas acciones llevará a entender qué sucede y por qué sucede, de tal manera que se reacciona de cierta forma ante un estímulo específico.

La emoción como proceso va a implicar una serie de condiciones que la van a desencadenar, como son: los niveles de procesamiento cognitivo, cambios fisiológicos, patrones expresivos y de comunicación. Además de tener efectos

motivadores y adaptativos para el individuo que se encuentra dentro de un ambiente en continuo cambio.

Por otro lado, como definición de muerte según Muñoz (2020) refiere a la cesación o término de la vida, y en pensamientos tradicionales también entendida como la separación del alma y el cuerpo.

Una vez entendidas ambas definiciones se procede a describir investigaciones en el ámbito profesional que ya han sido llevadas a cabo y han obtenido resultados que pueden ser beneficiosos para la actual investigación.

Jennifer Denisse Maldonado Bolaños en febrero del 2014 en Guatemala de la Asunción, llevó a cabo una investigación llamada "Proceso de duelo por la muerte del esposo, en mujeres que pertenecen a la asociación de viudas de pilotos (avitransp)." Donde a través de una Investigación cualitativa con uso de instrumentos de entrevista semiestructurada a las mujeres participantes en la investigación, obtuvo como resultado que de los seis casos estudiados solo uno logró atravesar los estados del proceso de duelo, mientras que los otros cinco casos de duelo han presentado un tiempo excedido, gran tristeza, insomnio, anorexia y pérdida de peso.

Luego de que se observaron los resultados se pudo afirmar que los casos estudiados tienen una dificultad en su proceso de duelo y en su mayoría continúan estancadas en las primeras etapas del proceso, además de presentar sentimientos de desesperanza, ira, dificultades para adaptarse, angustia y necesidad de reprochar la muerte de su pareja.



Con tal investigación se tiene un panorama más amplio de los posibles resultados, debido a que las situaciones al ser muy similares con el caso a investigar.

Además se encontró una investigación relatada por la experiencia propia de una mujer que quedó viuda: "Mujer joven y viuda".

Fue una investigación cualitativa del proceso de duelo, teorías de apego y ofrece recomendaciones para mujeres que estén llevando el mismo proceso donde concluye por su propia experiencia, una serie de recomendaciones dentro de las cuales se destacan: 1.- Permítete estar de duelo, 2.- Abre tu corazón al dolor, 3.- Recorrer el camino requiere tiempo, 4.- Se amable contigo, 5.- No tengas miedo de volverte loca, 6.- Aplaza algunas decisiones importantes, 7.- No descuides tu salud, 8.-Agradece las pequeñas cosas, 9.-Anímate a pedir ayuda, 10.-Procura ser paciente con los demás.

### **Planteamiento del problema**

Este trabajo de investigación proporcionará el grado de Licenciatura en psicología y se ve inspirado en un duelo por el cual todos en algún momento llegan a pasar sin previo aviso. El perder a un ser querido es un proceso en ocasiones difícil de entender y de índole psicológica del cual se ha estudiado bastante sus tipos, etapas, funciones, entre otros aspectos, sin embargo, no se tiene en cuenta las afectaciones emocionales que éste puede causar en la vida de las personas y menos si se agrega la variable en donde la pérdida es de forma inesperada y trágica.

En la actualidad dentro de la ciudad de Uruapan Michoacán, cada vez se escucha con mayor normalidad cómo la violencia arrebató vidas sin importar edad, género, raza o posición social, tal es la gravedad y aumento que muchas personas que pasan por una situación parecida por muy grave que sea no buscan ayuda y no saben cómo manejarlo, hasta que es demasiado tarde, desgraciadamente le arrebató la vida a un joven de la ciudad dejando así a su pareja de 23 años de edad y a su hija menor de 4 años en un estado de desamparo y desprotección, sin entender motivo, razón o circunstancia.

A raíz de la pérdida, ninguna de las afectadas obtuvo ayuda profesional ni orientación en cuanto a cómo se encontraban emocionalmente; lo que desencadenó en la esposa una serie de conductas despreocupadas que comenzaron a repercutir en su hija menor, durante meses no hubo mejora ni atención psicológica hasta que recientemente cayó en cuenta de lo que sus acciones estaban provocando y buscó orientación con familiares y amigos. De esta manera se dio a conocer lo sucedido y dado que el acontecimiento fue muy trágico y repentino se creyó conveniente indagar más a profundidad su situación emocional, buscando principalmente obtener la suficiente información con el apoyo y permiso del sujeto para llevar a cabo la investigación.

Esta situación lamentablemente se ha repetido en muchas experiencias de vida de mujeres en México, sin que existan hoy en día búsquedas que den cuenta de la experiencia psicológica que estos procesos de duelo generan en las víctimas secundarias.

Por lo que se desarrollará un estudio de caso en donde el principal objetivo sea el de responder la siguiente pregunta.

¿Cuál es la experiencia emocional en el proceso de duelo de una mujer a raíz de la muerte de su pareja en un incidente violento?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Descubrir la experiencia emocional en el proceso de duelo de una mujer a raíz de la muerte de su pareja en un incidente violento.

### **Objetivos específicos**

1. Definir qué son las emociones
2. Identificar las características de las emociones
3. Identificar el significado de muerte
4. Describir de manera teórica el proceso de duelo
5. Describir los principales síntomas de ansiedad y depresión que presenta el sujeto de estudio.
6. Identificar las emociones predominantes en el sujeto después de la muerte de su pareja.

### **Pregunta de investigación.**

¿Cuál es la experiencia emocional en el proceso de duelo de una mujer que perdió a su pareja víctima de la violencia en Uruapan, Michoacán?

## **Preguntas secundarias de investigación.**

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Cuáles son las características de las emociones?
3. ¿Cuál es el significado de muerte?
4. ¿Cómo es el proceso de duelo?
5. ¿De qué forma está viviendo el sujeto el proceso de duelo?
6. ¿Cómo es el estado emocional del sujeto después de la muerte de su pareja?

## **Instrumentos de campo**

La forma de observar la experiencia emocional del sujeto de investigación, así como medirla, es a través de una entrevista que se realizó de manera presencial donde se le hicieron al sujeto preguntas con base a su estado emocional durante todo el proceso de la pérdida de su pareja, dicho instrumento se encuentra debidamente fundamentado en el marco teórico donde se sustentan varios autores para obtener resultados confiables.

A su vez se utilizó la aplicación de Inventarios de depresión y ansiedad de Beck para medir dicho nivel que pueda estar afectando la experiencia emocional del sujeto.

## **Justificación**

En investigaciones anteriores se ha obtenido bastante información acerca del proceso de duelo como tal, pero no se ha encontrado a profundidad qué sucede cuando la pérdida de un ser querido es repentina por causas no naturales por lo que la información obtenida en la siguiente investigación puede ser de suma importancia no sólo para obtener el grado requerido sino como antecedente para futuras investigaciones acerca del daño emocional por el que pasa una persona en duelo. De la misma forma se puede utilizar para llevar a cabo investigaciones cuantitativas que necesiten de un marco teórico fundamentado en otra investigación.

Con un propósito personal y con visión a que la información trascienda a futuras generaciones interesadas en el estudio de los procesos de duelo y esa curiosidad por conocer más a qué nivel afecta una pérdida cuando no es esperada y qué sucede en las emociones y pensamientos, se llevará a cabo esta investigación desde un enfoque mixto esperando dejar huella y ser de utilidad, así como beneficiar a aquellas personas que estén buscando adquirir nuevos conocimientos.

La presente investigación servirá a la sociedad como fuente de información sobre una situación que puede generar empatía y consciencia de lo que la labor del psicólogo significa y servir de ejemplo para personas que pasan por situaciones similares si encuentran algo que cuadre con su caso pueden orientarse y buscar ayuda, así mismo, para la psicología será útil a manera de conocer un tema poco indagado que es de interés en el campo y a otros investigadores como antecedente para futuras investigaciones que tengan alguna de las variables en común.

## **Marco de referencia**

La investigación presente se realiza en Uruapan Michoacán, México como un estudio de caso a una joven chica de 23 años de edad con fecha de nacimiento del 01 de Agosto de 1998, reside en dicha ciudad desde su nacimiento y hasta la fecha, la cual cuenta con escolaridad de secundaria, profesa la religión católica y tiene un nivel socioeconómico medio-bajo trabajando en la papelera de la ciudad, el estudio se realiza dado que sufrió la pérdida de su pareja, con quien tiene una hija menor de ahora 6 años de edad.

Para lo que se llevó a cabo un estudio mixto con el siguiente marco teórico.

# CAPITULO 1. EMOCIONES

Como primer apartado dentro de esta investigación, al ser las emociones una variable importante en el planteamiento del problema y objetivos, se tratará de comprender lo que es la emoción, cómo surge una emoción, la función de estas, sus tipos, elementos y diferenciación de emociones positivas y negativas ya que más adelante se verá no por separado únicamente, sino estrechamente relacionada con otra variable.

## 1.1 Definición de emociones

A continuación, se describen distintas definiciones de emoción para su mejor comprensión.

Para comenzar a comprender lo que son las emociones es necesario conocer su definición, planteada por varios autores, dentro de ellos Denizn que citado por Bericat (2012) la define como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional

Lo que se puede explicar como algo que experimentan únicamente los seres vivos que mantienen una conciencia en su aquí y ahora y que a pesar de ser algo que se siente en el interior del cuerpo terminará por influir en la vida y en su exterior,



de manera que va a ir aportando algo nuevo a su persona y a los que le rodean, transformando su experiencia de vida.

También se pueden encontrar otras definiciones del mismo autor donde explica que es “una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas (...) caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas.” (Bericat; 2012:2) Lo que significa que las emociones por sí solas son muy difíciles de explicar dada la forma en que se componen y predisponen a las personas a realizar ciertos tipos de conductas que de una u otra forma siempre terminan siendo adaptativas, de igual forma dependiendo de la emoción se tendrá una respuesta orgánica determinada, así como un estado de ánimo y una pauta peculiar para reaccionar ante las adversas situaciones de la vida cotidiana.

Considerando las emociones desde un punto de vista biológico donde es complejo explicar todo lo que sucede, pues está a su vez de manera exacta predisponiendo al sujeto para actuar de cierta forma que lo llevará a la adaptación donde pasará por reacciones fisiológicas dependiendo de la emoción que se esté experimentando y así mismo mantendrá estados afectivos hacia su entorno expresando el cómo se siente y asimismo, estando receptivo a la información que viene de vuelta y lo mantendrá en el mismo estado o lo hará cambiar.

Por otro lado, se encuentra el autor Brody que citado por Bericat “ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos,

conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.” (Bericat; 2012:2)

Desde ese punto de vista se plantea a la emoción ya no como algo fisiológico sino como algo para cambiar la actitud y estado de ánimo de las personas de tal manera que el origen sean las situaciones interpersonales tomando en cuenta que van incluso más allá afectando el bienestar y equilibrio mental y físico.

Bericat (2012) reconoce que, en la actualidad, el término general más utilizado es el de emoción, sin embargo, es importante distinguir entre diferentes clases de estados afectivos.

Citando a autores como Gordon el cual según Bericat “distingue entre emociones y sentimientos, que según él serían pautas socialmente construidas de sensaciones, gestos expresivos y significados culturales organizados en torno a la relación con un objeto social.” (Bericat; 2012:2)

Ahora visto desde un punto social donde la influencia ya no es solo biológica, sino que respalda tanto la afectación según las diversas situaciones interpersonales sino también desde su base y origen donde se encuentra la cultura, educación y modelos de conducta que serán un ejemplo a seguir por aquellos que lo observen.

El autor Jasper de igual manera, según Bericat (2012) establece la siguiente tipología de emociones: impulsos corporales, que pueden ser identificados como el

deseo sexual, la necesidad de ir al baño o comer; emociones reflejas, que son reacciones de corta duración a nuestro entorno inmediato, como el enojo, el miedo, el asco o la alegría; humores, o estados afectivos duraderos, que son poco intensos, que no tienen un objeto específico pueden ser positivos y negativos; y emociones reflexivas, claramente más complejas, como el amor, el respeto, la lealtad o la confianza.

La emoción supone ser algo que regule como el sujeto mantiene sus relaciones con el mundo. Tomando en cuenta tres sencillos elementos: (a) la valoración, (b) de un hecho del mundo, (c) realizada por un organismo individual. Siendo el sujeto el que constituye el elemento principal en torno al que giran las emociones.

Según Bericat (2012) las emociones sentidas por el sujeto nunca deben ser consideradas como simples respuestas mecánicas o fisiológicas producidas a raíz de su entorno físico.

Diversas teorías han puesto en evidencia que la experiencia emocional de las personas dependerá de muchos factores, es decir, a partir de valorar de manera consciente o inconsciente los hechos, de a quién se le atribuya la responsabilidad de los mismos, así como sus consecuencias, de las expectativas que tenga de la situación y de que tanta identificación siente con los sujetos de su medio ya sean personas o grupos colectivos. Pues dicho por el autor Brody en 1999 citado por Bericat “los seres humanos no somos meros mecanismos biológicos sentientes, sino

que valoramos cognitivamente los elementos del entorno antes de experimentar o de expresar una emoción.” (Bericat; 2012:2)

Esto se demuestra cuando se presenta la misma situación para dos, cuatro o seis personas y todas y cada una de ellas reacciona distinto así llegaran a ser miles pues cada una está en cierta forma programada por las experiencias previas pues existen teorías donde se plantea que cada una de las emociones funcionan como mensajeros para el yo, mandando una señal y a su vez dejando un impacto que va a marcar de manera irreversible al sujeto preparándolo para condicionarlo a futuras situaciones y disponerlo de manera positiva o negativa y como todos los sujetos han experimentado la vida de una manera distinta su forma de responder emocionalmente no es menos compleja.

Asimismo, se plantea que “el estudio de la emoción nunca es sencillo porque las emociones forman parte de un proceso vivo y pueden sufrir múltiples y enigmáticas transmutaciones, voluntarias e involuntarias, conscientes e inconscientes. La vergüenza se puede convertir en rabia, la alegría en llanto o el dolor en placer. Represión, negación, desplazamiento, proyección, sublimación o atribución son algunos de los mecanismos de defensa que pueden alterar las emociones” (Bericat;2012:3).

Considerando como ya se mencionaba, que las situaciones cotidianas varían de persona a persona, también cabe resaltar que desde su nacimiento los sujetos se encuentran con una carga genética distinta que lo va a predisponer a tener un temperamento específico y conforme se le presenten situaciones donde su estructura

de personalidad se vea afectada o fortalecida se irán haciendo modificaciones conscientes e inconscientes en su mayoría, lo cual será un proceso donde la persona se va reconstruyendo de manera constante.

“Nuestra vida afectiva es un proceso dinámico cargado de múltiples cadenas y estructuras emocionales.” (Bericat; 2012: 3) reforzando el anterior argumento, se entiende como un círculo natural donde la carga genética, la cultura, la familia, amigos, situación económica y hasta el clima van a influir en la emoción del sujeto y por lo tanto en su conducta presente y futura.

Dentro de la siguiente cita se hace mención de lo difícil que puede ser entender una emoción pues “casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger, Jones y Jones; 1962:3). Lo cual da a entender la complejidad del concepto por sí mismo, y no solo por algo teórico sino porque en realidad el sentir una emoción es un nivel que conlleva a una explicación con pocas y todas las palabras. A su vez como lo menciona Goleman (1996) reforzando anteriores argumentos, el término emoción no solo refiere a un sentimiento y pensamientos, sino estados biológicos y tipo de tendencias a la acción que las caracterizan. A pesar de las miles de definiciones que pueden existir todas ellas tienen mezclas, variaciones, mutaciones, matices dado esto existen más sutilezas en la emoción que palabras para poder describirla.

Se puede considerar una definición por cada enfoque mencionado antes en comenzando con el emocional, se tiene la siguiente definición según la RAE (2014)

una alteración del estado de ánimo que puede ser intensa o por el contrario pasajera, agradable o penosa y que irá acompañada de una conmoción somática es decir efectos en el organismo de naturaleza biológica. En dicha definición la característica principal de la emoción es su efecto en el área afectiva de la persona.

A diferencia de la anterior, de acuerdo con Fernández (2010) emoción es un proceso psicológico que prepara para adaptarse y responder a las exigencias del entorno, cabe resaltar que para éste y muchos otros autores la principal función será la adaptación lo cual se verá más adelante. Como dicho proceso no puede observarse de forma directa se deducen sus efectos a raíz del comportamiento. Tal es la razón por la que esta definición va enfocada al área conductual.

Como ultima área se encuentra la biológica, de la cual se derivan la mayoría de las definiciones sobre emociones como menciona Guzmán (2019) tan simple como una respuesta de nuestro organismo ante un estímulo externo.

Dejando de lado los demás componentes esta definición se centra únicamente en el área biológica, sin embargo, analizando dichas definiciones es necesario comprender que la magnitud de una emoción abarca todas las definiciones anteriores o al menos sus áreas por lo que para tener una definición completa podemos definir una emoción como un proceso biológico que tendrá repercusiones en áreas afectivas y cognitivas.

Se ha encontrado que no es posible tener una definición completa sin tomar en cuenta aspectos biológicos, psicológicos y cognitivos de las emociones, si bien

diversos autores plantean su definición con base a una perspectiva y experiencia es preciso contemplar un poco de todas.

De la misma forma se mencionaba que las emociones son concebidas dese un área social donde dependiendo de la cultura y e incluso tiempo se van a vivir las emociones según las situaciones interpersonales de tal forma que las personas van evolucionando y teniendo patrones de conducta en base a una interiorización de los conceptos inculcados desde la niñez en cuanto a cómo deberían sentirse y que hacer al respecto.

## **1.2 Etiología de las emociones**

Una vez tocado el tema base acerca de lo que es una emoción, se continúa indagando sus diversos aspectos dentro de los cuales el origen de estas puede ser desconocido para muchos y por dicha razón tendrá un apartado único en los siguientes párrafos.

Hablando de los componentes básicos de la definición se menciona el aspecto biológico mismo que es primordial en esta investigación.

Según Dolores (2019) la anatomía de las emociones explica lo que sucede en el cerebro para que estas se generen, como primer momento el sistema límbico tiene un papel fundamental ya que es aquí donde las emociones tienen su base biológica, este compone por una red de neuronas distribuidas en el cerebro y existen zonas de este donde el sistema límbico actúa de forma más específica, comenzando por la

amígdala situada a un lado del hipocampo, dicha zona es el principal núcleo implicado en las respuestas de miedo tanto innatas como aprendidas, esta se encuentra encargada de revisar constantemente la información que llega al cerebro y en dado caso de encontrar algo que afecte a la supervivencia da una respuesta rápida para alejarnos de la amenaza.

De la misma forma el hipocampo tiene una función importante pues este se encuentra implicado en los procesos mentales relacionados con la mente, lo que a nivel de emociones ayuda a construir una memoria emocional.

Otra parte del cerebro relacionada de forma directa es la corteza prefrontal que está encargada de organizar el comportamiento y tomar decisiones, de la misma manera tiene el control de la regulación emocional, la comprensión de situaciones complejas y el comportamiento social adaptativo. Ya que se divide en hemisferio derecho e izquierdo se ha demostrado que cada uno tiene funciones diferenciales con reacciones emocionales lo que significa que el hemisferio izquierdo se encarga de un control cognitivo a través del lenguaje lo que favorece conductas de aproximación, control, vigilancia y estados disfóricos y el lado derecho tendrá mayor asociación con aspectos de supervivencia inmediata promoviendo conductas como alejamiento, timidez, depresión, entre otras.

La corteza orbitofrontal tiene una gran importancia en el control de impulsos irracionales como si fuera un filtro a donde accede la información para reafirmar que dichas acciones llevarán a los objetivos adecuados.



Por último los hemisferios cerebrales que participan de manera activa por igual donde se sugiere que el hemisferio izquierdo es más racional mientras que el derecho con un procesamiento emocional. Lo que tiene relación con algunos autores como Martínez citado por Dolores (2019) donde las emociones de connotación negativa se encontraran en el hemisferio derecho mientras que las más avanzadas que tienen que ver con la adaptación en el hemisferio izquierdo.

Esta última postura se refuerza con el neurocientífico Damasio citado por Dolores (2019) que habla de la importancia del hemisferio derecho en procesamiento emocional ya que este depende de un procesamiento de la información somática. Definiendo las emociones como patrones de respuesta química y neuronal, cuya función será el mantenimiento de la vida, es decir la supervivencia al generar conductas que sean adaptativas a las distintas vivencias.

Como conclusión a este apartado sobre la etiología de las emociones se puede entender que influyen varias áreas del cerebro lo cual refuerza su característica biológica sin embargo existen muchas otras teorías que hablan del origen emocional como algo donde se ven influidas las experiencias y creencias de los sujetos, una vez más vuelven a interactuar las distintas áreas de respuesta vistas en el primer apartado de este capítulo.

### **1.3 Tipos de emociones**

Si bien se sabe que existen varias emociones todas ellas se pueden encasillar en dos simples categorías según Blázquez (2019) se encuentran las

emociones primarias y secundarias haciendo referencia de las primarias como aquellas básicas que son la ira, el miedo, tristeza, sorpresa, alegría y asco. Son emociones primarias dada su función adaptativa básica, ya que son innatas.

También se encuentran las emociones secundarias que surgen de un aprendizaje y experiencia de cada persona pues tienen un carácter de tipo social como lo describe la autora, no todo el mundo siente celos o vergüenza en las mismas situaciones ya que en ella influyen más las variables personales en dichas emociones se pueden encontrar la culpa, el orgullo, los celos, el entusiasmo, el odio, etc.

Sin embargo, las emociones primarias siempre darán pauta a las secundarias ya que una persona no puede sentir odio sin haber experimentado la ira primero, es decir, las emociones secundarias se van construyendo de manera muy personal, lo que para alguien puede ser insignificante para alguien más puede ser la peor ofensa de su vida. Aquí entran los valores y creencias culturales de las que se hablaban en el capítulo anterior.

Ahora que ya se conoce los tipos de emociones las primarias cumplen la función de la adaptación, pero cada una de distinta forma, la alegría forma parte de la afiliación, el asco del rechazo y la protección de cuerpo ante estímulos aversivos, la ira es una forma de defensa propia, el miedo es protección, la sorpresa funciona como curiosidad para la exploración y la tristeza para la reintegración, dichas emociones se explicaran con más detalle en el siguiente subtema que habla de las funciones como tal.

De igual forma según Corbin (2018) existen además de las ya mencionadas diversos tipos de emociones donde se incluyen las primarias y secundarias. Se explica a continuación la perspectiva del autor.

Emociones positivas son aquellas que producen bienestar en el sujeto y su experiencia es agradable por lo que buscan más situaciones que les hagan sentir lo mismo contrario de las emociones negativas que si bien no es que sean malas únicamente producen una experiencia no agradable y que el experimentarlas en periodos prolongados con gran intensidad pueden ser dañinas para el organismo, sin embargo, de manera regulada y con conocimiento sobre como trabajarlas resultan ser de mucho aprendizaje y crecimiento para las personas.

Las emociones estáticas, entendidas como aquellas que se producen a raíz de manifestaciones artísticas como lo son la música, pintura, lectura etc. Si bien el escuchar la canción favorita del sujeto traerá consigo sensación de felicidad sin embargo no el tipo de felicidad que se experimenta con cualquier otro tipo de experiencia.

Las emociones sociales, hacen referencia no a aquellas que se aprenden de manera social o que son inculcadas, sino a aquellas que necesitan de otra persona presente para poder aflorar y no necesariamente en un plano físico como la necesidad de venganza, el orgullo o la admiración misma.

Por último, se encuentran las emociones instrumentales que tienen como propósito el lograr manipular para obtener algo, dichas emociones son complicadas

de identificar pues podrían parecer naturales, sin embargo, son forzadas y esconden detrás una intención consciente.

Hablando de las emociones entendiendo que “todas ellas son necesarias y nos dan información acerca de lo que está ocurriendo y acerca de nosotros mismos. Y todas ellas nos ayudan a actuar para adaptarnos con mayor eficacia a nuestro medio” (Matos; 2020:33)

Si bien las emociones pueden tornarse muy complejas en cuanto a su forma de emerger en un plano observable si se categorizan pueden resultar muy sencillas de identificar por lo que con eso se concluye dicho apartado.

#### **1.4 Función de las emociones**

A continuación, se desarrollan las posturas de algunos autores en cuanto a la función de las emociones para su mayor comprensión.

Como primer momento se retoma al autor Fernández (2010) que habla de su perspectiva acerca de las emociones mencionando que una emoción siempre tendrá un fin adaptativo esto quiere decir que se verán siempre influidas para lograr que el sujeto tenga un mejor manejo de su entorno, relaciones interpersonales y conocimiento de sí mismo para poder externarlo de forma adecuada y que esto no le cause problemas sino por el contrario alargue su vida.

Aunque desde diferentes perspectivas teóricas las emociones no solo tienen un papel adaptativo como por ejemplo según Turner y Stets citado por Chóliz (2005)

clasifican en cinco grandes tipos lo antes mencionado analizándolos desde un punto de vista sociológico como son:

Teorías culturales que hablan sobre las emociones, no como algo biológico sino como sentimientos sociales, es decir, van a estar condicionados por una sociedad con ideas, valores y creencias distintas por lo que las emociones van a emerger en la medida de las pautas de la sociedad y se aprenderán en el proceso de socialización ya que en cada sociedad mantienen una cultura emocional se les mostrara que debe sentir y como debe expresarse dependiendo de donde se encuentre. Si bien este argumento puede reforzar que son las emociones a final de cuentas funcionan para adaptarnos, su origen puede ser diverso.

Por lo que de forma general hasta este momento se puede identificar la función adaptativa y social agregado una tercera que es una función motivacional que como su nombre menciona va a ser un conjunto entre dirección e intensidad que llevaran al sujeto a realizar ciertas conductas pues como menciona Santander (2014) una conducta llena de emoción se realiza con mayor intensidad y convicción.

De igual manera lo menciona el autor García (2019) que refiere la función adaptativa para preparar al organismo para la acción, la social que facilitará la interacción social además de controlar la conducta y promover la conducta prosocial al permitir la comunicación de los estados afectivos.

Como ya se mencionaba, de manera general existen emociones primarias y secundarias además de otras cuantas que ya se explicaban teniendo una función diversa cada una de ellas por lo que tomando en cuenta las primarias de manera

universal son explicadas de la siguiente forma las cuales como recordatorio son la felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco.

Según Santander (2014) la felicidad cumple con las siguientes funciones

- Favorece que el sujeto se encuentre receptivo y valore de manera positiva los estímulos adversos del medio ambiente.
- Promueve sensaciones diversas como sentirse capaz. Trascender, aumentar la autoestima, y por ende la confianza propia.
- Tendrá influencia en las relaciones interpersonales al mejorar la actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.
- Aumenta el disfrute de experiencias cotidianas llevando una vida más plena.
- Favorece procesos mentales de concentración, atención y aprendizaje.
- Va a permitir la flexibilidad mental, curiosidad, creatividad que llevara a mejorar la solución de los problemas.

Tomando en cuenta emociones como la ira, se encuentra que presenta las siguientes funciones:

- Se encuentra asociada con la hostilidad y la agresividad siendo la primera un componente cognitivo y la segunda un componente conductual.

- Promueve situaciones en las que los sujetos experimentan sensaciones de injusticia, frustración y falta de motivación.
- Eleva la actividad neuronal en el cerebro, así como la muscular y por ende la frecuencia cardiaca.
- Cuando la persona presenta ira su atención se focaliza en factores externos tanto así que le cuesta conseguir sus objetivos.
- Tendrá dificultad para llevar a cabo los procesos cognitivos de manera eficaz como lo haría en un estado emocional normal.
- Al enfocar su energía en autodefensa o ataque tendrán la necesidad de actuar de forma intensa e inmediata ya sea física o verbalmente para solucionar los problemas.
- No siempre termina en agresión, pero sin duda alguna termina afectando las relaciones interpersonales y su desarrollo en cuanto a interacción social.

El miedo es una de las emociones básicas y presenta las siguientes funciones y reacciones.

- Al ser una de las emociones más intensas y desagradables va a generar inquietud y malestar.
- Incrementa los niveles de preocupación y desconfianza por la seguridad y salud propia.

- A su vez induce sensaciones de pérdida de control.
- Al igual que la ira va a reducir la eficacia de los procesos cognitivos y va a incrementar la ofuscación
- Cuando se presenta por alguna situación en específico el cerebro va a focalizar la atención en esta casi de manera exclusiva facilitándole al organismo reaccionar de manera rápida.
- Facilita las reacciones de huida o evitación ante situaciones que ponen en riesgo al sujeto.
- Usa y moviliza gran cantidad de energía en el cuerpo para poder actuar de manera más intensa que en condiciones normales, correr más rápido, ver mejor son algunos de estos ejemplos.

Otra de las emociones que se encuentra es la tristeza relacionada con el tema de investigación donde existen funciones como lo son:

- Promueve que el sujeto se aisle de forma física y psicológica dando la sensación de pérdida o fracaso.
- Se incrementa la decepción en situaciones donde se desvanece la esperanza que se había puesto en algo y no sucedió por alguna razón.



- Promueve el que se generen situaciones de indefensión, existe la falta de predicción por el futuro y poco control de situaciones adversas.
- Aumenta los sentimientos de culpabilidad al focalizar la atención a un nivel interno cuando se trata de consecuencias negativas.
- Causa una disminución en el ritmo de actividad que normalmente se llevaba pues existe una pérdida de energía, así como un desanimo, melancolía y desesperanza.
- Provoca en la mayoría de las personas que el individuo sienta una necesidad de comunicar a los cercanos que no se encuentra bien con intención de recibir la atención necesaria y la ayuda generando a su vez empatía en los demás.

Como penúltima emoción se encuentra la sorpresa que de manera natural funciona como:

- Facilitadora de la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada para aquellas situaciones que le sean novedosas a los sujetos.
- Provoca que los procesos atencionales, así como las conductas de exploración sean activados ante una situación novedosa.

- Sin embargo, no es una emoción duradera, sino que únicamente es momentánea y da paso a una reacción emocional posterior dependiendo de cómo sea valorada la situación por el sujeto.
- Incrementa sensación de incertidumbre por los futuros sucesos cercanos.

Por último, se encuentra como emoción y reacción emocional natural el asco que genera:

- Respuestas de escape y evitación ante situaciones que son desagradables para el organismo y que a su vez pueden ser potencialmente dañinas para la salud.
- Dicho el punto anterior esto provocara que se fomenten hábitos saludables, higiénicos y/ adaptativos.
- Siempre que el estímulo sea aromático o gustativo aparecerán sensaciones gastrointestinales ayudándole al sujeto a experimentar nauseas que terminaran por sacar del organismo aquello que está haciendo daño.

Para concluir con este apartado se puede resaltar que las emociones siempre están presentes con una función adaptativa independientemente de cuál sea la cultura en la que se encuentre inmerso el individuo o el origen de estas que puede ser por cualquier tipo de factor interno o externo, dado esto es que las emociones primarias están presentes de manera universal y produciendo siempre los mismos

efectos en el organismo de las personas y en la mayoría de sus conductas, de tal manera que ayudan a que la persona en cierto sentido trascienda conforme vaya construyendo un patrón de conducta y reaccionado de una manera similar ante diversas situaciones y a pesar de ser universales las reacciones orgánicas la diferencia radica en la forma en que las personas las introyectan y relacionan con las experiencias de la vida cotidiana tal es así que para una persona no siempre será motivo de felicidad o tristeza las mismas situaciones, eso dependerá del tiempo, cultura, educación y experiencias personales las cuales irán dejando huella y por lo ende conformando diversas personalidades.

### **1.5 Manejo de las emociones**

Si bien ya se describió anteriormente la definición, origen, y función de las emociones, con el fin de comprender de manera certera cómo es que las emociones están presentes en la vida de los seres humanos de igual forma el que estos las experimenten de una forma u otra cambia por completo la experiencia de vida y la vivencia de algunas situaciones de manera más o menos intensa y por ende teniendo repercusiones tanto positivas como negativas.

Por lo que este siguiente apartado será dedicado únicamente a resaltar la importancia del manejo y control emocional así como el conocimiento para la identificación de estas mismas ya sea para trabajarlas o dejarlas ser pues como se mencionaba anteriormente el que una emoción que no trae sensaciones de bienestar

a los sujetos como es la tristeza perdure puede ser perjudicial a la salud física y mental explicada más a detalle a continuación.

Según Cano (2012) es necesario el diferenciar la emoción del sentimiento ya que la emoción como reacción natural dura un periodo de tiempo más corta al contrario de un sentimiento que puede estar de manera prolongada, sin embargo, el primero va a disipar el segunda de manera que lo primero con lo que se tiene que lidiar y trabajar es con la emoción. Ahora explica que de igual forma es lamentable que la mayoría de las emociones experimentadas por el ser humano son en su esencia negativas causando un daño en cuanto a lo social de manera que propician el cometer actos de injusticia, agresividad o aislamiento; y que en la mayoría de los casos terminan causando sensación de culpa en los sujetos o simplemente consecuencias no deseadas.

Por lo que Goleman citado por Cano (2012) habla de una definición muy importante llamada inteligencia emocional explicando que no se hace referencia a una inteligencia aplicada para problemas matemáticos o construcción de cosas, ya que se define a la inteligencia como una capacidad para resolver problemas y crear conductas adaptativas buscando soluciones múltiples basadas en la creatividad y flexibilidad para encontrar caminos diversos que lleven a un mismo lado.

Sin embargo, la inteligencia de este tipo no puede ser exigida en un mismo nivel ni de edad ni de preparación para todos y en cuanto a la inteligencia emocional refiere si, pues es definida por Goleman citado por Cano como “conocimiento de uno

mismo, manejo emocional, auto motivación, empatía, manejo de las relaciones, habilidades de comunicación y estilo personal.” (Cano; 2012:61)

Haciendo referencia a que una persona que es inteligente emocionalmente sabe controlar la emoción que emerge y no retrayéndola sino utilizándola a su favor de tal manera que logre tener un conocimiento de sí mismo en un grado en el que pueda controlar sus acciones a pesar de estar viviendo una emoción intensa que lo pueda estar encaminando a realizar acciones que podrán no ser las más saludables.

Agregando a esto la definición de López citado por Cano (2012) como “capacidad de dominar las emociones y configurar rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo. Consiste en saber reconocer lo que se siente, controlar las respuestas emocionales, aprender a automotivarse y a entusiasmarse con lo que se quiere. Definir y conseguir metas, afrontar la vida con confianza y optimismo, comprender los sentimientos de los demás y relacionarse armoniosamente con ellos” (López; 2012:198)

Aportando a la definición anterior, el aprendizaje de la propia motivación para conseguir metas y objetivos de manera optimista basándose siempre en la confianza hacia uno mismo, y algo sumamente importante el poder reconocer y validar las emociones de los demás para relacionarse de una manera armoniosa y reciproca en cuanto a comprensión y atención a los cercanos.

Y así como se menciona “cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes, carácter, actitudes y creencias.” (Molina; 2017:26) es que se debe mantener un respeto en

cuanto a la manera de vivir las propias emociones y la de los demás pues cada persona es diferente y ha aprendido, crecido y formado un carácter bajo ciertas actitudes y creencias por lo que el saber validar las emociones llevara al sujeto a tener una experiencia de bienestar constante a pesar de sentir emociones negativas y no tan placenteras usándolas como un medio para crecer afrontándolas sobre todo nunca reprimiéndolas y tomando en cuenta la importancia de la salud definida como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS;2021:1)

Comprendiendo en dicha definición, que un sujeto no puede decir que es saludable si no cumple con un estado de bienestar mental y emocional.

Para finalizar este apartado se puede mencionar que la importancia de una inteligencia emocional desarrollada va desde el comprender que es lo que se siente, ponerle un nombre, expresarlo y saber manejarlo de manera saludable, así como con las emociones de los demás para tener relaciones interpersonales armoniosas que llevaran a una vida saludable.

Se puede destacar que se comprende a una emoción desde su definición como una reacción natural del cuerpo que a su vez se va viendo reflejada en conductas a través de la cultura y experiencias de vida personales, dado esto las personas experimentan su vida emocional en muchas ocasiones sin un rumbo de manera que no toman en cuenta el grado de afectación que las emociones puedes llegar a causar en el estilo de vida y en la salud mental, siendo este el tema de principal detalle para poder relacionarlo con mayor profundidad en el siguiente

capítulo con el duelo siendo la tristeza en específico la emoción que en muchos casos se vive desde una forma insana al no poder ya sea reconocerla, expresarla o manejarla en cuanto a su intensidad y duración por lo que de manera prolongada afecta la vida de las personas en un nivel muy alto impidiendo realizar incluso las actividades cotidianas y si bien pueden ser diversas situaciones el que provoquen el vivenciar dicha emoción en esta investigación se hablará de una situación en específico que es la pérdida de un ser querido en este caso una pareja y que se detallará en el siguiente capítulo.

## **CAPITULO 2. DUELO**

En el siguiente capítulo se desarrolla la investigación en torno a la variable del duelo dentro del cual se describen las principales características así como sus tipos para lograr un mejor entendimiento del tema y relacionarlo con claridad en la exposición de los resultados.

### **2.1 Definición de muerte**

Como uno de los tópicos principales de la investigación presente se encuentra el duelo por la pérdida de alguien, y hablando de pérdida desde un punto de vista literal, no metafórico. Para poder entender la magnitud del impacto que ocasiona la muerte de un ser querido, en la vida de una persona es necesario comprender primero que es la muerte en su totalidad por lo que en el siguiente apartado se comienza definiéndola.

Según Raffino (2020) la muerte es la experiencia final de todos los organismos vivos dando a entender que si bien es un proceso normal e inevitable es natural tanto en el ser humano como en los animales, plantas y vegetales. También definida como el final de la vida, aunque desde puntos biológicos, mas no espirituales, ese último eslabón de la vida que supone que cualquier organismo vive nace, crece y al final muerte como producto natural. Si bien no necesariamente siempre se cumple con dichos pasos.



## 2.2 Significado de muerte

Una cosa es definir la muerte y otra muy distinta es el significado que esta tiene para las personas, existen diversos puntos de vista donde la muerte en realidad es el comienzo de una nueva vida, así como otros también consideran que no existe nada después de eso. Por lo que en este apartado se indagará un poco acerca de aquellos significados más relevantes que a lo largo de la historia de la humanidad se le han dado a la muerte.

Desde un punto de vista biológico, Hernández cita diversos autores de épocas pasadas como Jean-Baptiste Lamarck que “considera que un cuerpo vivo es un cuerpo limitado en su duración, organizado en sus partes, que posee lo que denominamos vida y que está sujeto necesariamente a perderla, o sea, a sufrir la muerte, que es el fin de su existencia. Sitúa la muerte directamente en el interior del ser vivo.” (Hernández; 2006:4)

Lo que significa para dicho autor es, que la muerte es algo que inevitablemente y de forma arbitraria llega para llevarse consigo la vida que proviene de cada una de las personas, como si el cuerpo físico tuviera caducidad, lo cual desde un punto de vista biológico es coherente en su esencia pues la realidad es que los órganos si tienen un desgaste día con día y que de alguna manera terminarán por dejar de funcionar.

Otro de los autores citado por Hernández (2006) es Claude Bernard que fortalece la cita anterior considerando que los organismos viven en su entorno y a la vez contra el por lo que es una oportunidad como una amenaza y el existir no es más

que es alternancia entre composición y descomposición, ya que desde su punto de vista no hay vida sin muerte ni muerte sin vida.

Se puede entender la muerte de manera biológica vista como algo interno, sin embargo, puede ser el caso contrario donde se tome en cuenta los factores externos, desde la perspectiva de August Weismann según Hernández “hace una distinción entre causas externas e internas de muerte, señalando que con la edad ciertos cambios en los tejidos minan su funcionamiento y acaban por conducir directamente a lo que llamamos una muerte normal, o bien conducen indirectamente a la muerte, al hacerlo incapaz de resistir ante influencias perjudiciales externas de poca importancia.” (Hernández; 2006:4)

Dando a entender que si bien los tejidos y órganos se van desgastando con el tiempo para llevar a una muerte natural en realidad el exterior es el factor decisivo ya que este desgaste solo va volviendo al ser más vulnerable ante posibles amenazas o simplemente ante situaciones cotidianas y sin importancia que terminan por hacerlo incapaz de resistir. Y de cualquier forma se deduce que es más probable que algún factor externo te quite la vida a que de forma natural el cuerpo siga su propio curso de vida hasta fallecer. Y como explica Hernández (2006) se pueden destacar dos posturas importantes la primera siendo la muerte una situación arbitraria y hasta filosófica o en términos evolutivos como un proceso natural.

Así mismo y continuando con las diversas posturas y significados se habla muy acertadamente de la muerte para la sociedad, pues el significado que se le da a un suceso en todas las ocasiones tiene su importancia y su realidad en aquella

explicación que el ser humano le da, el que sea la muerte o no significativa depende totalmente de dicha perspectiva. Como dice Hernández (2006) la cultura va moldeando nuestras experiencias de pérdida y los rituales para sobrellevarla ya sea vista como algo natural o como una interminable lucha donde la hay que conquistar.

Como antecedentes históricos se tiene en cuenta desde siglos pasados donde se vivía la muerte con diversos rituales y experiencias, así como significados donde en un principio a la persona que fallecía se le tenía que ver con temor y respeto según Hernández (2006) en Europa se encontraban sepulturas de personas con utensilios de supervivencia básica.

Con el paso del tiempo la muerte se ha ido convirtiendo en un proceso de introspección pues la vida debía ser la preparación para la eternidad y hasta la Edad Media la muerte continuaba viéndose como una decisión arbitraria de Dios donde en el momento de morir se encuentra una lucha entre ángeles y demonios para llevarse el alma de las personas. Más tarde durante el Romanticismo se continua con un dramatismo de la muerte sin embargo se refleja el dolor por la pérdida del ser querido donde ya no se le asocia con un mal, aunque aún se encuentra relación entre la muerte y el pecado.

Avanzando hasta el siglo XIX se considera a la muerte como ese punto de reunión entre los seres queridos y las personas que han fallecido lo que en realidad comenzó a ser un tema tabú y a pesar de esto en ese mismo siglo muchas personas comenzaron a morir en sus hogares donde se dieron cuenta de que tenían la

oportunidad de despedirse de sus cercanos y dejar resueltas muchas cuestiones familiares. Por lo que la muerte comienza a verse como algo más natural.

Situándose en la actualidad la muerte aun es un tema tabú para muchos incluso para aquellas personas que están por morir.

Sin embargo, el lograr que la muerte se transforme en algo más natural conlleva muchos rituales y uno simple y el más común de ellos sin entrar en las religiones es el aspecto legal de la muerte, que según Hernández (2006) es la creación de un testamento, de forma social este es un acto donde la persona dispone de sus bienes para después de su muerte, al ser un documento legal se expresa la voluntad y últimos deseos del propietario.

“La principal razón para hacer un testamento es hacer frente a la realidad de la vida y de la muerte; es un método útil y práctico para manejar el proyecto de la muerte.” (Hernandez;2006: 6)

Desde un punto de vista psicológico esto da a las personas una sensación de poder tomar el control de este proceso natural e irreversible. Y abre la posibilidad de que sientan dichos procesos como algo propio donde aún pueden tomar decisiones.

El adentrarse en las religiones con el tema de la muerte sigue siendo inevitable, pero hay infinidad de ellas que simplemente se tomara una perspectiva muy general de su función.

Como Hernández (2006) cita a Freud que menciona a la religión como un poder en donde se encuentran inmersas todas las emociones más potentes de los

seres humanos. En donde la religión cumple con tres funciones que se explicaran una por una.

Como primer punto según Freud citado por Hernández “Satisfacer la curiosidad natural del hombre de saber, ya que le informa sobre el origen y la génesis del Universo.” (Hernández; 2006:7)

De cierta manera el hombre ha sido creado con un elemento importante que lo distingue de otros seres vivos, su conciencia de la realidad; lo cual lo lleva a tener una curiosidad por tener que conocer el origen de todo lo que lo rodea.

Esta reflexión forma un pensamiento capaz de encontrar explicaciones a casi todo, sin embargo, la vida y la muerte es un tema tan controversial por la incertidumbre que esta contrae a las personas, comenzando por el qué pasa después y el por qué se está aquí o en dado caso si existe algo más en este momento de lo que se puede ver y tocar; en cierta forma toda esta suma de preguntas tan difíciles de responder, lleva al hombre a una ansiedad por la falta de control lo que con la religión se amortigua.

Las personas han aprendido a responder sus propias preguntas de manera íntima y colectiva, se han identificado con base a sus experiencias con religiones que los mantienen como ya mencionaba Freud, satisfechos con el conocimiento.

De tal forma que no importa de qué religión se trate siempre va a cumplir con esa función, sin embargo, existen situaciones donde de manera muy personal se opta por seguir una propia religión y para aquellas personas que no son creyentes

una ideología de vida lo cual es completamente natural y que a pesar de no ser tan colectivo continúan dando explicación a las cosas. Existe la posibilidad de no identificarse en ninguna creencia por completo y no tener una convicción propia del porque se está aquí lo que puede causar conflictos intrapsíquicos.

Como segunda función se encuentra con “calmar la angustia que el hombre siente ante las crueldades de la vida y el destino inevitable de la muerte. Lo consuela en la desdicha y le asegura un buen final” (Hernandez;2006:7), esto da a entender que las religiones de manera psicológica crean un equilibrio mental en la persona para darle seguridad acerca de lo que en un futuro sucederá; si bien se complementa con el punto anterior también se destaca el asegurar un buen final pero a manera de lo que cada uno cree, es decir, que se dan a oportunidad ellos mismos de crear un mundo o un suceso después de su muerte para lo que no se vive en vano y de ser el caso como en el siglo de la Edad Media se pueden ganar el cielo con actos que agraden a Dios.

En cierta forma la religión tiene funciones fundamentales que no se cumplen con nada, bien lo mencionaba Freud, al ser causa de seguridad en el presente y fe en el futuro, la religión alimenta el alma de los seres dejando que vivan emociones a un nivel de creencia extremo donde su propia mente llega a crear la cura incluso para las enfermedades.

Dejando en claro este segundo punto se habla de la tercer y última función general que es “difundir reglas y consejos de cómo comportarse en la vida, con la finalidad de obrar con justicia” (Hernández; 2006: 7)

Es bien sabido que en la mayoría si no es que en todas las religiones se rigen bajo ciertas reglas, mandamientos, etc. Los cuales propician al hombre pautas de conducta que ellos consideran justas para tener una vida digna de reconocerse después de la muerte, a pesar de esto de forma psicológica en muchas ocasiones estas mismas creencias son consecuencia de la repetición de muchos actos y no por las reglas sino por la confianza en que mediante algún ritual, acción o arrepentimiento podrás ser perdonado y continuar tranquilamente, en muchas ocasiones esto disminuye la responsabilidad que todos tienen sobre sus actos quitando el peso de la culpa si es que se está arrepentido, y a pesar de esto así es como funciona para la mayoría de sociedades, logran mantener un equilibrio y estarse adaptando de forma constante a la vida que ellos deciden tener.

Por lo que tiene sus partes positivas y negativas como todo, en este momento únicamente se destaca la tranquilidad, seguridad y equilibrio que las religiones traen al mundo y como antes se mencionaba cada vez son más las personas que están en busca de sus propias creencias saliendo de lo colectivo lo cual no es ningún error si para ellos funciona de esa manera, mientras los ayude a ser funcionales dentro de un esquema personal y no dañe a terceros se puede creer en lo que quieran.

Como conclusión la muerte y la religión pueden tener múltiples significados dependiendo de la región, educación y manera de pensar, a pesar de esto todos concuerdan con que la muerte es el término de la vida, al menos la física y que el estar apegados a una religión independientemente de cuál sea traerá sus beneficios.

### **2.3 Definición de duelo**

Una vez tocado el tema de la muerte será necesario indagar más en el duelo ya que es tópico importante en la presente investigación para poder conocer más a fondo su definición y así mismo poder relacionarlo con las emociones, para esto como primer punto se define al duelo por varios autores.

Uno de ellos la define como “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.” (Dávalos; 2008:28)

Aunque la mayoría de las personas cuando escuchan la palabra duelo piensan en una pérdida de un ser a causa de la muerte, no es necesario ya que el duelo va más dirigido al hecho de estar rompiendo un vínculo emocional incluso con un objeto, de manera que el terminar una relación amorosa o una amistad de años, conllevará a la persona a vivir un proceso de duelo y readaptación a la normalidad donde a lo que estaba acostumbrado ya no está. De tal forma que “el duelo es la pérdida de la relación, la pérdida del contacto con el otro, que rompe el contacto con uno mismo.” (Cruz; 2017:16)

Así como se menciona, es un proceso de adaptación de manera natural por el bien de las personas, por el cual tendrán que pasar y superar en algún momento de su vida, de esta manera avanzan y se mantienen en movimiento hacia adelante de manera metafórica y personal. Así mismo, como su definición plantea, es tan impresionante la reacción emocional, dando por hecho que habrá una repercusión en



el estado emocional de la persona y en su comportamiento que irá de la mano con la forma en que se siente y percibe su pérdida.

A pesar de ser un proceso natural por el cual todos pasan e incluso de manera desapercibida, es un paso sumamente importante para superar una etapa y crecer como persona y muchas personas se quedan en un proceso de duelo no superado o también llamado patológico del cual se hablará más adelante.

Ahora que se conoce que el duelo no se vive necesariamente ante la muerte, sino incluso en situaciones cotidianas se puede hablar más explícitamente de la muerte de un ser querido recalcando que no todas las pérdidas por fallecimiento van a causar un duelo ya que para ello se necesita que existan lazos de unión estrechos, como explica Dávalos (2008) la muerte en su esencia es concebida de esta forma por su irreversibilidad, universalidad pues si bien una separación no mortal siempre deja la esperanza de un reencuentro y un bienestar, la muerte no, por todo esto la de un ser querido es la forma paradigmática de pérdida.

La intensidad y duración del duelo no dependerá del objeto sino del valor que se le dé a éste siendo más significativo para algunas personas la pérdida de un amigo que de un mismo hermano ya que los vínculos afectivos y experiencias formando apegos que incluyen los sentimientos de intimidad y compromiso.

## 2.4 Etapas del duelo

Una vez entendido el significado de duelo se puede hablar de las diversas etapas que se viven como en todo un proceso, paso por paso y día con día hasta lograr superarlo, las cuales se definen a continuación.

Según Davalos (2008) el proceso de duelo puede manifestarse de manera normal o de manera patológica, de manera natural todo proceso de duelo pasara por tres fases siempre las cuales son:

1. El inicio o primera etapa: Se caracteriza por un estado de shock donde la persona aun no asimila que está sucediendo y es más o menos intenso dependiendo de la situación, existe una alteración en el afecto ya que se presenta una sensibilidad anestesiada, es decir, dado que la persona está en el proceso de asimilar lo que sucedió, de la misma manera el intelecto se ve disminuido y el aspecto fisiológico afectado a causa de irregularidades en el ritmo cardiaco, náuseas y temblor.

Como primera reacción se tiene el rechazo, que se puede interpretar como una negación del suceso por lo que se aprecia un comportamiento tranquilo incluso insensible o por el contrario exaltado. Lo que se trata de un sistema de defensa, ya que la persona que sufre la pérdida, activa de manera inconsciente una especie de bloqueo emocional y de sus facultades de información, esto ayudará al sujeto a realizar conductas que para el momento son necesarias como hacerse cargo de trámites o pagos necesarios para que el ser querido sea velado en caso de ser su responsabilidad y si no es así aportar un apoyo consciente

para quien lo necesite, sin embargo, esta primer etapa no tiene mayor duración, desde el anuncio de la muerte hasta el termino de las horas fúnebres.

2. Etapa dos o también llamada etapa central: Se toma como el núcleo mismo del duelo que se caracteriza por un estado depresivo el cual tendrá la mayor duración en este proceso, al principio la imagen de la persona que ya no está se va a encontrar siempre y por completo en la mente del doliente. De manera que conforme pase el tiempo, este sentimiento alterna momentos del recuerdo doloroso con la reorganización de la vida de la persona que sufrió la pérdida, será de manera paulatina y requiere una reorganización tanto externa como interna. Dado que en esta fase es donde más dolor se sufre por los constantes recuerdos que se encuentran presentes con gran detalle se instala una depresión de manera automática que durara meses o incluso años en dado caso de ser una pérdida muy significativa o por un suceso más complicado que una enfermedad lo cual puede convertirse en algo patológico. Esto va a provocar que la persona viva relegada en sí misma sin que nada le importe ya, el mundo se encontrará vacío y sin atractivo alguno.

Sin embargo, como se menciona “el sufrimiento del duelo es la expresión y consecuencia del trabajo de liberación que se opera necesariamente después de la pérdida de un ser querido.” (Davalos; 2008:30)

De acuerdo con la anterior cita este es un proceso necesario que es totalmente normal y que llevará a la persona a liberar el dolor por la pérdida de un ser

querido teniendo en cuenta que el caso donde todo eso se queda contenido es sumamente dañino y contraproducente incluso para la salud de las personas.

3. Etapa tres, donde hay un periodo de restablecimiento y comienza cuando el sujeto se encuentra dispuesto a mirar hacia adelante, volver a tener planes, sueño o metas y se da la oportunidad de soltar y vivir nuevamente de una manera sana donde el dolor se ve disminuido y esa clase de conducta demuestra una aceptación por lo sucedido, principalmente se manifiesta por el desarrollo de nuevas relaciones sociales, en tanto a los objetos del fallecido que antes no podía soltar ahora lo hace y se queda únicamente con aquellos que considera más significativos o incluso pueden haber personas que por su propio bien se deshacen de todo. Así, pronto de manera emocional ese dolor constante que antes se sentía se va disolviendo poco a poco causando en el sujeto una sensación de alivio lo cual lo lleva a tener una vida más plena.

“El final del duelo se manifiesta, esencialmente, por la capacidad de amar de nuevo.” (Dávalos: 2008; 30) Lo que hace referencia al permitirse sentir de nuevo, a pesar de las circunstancias la persona comprende que es algo que tenía que suceder y dejar ir por lo cual no existe motivo o circunstancia para aferrarse y no volver a sufrir un dolor similar cuando se trata de algo normal. Si la persona de alguna forma no se encuentra preparada y sigue anclada al dolor después de muchos años se puede decir que existe un duelo no superado, del cual se hablará más a fondo en los siguientes párrafos.

Entendiendo “el duelo es un territorio oscuro, misterioso, casi inaccesible. Una conmoción que nos toma desprevenidos y cambia nuestro mundo en un instante. No importa lo preparados que creamos estar para enfrentar una pérdida, esa preparación jamás será suficiente.” (Rolón; 2020:23). Haciendo referencia a lo complicado que es atravesar por dicho proceso teniendo en cuenta que en realidad no se puede llevar a cabo un duelo perfecto con etapas en fechas exactas como límite.

## **2.5 Tipos de duelo**

Es necesario destacar que no existe únicamente un duelo normal y patológico, se encuentran cuatro tipos de duelo más que se explicarán a continuación.

Duelo patológico según Davalos (2008) al duelo que no se presenta de manera normal se le han dado muchos nombres como patológico, no resuelto, complicado, etc. Sin embargo, a pesar de los múltiples adjetivos todos significan lo mismo como se describe a continuación

“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” (Dávalos: 2008;30)

De manera general se explicaba antes lo difícil que es cuando una persona no ha podido soltar ni avanzar en el proceso y como se menciona la persona está en un nivel de dolor que lo lleva a tomar conductas desadaptativas que lo pueden poner en

riesgo o causar modificaciones en su entorno social y áreas importantes llevándolo a dejar de ser funcional.

Como menciona Davalos (2008) se puede comenzar a considerar que existe un duelo patológico cuando el dolor se prolonga de manera considerable en el tiempo, cuando la intensidad con que se vive no coincide con la personalidad previa del sujeto pues su emocionalidad se encuentra en un extremo o por el contrario adormecida lo que le impide amara a otras personas, interesarse en ellas y su vida de manera personal se limita a estar recordando al fallecido. Es esencial destacar que será muy complicado que una persona que ya se encuentra con un duelo patológico por años salga de ahí por sí misma, será necesario que recurra a atención profesional con un terapeuta que le proporcione las herramientas necesarias para salir adelante.

Otro tipo de duelo es el anticipado que se menciona sucede “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” (Dávalos: 2008; 30)

Es decir, que este tipo de duelo no sucede en el momento de la muerte sino mucho tiempo antes; en enfermedades terminales se tiene la oportunidad de acompañar al ser querido durante todo el proceso y a su vez se va asimilando la situación, los familiares se van haciendo a la idea de que esa persona va a faltar pero tienen la oportunidad de expresar sus sentimientos y ser querido sus últimos deseos, para este tipo de duelo existe de igual manera un trabajo terapéutico

importante cuando así se decide, ya que acompaña tanto a la persona enferma como a sus familiares en todo el camino de igual manera se les dan herramientas para que sea más sencilla la aceptación de la próxima pérdida, usualmente este tipo de duelo no se complica ni se convierte en algo patológico.

El siguiente tipo, es llamado pre duelo y hace referencia a un duelo completo que se vive cuando el familiar se encuentra aún con vida, sin embargo, con una enfermedad que lo ha transformado tanto que apenas y se le reconoce como si estuviera muerto en vida, caso que se da cuando las personas quedan en estado vegetativo no pueden tener ya conversación alguna o señal de estar presentes por lo que las personas que los rodean se hacen a la idea de haberlos perdido de manera definitiva, este tipo de duelo al igual que los anteriores puede sobrellevarse dependiendo de la situación en compañía de ayuda profesional o por sí mismos según las herramientas y fortalezas que se tengan.

Dentro de esta clasificación se encuentra el duelo inhibido o negado que en palabras sencillas sucede cuando la persona no afronta la realidad de la pérdida lo cual la mantiene en un estado de falsa euforia, de tal manera que nunca se podrá superar pues el primer paso para poder avanzar es la aceptación, lo contrario a lo que hace la persona con este tipo de duelo.

Por último, se encuentra un duelo crónico que es llamado de esta forma por la excesiva duración que mantiene a la persona en un estado emocional abatido lo cual podría abarcar incluso toda una vida, lo que sucede con este tipo de duelo es que las personas se acostumbran a vivir así y reconstruyen su personalidad sobre las bases

de una pérdida lo cual se convierte en algo completamente normal para ellos y a pesar de lo negativo que puede sonar muchas personas no pueden vivir bien si no se encuentran de duelo por comodidad o ganancias secundarias, de una u otra forma el acudir con un profesional será algo raro a menos que personas cercanas lo sugieran y aun así es probable que no quieran cambiar su situación porque no lo ven como nada malo.

Para concluir este subtema se resaltan los tipos de duelo que como ya se explicaron, son más de los que se pueden en ocasiones conocer y son necesarias sus características como su definición para saber identificarlos a tiempo de hacer algo al respecto en caso de ser necesario.

## **2.6 Alteraciones en el duelo**

Como siguiente tema se encuentran aquellas alteraciones que las personas sufren en distintas esferas como son fisiológica, cognitiva, conductual y afectiva durante un proceso y de duelo y que son normales mientras se supera, por lo que se describirá con detalle cada una de ellas.

Comenzando por lo más notorio, las alteraciones fisiológicas que hacen referencia a lo orgánico, y que están presentes según Guillem (2007) en la fase más aguda del duelo en ocasiones se pueden pasar por alto y realmente juegan un papel muy importante dentro del proceso reacciones a las cuales se les tiene que prestar atención las cuales son:



- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho y garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Sensación de despersonalización
- Falta de aire
- Palpitaciones
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Dolor de cabeza y sequedad de boca

Si bien todos estos síntomas los puede presentar la persona a raíz del duelo o al ser un periodo de crisis puede que la persona ya se haya encontrado con dichas alteraciones somáticas que únicamente se agravan.

Se señala que tras una pérdida mayor las dos terceras partes de las personas que se encuentran en duelo evolucionan de manera normal y el resto padece alteraciones físicas, mentales o ambas, lo cual es un gran porcentaje. Como se demuestra en un artículo publicado en el BMJ en 1998 donde según Guillen (2007) un cuarto de las personas viudas experimenta depresión y ansiedad durante el primer año de pérdida.

Tan importante es reconocer dichos síntomas para saber si comenzaron antes o después del duelo y que su duración tenga un desenlace dentro de lo normal para identificar cuando se está convirtiendo en algo patológico.

Seguido de las alteraciones conductuales que se definen como “Cambios en la forma de comportarse respecto al patrón previo, y su importancia radica en que tanto afectan al adecuado desenvolvimiento del ser en su mundo cercano y su relación con los demás” (Guillem;2007:72)

Esto quiere decir que todas las personas llevan a cabo un patrón de conducta como si fueran hábitos o formas de comportarse ante las diversas situaciones y que una vez que se establecen como una normalidad les ayudan a relacionarse con las personas que le rodean siempre y cuando estas conductas le ayuden a desenvolverse de manera funcional en el medio, cuando se encuentra un cambio en el patrón de conducta puede entenderse como que existe una anomalía y se buscan las razones del cambio que en consecuencia van a afectar el desarrollo cotidiano del sujeto acostumbrado ya a su entorno normal.

Dentro de las alteraciones conductuales después de una pérdida se encuentran las siguientes, destacando que lo normal sería que se desaparecieran con el tiempo.

- Trastornos del sueño que pueden presentarse como insomnio primario o tardío o por el contrario hipersomnia siendo esta menos común, de esta manera suelen corregirse solos en los duelos normales, aunque necesitando en ocasiones de intervención médica.

- Trastornos alimentarios que pueden manifestarse comiendo demasiado o muy poco, siendo la disminución de ingesta lo más común.
- Conducta distraída dado el estado emocional en el que se encuentran es muy común que las personas tengan dificultades para concentrarse o enfocar su atención en algo.
- Soñar con el fallecido es una de las alteraciones más comunes que pueden presentarse como sueños angustiosos e incluso pesadillas que en ocasiones sirven para aportar alguna clave diagnóstica sobre la situación de la persona durante el duelo.
- Aislamiento social es otra de las alteraciones comunes pues es normal que la persona limite sus contactos sociales y prefieran pasar el tiempo sin compañía.

Evitar recordatorios del fallecido es decir que algunas de las personas van a evitar los lugares o situaciones que les recuerden la pérdida, así como evitar el lugar donde murió el ser querido y es completamente normal.

Llorar y suspirar es algo que se presenta de manera natural durante todo el proceso y es sumamente importante, ya que el llanto libera el dolor, éste suele disminuir conforme pasan los días y en cuanto a los suspiros refiere es normal por la sensación de falta de aire.

Atesorar objetos como un medio para mantener la presencia del ser querido fallecido cerca, de esta manera algunos logran aceptar la realidad y ayudarán a mitigar en parte la ausencia, sin embargo, se debe tener en cuenta que si estas

conductas persisten durante un tiempo prolongado serán indicadores de un duelo complicado.

Hasta este punto se resalta que todas las alteraciones mencionadas estarán presentes en un proceso de duelo normal y no debería haber motivos para preocuparse a pesar de esto la duración será la clave para reconocer si es o no un duelo complicado.

Continuando con las alteraciones afectivas que se refieren a el lado emocional que lógicamente es de las partes más comúnmente afectadas, pues se van a presentar sentimientos como son:

Tristeza siendo lo más común en el momento y aun después del proceso al recordar el suceso, no necesariamente se va a manifestar a través del llanto, pero si lo hace a menudo y acompañado de otras emociones como lo expresa la siguiente cita:

“La tristeza suele presentarse junto con sentimientos de soledad, cansancio e indefensión.” (Guillem; 2007:74). De manera natural la tristeza tendrá comorbilidad con estos sentimientos y aun más dependiendo de cómo hayan sucedido los hechos.

La rabia es otro de los sentimientos presentes y que será una reacción secundaria a la angustia siendo predominante en la primera fase del duelo donde existe una sensación de pérdida de control ante la situación que de ninguna manera se pudo evitar y una tendencia a la regresión donde se siente desamparo e

incapacidad de existir sin la persona, lo que después produce enfado y puede despertar la agresividad.

Culpa seguida de la tristeza por lo que se hizo y por lo que no se hizo, ante este sentimiento el doliente necesita sentir el perdón que se complica cuando la persona ya no se encuentra, usualmente este sentimiento se disipa cuando se confronta la realidad y se da cuenta que es una culpa irracional.

Tener ansiedad suele ser muy común, aunque más difícil de identificar pues se presenta ante la sensación de inseguridad e incertidumbre sobre el futuro sin la persona.

Hay ausencia de sentimientos, también conocida como una anestesia emocional de la cual se hablaba en las primeras horas después del fallecimiento, puede presentarse incluso varios días donde la persona permanece distraída, confundida, sin claridad de lo que sucede y esto debido a que hay tantos sentimientos que afrontar que se experimenta dicha insensibilidad como una protección de su flujo emocional.

Por último, se encuentran las alteraciones cognitivas donde se ve implicada la lucidez y claridad mental. Se presentan trastornos de memoria, atención y concentración. Debido a que el doliente se encuentra metido en sus pensamientos que en su mayoría son difíciles de controlar para prestar atención al exterior, además de pequeñas lagunas que pueden ser usadas como defensa ante hechos que fueron dolorosos.

Al momento de saber de la muerte se manifiesta Incredulidad y en especial si se da de manera súbita pues ya no se confía en lo que antes inspiraba confianza por lo que se pasará por una prueba de credibilidad con todas las teorías que antes tenían influencia importante.

En este caso el sentido de presencia, hace referencia a sentir que el fallecido se encuentra de alguna manera en el espacio y tiempo de los vivos, conforme pasan los días se va disminuyendo.

Además hay alucinaciones que pueden ser visuales y auditivas producidas en las semanas siguientes de la pérdida, pueden ser desconcertantes, pero no significará un duelo complicado.

Después de una pérdida importante las personas pasarán por una serie de alteraciones físicas, conductuales, afectivas y cognitivas que de manera normal irán apareciendo y disminuyendo durante el proceso y su importancia radica en conocerlas para saberlas identificar en cuanto a su duración para sobrellevarlas en dado caso de ser un duelo normal y obtener ayuda profesional cuando no lo sean.

Se puede relacionar de manera sencilla el tema de la muerte con el duelo y a su vez las afecciones que de manera normal se van a presentar a raíz de este proceso siendo las emocionales las de especial interés, una vez teniendo en cuenta el primer capítulo donde se habló directamente y a fondo de las emociones, si bien la muerte es un proceso natural este siempre conlleva un proceso de duelo en las personas cercanas por lo que de manera natural les va a ayudar a avanzar y aprender desarrollando y aplicando herramientas para un crecimiento propio, sin

embargo, es de suma importancia el conocer todos los efectos de un duelo normal en las personas que han tenido una pérdida importante pues será crítico para su desarrollo y conclusión exitosa.

## **CAPITULO 3. METODOLOGÍA ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se hablará de la metodología que la presente investigación maneja asimismo se explicará el porqué de la elección en cuanto al enfoque y más adelante se verá la forma en que influye al recolectar e interpretar los datos.

### **3.1 Metodología**

Se entiende a la metodología como “La disciplina que se encarga del estudio crítico de los procedimientos, y medios aplicados por los seres humanos, que permiten alcanzar y crear el conocimiento en el campo de la investigación científica” (Gómez;2012:10) esto permitirá que el investigador siga una serie de pasos ordenados y tenga una organización y estructura desde un principio para obtener los resultados esperados, de igual manera servirá como guía y orientación para establecer límites y de esta forma la investigación se vuelva más objetiva y con menos margen de error, buscando cumplir los objetivos establecidos desde un principio.

#### **3.1.1 Enfoque mixto**

El tipo de enfoque utilizando en la presente investigación se define como mixto que a su vez es explicado como “Un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y



cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada” (Hernández y cols; 2014: 534)

Lo cual es explicado de manera que se utilizan recursos y se aplican características tanto del diseño cualitativo como del cuantitativo, que en el caso de la investigación se debe al uso de herramientas de investigación de ambos enfoques, para después realizar una integración de los resultados. Como lo describe Chen según Hernández y cols (2014) el fin de realizar la investigación con dicho enfoque es para obtener una fotografía más completa del fenómeno estudiado obteniendo así resultados más completos. De tal manera que se le puede dar más peso al enfoque cuantitativo o cualitativo, si el investigador lo decide.

### **3.1.2 Alcance exploratorio descriptivo**

A continuación, se describirá brevemente el alcance que la investigación tendrá, para lo cual según Hernández y cols (2014) se indica el resultado se obtendrá de la investigación y marca una pauta para seguir los métodos acordes y adecuados para conseguirlos. Para dicha investigación se usará un alcance exploratorio que es usado cuando el objeto a investigar es poco estudiado o no ha sido abordado antes, dado que el tema de investigación es particular a un estudio de caso con un individuo que no ha sido estudiado antes y que si bien existen ideas vagas de investigaciones relacionadas con temas similares.

Además del ya descrito alcance se usará el descriptivo que Hernández y cols (2014) define como detallar cómo son y cómo se manifiestan los fenómenos,

situaciones, contextos y sucesos, de esta manera se busca especificar las propiedades, características y perfiles de grupos, procesos, objetos, fenómenos y objetos sometidos a análisis. Únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente sobre los conceptos o variables sin indicar como se relacionan estas.

### **3.1.3 Diseño tipo estudio de caso**

Según Hernández y cols (2014) el diseño de investigación es un plan o estrategia que va dirigida a cumplir con los objetivos previamente planteados y pueden elegirse uno o varios diseños según convenga al investigador para responder al planteamiento de problema.

Una vez teniendo esto en cuenta se define esta investigación con un diseño de estudio de caso el cual según Hernández y cols (2014) se puede definir como aquel diseño que investiga una unidad a profundidad con el fin de resolver el planteamiento de problema inicial, probar hipótesis e incluso desarrollar teorías, sin embargo, por el tipo de problema que se presenta únicamente se cumplirá con la primera finalidad.

Ya que la presente investigación indaga a un sujeto de manera detallada centrando la atención únicamente en el mismo, con el fin ya mencionado el estudio de caso facilita la búsqueda de respuestas y se adapta mejor al investigador.

### **3.1.4 Tipo de estudio transeccional**

En el siguiente apartado se encontrará una breve descripción del estudio transeccional el cual está siendo utilizado en la presente investigación.

Según Hernández y cols (2014) los estudios transeccionales para recolectar datos en un determinado momento o tiempo ya que tienen como propósito es describir algunas variables y la influencia o incidencia que tiene una sobre otra. Éstos a su vez van a dividirse en estudios experimentales, relacionales y descriptivos.

En esta investigación se utiliza este estudio ya que lo que se busca es encontrar cómo se encuentra el sujeto emocionalmente en el momento de la investigación y tanto escuchar, como observar en el momento las entrevistas para después interpretar, obteniendo la información de primera mano.

### **3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

Dentro de la investigación presente se requiere de la recolección de datos en el campo, que en este caso es con el sujeto de investigación, por lo que se procederá a definir lo que son las técnicas e instrumentos en dicho contexto.

Según Hernández y cols (2014) las técnicas en los estudios cualitativos se van desarrollando conforme va avanzando la investigación, ello quiere decir que no se comienza la investigación con instrumentos preestablecidos, sino que el investigador va encontrando la forma de adaptar su investigación a los participantes y así mismo concebir formas de registrar los datos.

Se dice que “cada tipo de investigación determinará las técnicas a utilizar y cada técnica establece sus herramientas, instrumentos o medios que serán empleados.” (Aguilar; 2015:1)

De esta forma se puede comprender que, sin importar el método de estudio siempre contará con una técnica la cual en este caso será la de entrevista, que a su vez citada por Díaz del autor Canales es definida como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto” (Díaz; 2013:163)

De esta manera se puede modificar y adaptar la entrevista según al investigador convenga, pudiendo ser estructurada, semiestructurada o no estructurada.

Dentro de la aplicación de dicha técnica se utilizaron instrumentos que según Aguilar (2016) es cualquier recurso del que pueda hacer uso el investigador para adentrarse en el fenómeno y obtener información de ellos siendo los medios materiales que se usar para recolectar y almacenar la información.

Dentro de la presente investigación se aplicaron tres instrumentos descritos como:

Guion de entrevista semiestructurada según Díaz (2013) como preguntas previamente planeadas pero flexibles, que pueden adaptarse a los entrevistados. Siendo una ventaja el que los sujetos sientan la confianza para motivar al

interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. Por tal motivo se eligió como herramienta de investigación (Ver anexo 1).

En donde se sustenta la pregunta 3, 5, 6, 8, 11 con el marco teórico en el capítulo 2 apartado 2.6 Alteraciones en el duelo donde Guillem (2007) menciona la culpa como una de las alteraciones presentes en las emociones después de una pérdida tanto por lo que se hizo como por aquello que no se hizo.

Así mismo para la pregunta manifiesta que el enojo o rabia es una de las emociones más frecuentes como reacción secundaria a la angustia ya que existe una sensación de pérdida de control de la situación que no se pudo evitar. Y la ansiedad como una reacción frecuente, aunque más difícil de identificar se puede hacer en cuanto al miedo e incertidumbre de la persona sobre el futuro sin su pareja.

Y en cuanto al llanto y depresión se manejan como el principal estado emocional como menciona Davalos (2008) dado que en esta fase es donde más dolor se sufre por los constantes recuerdos que se encuentran presentes con gran detalle se instala una depresión de manera automática que durara meses o incluso años en dado caso de ser una pérdida muy significativa.

Siendo las demás preguntas del guión un recurso importante para obtener información sobre su estado emocional actualmente lo cual será necesario para dar a conocer los resultados en cuanto al problema principal de investigación.

En segundo lugar, la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck del cual se obtiene la siguiente ficha técnica del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

CARACTERÍSTICAS	DESCRIPCIÓN
<b>Nombre del test</b>	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
<b>Autor</b>	Aaron T. Beck y Robert A. Steer
<b>Autor de la adaptación española</b>	Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández
<b>Editor de la adaptación española</b>	Pearson Educación, S.A.
<b>Fecha de la última revisión del test en su adaptación española</b>	2011
<b>Constructo evaluado</b>	Ansiedad
<b>Área de aplicación</b>	Psicología clínica, del deporte, Educativa, forense y Neuropsicología
<b>Soporte</b>	Administración oral o papel y lápiz

Como ya se menciona, es un Inventario que mide la ansiedad clínica y en el cual se encuentran los siguientes puntos fuertes:

- Puede aplicarse a una gran variedad de pacientes y a la población normal, de tal manera que es el instrumento más utilizado en evaluación psicológica.
- Seguido de que el material es muy claro y sencillo de utilizar en su aplicación.
- Teniendo en cuenta que los ítems cumplen y representan bien el dominio de los trastornos de ansiedad.
- El manual cuenta con una validez y confiabilidad que se adapta a la evaluación diagnóstica.
- Por último, las adaptaciones se han llevado a cabo con cuidado consiguiendo muestras clínicas y no clínicas.

Dichas características han hecho que se elija como herramienta para la presente investigación.

Y en tercer y último lugar teniendo Inventario de Depresión de Beck de la cual se obtiene la siguiente ficha técnica:

Características	Descripción
<b>Nombre del test</b>	Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II).
<b>Autor</b>	Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown.
<b>Autor de la adaptación española</b>	Jesús Sanz y Carmelo Vázquez, en

	colaboración con el Departamento de I+D de Pearson Clinical and Talent Assessment España: Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández
<b>Editor de la adaptación española</b>	Pearson Educación, S.A.
<b>Fecha de la última revisión del test en su adaptación española</b>	2011
<b>Constructo evaluado</b>	Depresión
<b>Área de aplicación</b>	Psicología clínica, forense y Neuropsicología
<b>Soporte</b>	Papel y lápiz y administración oral

Tal instrumento encargado de medir la presencia y la gravedad de la depresión en adultos cuenta con los siguientes aspectos:

4. Se ha realizado con precaución todo el proceso para la adaptación de la prueba. Siguiendo consejos de la adaptación International Test Commission.
5. El impreso donde se encuentran tanto instrucciones como ítems es de fácil comprensión y aplicación, así mismo el manual incluye fundamentos de la prueba y una amplia bibliografía como sustento.



6. Se han realizado varios estudios psicométricos con muestras grandes obteniendo resultados consistentes.
7. Las puntuaciones muestran una facilidad para diferenciar entre personas con trastorno depresivo mayor y sin depresión.

Por dichas razones se eligió el instrumento para la presente investigación como un recurso válido y confiable para obtener mayor información.

### **3.2 Descripción del estudio de caso**

Dado que la presente investigación es un Estudio de Caso, la muestra únicamente fue una mujer de 23 años residente de la ciudad de Uruapan, Michoacán; que cuenta con una escolaridad de Secundaria y un trabajo estable en una papelería de la misma ciudad manteniendo un estado socioeconómico medio. La cual perdió a su pareja en Uruapan Michoacán con la que llevaba una relación formal en unión libre desde hacía 6 años y con la cual tiene una hija menor de edad.

### **3.3 Descripción del proceso de investigación**

El tema de la investigación surge de manera espontánea cuando el sujeto a estudiar recurre en busca de ayuda, desconociendo si los síntomas que presenta son de índole psicológico y si tienen relación con los últimos acontecimientos de su vida por lo que se hace la propuesta a participar en la presente investigación con el fin de resolver varias de sus dudas y orientación en base a un estudio dedicado

únicamente a ella de tal manera que los resultados le sean beneficiosos para resolver sus dudas y de la misma forma tener una dirección más clara de la ayuda que necesita recibir.

De esta manera es que se comienza con la investigación primeramente fijando las bases de las características cualitativas y comenzando con la búsqueda de información confiable para obtener un respaldo y sustento teórico, dentro del cual no se presentó ninguna problemática siendo ambos temas de los capítulos estudiados con anterioridad, por lo que se obtuvo información fructífera e incluso de sobra.

Así mismo para la elección de las técnicas e instrumentos no se presentó problema alguno siendo hasta el final de la investigación, donde por cuestiones de tiempo por ambas partes se retrasó un poco el análisis de los resultados ya que se planeaba la aplicación para el mes de abril y se pudo conciliar una cita hasta principios de mayo, sin embargo, fuera de esa situación la investigación fluyó de manera exitosa presentándose así el momento para aplicar la entrevista en un lugar apto para obtener la información cómodamente, esta primera cita duró un aproximado de dos horas; para la entrevista se solicitó el permiso del sujeto para grabar audio el cual accedió y permitió desarrollar la entrevista con mayor facilidad y a su vez contando con cada detalle de lo que el sujeto mencionaba.

Para el siguiente encuentro se llevó menos tiempo ya que únicamente se aplicaron los test de Beck con un aproximado de 40 minutos. En esta se usó como recurso únicamente un escritorio, las pruebas y un lápiz, se le dieron las indicaciones

de manera clara y se acompañó al sujeto durante todo el proceso para aclarar cualquier duda. De tal forma se obtuvieron resultados válidos y funcionales.

### **3.4 Análisis e interpretación de resultados**

En el siguiente apartado se encuentran presentes los resultados de las herramientas aplicadas y descritas anteriormente, así como su análisis e interpretación.

Tomando como referencia a los autores Mejía y Sandoval (1998) que describen el análisis de resultados como un proceso inductivo para el manejo de los datos donde tienen que incluirse todos aquellos que fueron recabados a través de las distintas técnicas y herramientas utilizadas, en el cual se plantea una serie de implicaciones para llevar a cabo la sistematización y el análisis de dichos datos recabados.

Por lo que los investigadores cualitativos comienzan recabando datos con base a instrumentos abiertos como el guión de entrevista aplicado para a continuación poder construir sus categorías y proposiciones teóricas lo que quiere decir que intentan descubrir una teoría que explique sus datos.

Para llevar a cabo la inducción de manera exitosa se parte de una serie de datos particulares que llevarán a construir proposiciones generales por lo que se plantea que el proceso adecuado consiste en realizar las siguientes cuatro operaciones:

- Conceptualizar haciendo referencia a ordenar los pensamientos e ideas, seguido de
- Categorizar donde se ve implicado el reunir dichas ideas o pensamientos en grupos que las contengan agrupándolas con sus similares, después
- Organizar de tal manera que se visualiza la información ya con una estructura de un todo y finalmente
- Estructurar donde se lleva a la acción el distribuir y ordenar las partes de un todo.

Por lo que partiendo de dicha introducción y explicación se procederá a mostrar los resultados de la presente investigación en dos categorías de análisis las cuales son:

1- Experiencia emocional de una mujer que perdió a su pareja.

- A. Ira
- B. Tristeza
- C. Sensación de irrealidad
- D. Negación
- E. Apatía

2- Ansiedad y Depresión en una mujer que perdió a su pareja.

- A. Nivel de Ansiedad presente en el sujeto de investigación
- B. Nivel de Depresión presente en el sujeto de investigación

### **3.4.1 Experiencia emocional en una mujer que perdió a su pareja**

Resulta de suma importancia el conocer la experiencia emocional del sujeto investigado dado que es uno de los principales objetivos de la presente investigación, de tal manera que en las siguientes subcategorías se describen los tópicos más relevantes encontrados durante la entrevista, dando a conocer así su experiencia durante todo el proceso.

#### **3.4.1.1 Ira**

La ira se establece dentro del primer capítulo como una emoción primaria donde según Santander (2014) cumple con diferentes funciones dentro de las cuales promueve que los sujetos que la experimentan tengan sensaciones de injusticia y frustración, de tal manera que enfocará su energía en una autodefensa constante donde tendrá necesidad de actuar de manera intensa e inmediata ya sea física o verbalmente para solucionar sus problemas lo cual se puede reflejar en las personas como irritabilidad ante todo y poca tolerancia.

Dicha emoción a pesar de no terminar siempre en agresión física terminará sin dudar afectando las relaciones interpersonales y su desarrollo.

Dentro de la investigación se encontró como la emoción más presente en el sujeto a lo largo de todo el proceso de pérdida de su pareja desde un principio hasta

la fecha lo cual se sustenta con la aplicación de la entrevista donde el sujeto expresa lo siguiente:

Al principio del suceso:

“Tenía mucho coraje, porque yo quería ver mal a la gente”

“Me molestaba que la gente estuviera riéndose cuando yo estaba con mi dolor, mucho coraje con todos”

“Decía si tu sabias por qué te fuiste, por qué no te quitaste si viste que estaba pasando algo extraño”

“Hasta la fecha es un coraje que me entra con él”

“Más que tristeza era un coraje que nunca había sentido, él no hacía nada malo y teníamos tantos planes que nos arrebataron”

En la actualidad:

“Soy muy intolerante de que me toquen temas sobre la crianza de mi hija”

“Ni mi hija ni yo permitimos que alguien ajeno se meta a decirnos qué tenemos que hacer, qué está bien o mal, soy muy intolerante, no permito ni la mínima cosa”

“Me molesta que me digan, búscate otra pareja, no me estén diciendo que ya es tiempo de tener otro hijo”

“No tolero que le digan algo a mi hija, soy como una leona defendiéndola”

“Antes aceptaba comentarios ahora ya no me pueden decir nada”

“Soy más reservada y más intolerante pero también más insegura de lo normal, más temerosa”

Autores como Velázquez (2016) mencionan la existencia de irritabilidad en los sujetos que se encuentran en el proceso de duelo, se puede deducir que la vivencia de dicha emoción en el sujeto es completamente normal tomando en cuenta la manera en la que sucedieron los hechos a la pérdida de su pareja de tal manera estaba previsto el que el sujeto vivenciara dicha emoción.

#### **3.4.1.2 Tristeza**

Definida en el capítulo, la investigación toma en cuenta la emoción de la tristeza al ser el estado emocional mayormente presente durante un duelo normal teniendo funciones como promover que el sujeto se aparte de forma física y psicológica, promueve un estado de sensación de indefensión, así como enfocando la atención en un nivel interno cuando se trata de consecuencias negativas, todo esto según Santander (2014).

Asimismo Velázquez (2016) habla de la presencia de una tristeza profunda con un dolor inexplicable. Al ser el proceso de duelo muy complicado y doloroso es que la tristeza se mantiene presente en mayor medida retomando la cita del capítulo 2.

“El sufrimiento del duelo es la expresión y consecuencia del trabajo de liberación que se opera necesariamente después de la pérdida de un ser querido.” (Dávalos; 2008:30) Es que se toma en cuenta la presencia de la tristeza en el sujeto que manifiesta lo siguiente durante la entrevista.

Cuando recibió la noticia:

“No lloré de momento, nada más era un dolor que yo no había experimentado como un grito que me salía desde el pecho, no podía respirar, no podía llorar, y me dolía y me dolía, le decía que se levantara, le decía que no me podía dejar sola.”

En el proceso:

“El año pasado lloré mucho, más de lo que yo lloraba, cada mes incluso de diario que me la pasaba llorando, en el trabajo, por flashazos de lo que había vivido”

En la actualidad:

“Me obligo a no sentirme triste y comienzo a sentirme cansada”

“Me duele, se viene su cumpleaños, navidades, fechas importantes, el 10 de mayo que siempre me daba algo, solo que ya no me gusta demostrarlo”

“Me resultan muy pocos los momentos alegres”.

A su vez cuando se le pregunta al sujeto cuál es su estado emocional actualmente manifiesta:



“No sabría decirte si es como tristeza, como de que lo quiero volver a tener, como desesperación de repente, hay días que estoy tranquila, pero hay días en que quiero verlo y lo quiero tener, es momentáneo un día o dos y luego se me pasa”.

Dicha información confirma la presencia de la tristeza en gran medida dentro de la experiencia emocional del sujeto.

### **3.4.1.3 Sensación de irrealidad**

Para varios autores cuando las personas reciben la noticia de la pérdida de alguien cercano se produce un estado de shock del cual hablaba Dávalos (2008), haciendo referencia a que la persona aun no asimila lo que está sucediendo acompañado de una sensación de sensibilidad anestesiada.

Dependiendo del tipo de el tipo de sucesos es que esta sensación pasará más rápido o costara más tiempo, tal es el caso de la presente investigación donde al suceder una perdida repentina se presenta una lucha contra la sensación de irrealidad, de tal manera que se pueden prolongar por mucho tiempo.

De la información recabada durante la entrevista es que se da a conocer por el sujeto lo siguiente.

“No me le quise acercar porque era impactante decir, cómo en la mañana lo ví, lo abraza, platicamos como nunca, y cómo ahorita en la noche ya te estoy viendo en un ataúd, mi cabeza no lo asimilaba”

“No podía llorar, y no lloré hasta después del entierro”

La información proporcionada por el sujeto confirma la sensación de irrealidad en el momento del suceso.

#### **3.4.1.4 Negación**

Cuando se pierde a alguien cercano de manera natural se presenta la negación como un rechazo de manera consciente o inconsciente a los hechos de la realidad, al ser un mecanismo de defensa se busca el proteger el sujeto mismo ya que el cambio abrupto de realidad está proporcionando mucho dolor, se busca amortiguarlo en lo que el sujeto se adapta según Dávalos (2008), sin embargo, no siempre sucede en la primer etapa como única ocasión, puede estar presente a lo largo de todo el proceso y se puede identificar de manera que la persona exprese el no creer aun lo que sucede o evitar lugares, situaciones que le recuerden a la persona.

De la información proporcionada en la entrevista se refleja lo siguiente.

“Hasta la fecha no me meto a su cuarto, no me gusta porque yo me quedé con ese día, no puedo asimilar todavía el ir y no ver su carro ni a él en la sala”

“Una pequeña parte de mi esta consiente de que no está y que así es la vida, pero la gran parte de mí no”

Como parte de la propia descripción del sujeto es que se encuentra la negación dentro de la experiencia emocional.

### 3.4.1.5 Apatía

Según autores como Messing citado por Aguilar (2015) la apatía es la falta de motivación personal que conlleva la falta de interés para realizar las actividades que normalmente causaban emoción.

A su vez Abbagnano citado por Aguilar la define como “La impasibilidad del ánimo y dejadez, indolencia, falta de vigor o energía” (Aguilar; 2015:327) lo cual se ve reflejado en los sujetos al perder la voluntad por realizar algunas actividades y como menciona el autor puede verse refleja en el estado o sensación física manteniéndose cansado para realizar las actividades comunes.

Dicha información fue de apoyo para poder identificar la apatía en el estado emocional del sujeto que por el mismo fue descrito de la siguiente manera.

“Le perdí el interés a salir, a conocer gente, me da hueva, ahorita fines de semana trabajo, pero por ejemplo cuando no prefiero recostarme, no sé si es flojera o cansancio”

“Me obligo a no sentirme triste y comienzo a sentirme cansada”

“Me levanto porque sé que me tengo que levantar, trabajo porque sé que tengo que trabajar”

“La otra parte de mi es de desmotivación”

“Me siento mucho muy cansada, me puedo pasar todo el día dormida y despertar cansada, más de lo que ya estaba”

“Mi hija me pide que la lleve al panteón o a pasear y yo solo le digo que, para el siguiente fin de semana, pero yo sé que no la llevaré y mejor le pido que se acueste conmigo”

El reflejo de un desinterés por las cosas y a su vez la disminución de actividades como mencionaba el autor permite sustentar la presencia de apatía en el sujeto de investigación.

Para cerrar esta primera categoría se afirma que hay ira, tristeza, sensación de irrealidad, negación y apatía dentro de la experiencia emocional en el sujeto de investigación dado la pérdida de su pareja.

### **3.4.2 Ansiedad y depresión en una mujer que perdió a su pareja**

Se considera de suma importancia el conocer el estado emocional actual del sujeto de investigación dado que es uno de los principales tópicos y objetivos de la investigación llevada a cabo, por lo que se pueden destacar los siguientes dos estados emocionales relevantes encontrados apoyando la información proporcionada en la entrevista.

#### **3.4.2.1 Nivel de Ansiedad presente en el sujeto de investigación**

Retomando al autor Guillem (2007) que menciona la ansiedad como una de las alteraciones emocionales presentes en el proceso de duelo en el marco teórico presentado con anterioridad es que se realiza la indagación de manera específica en

dicho estado emocional el cual es definido por Tobal (1990) y citado de la siguiente manera por Sierra (2003)

“Una respuesta emocional, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos, displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores, que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características del sujeto” (Sierra;2003: 22)

Lo cual se puede entender como un estado emocional que tiene diversos aspectos tanto físicos como del pensamiento y que van a implicar respuestas poco adaptativas al medio siendo a su vez provocados por diversas situaciones internas y externas del sujeto siendo las características individuales como creencias, genética, situaciones estresantes, etc. Las que marcarán una gran diferencia para evocar una respuesta de ansiedad.

Una vez comprendido el término y su relación con la alteración emocional de un sujeto en proceso de duelo es que se presentan los resultados de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck especificado en el capítulo de Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Al ser un Inventario que consta de 21 Ítems donde se obtienen resultados proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

00–21 - Ansiedad muy baja

22–35 - Ansiedad moderada

Más de 36 - Ansiedad severa

Por lo que se establece que el sujeto de investigación presenta una Ansiedad severa obteniendo una puntuación de 49. Lo cual se puede interpretar como la afectación emocional del sujeto a raíz de la pérdida de su pareja alterando su estado emocional en un nivel significativo requiriendo de ayuda profesional. Ya que como menciona el autor Miller (2020) la ansiedad puede provocar un deterioro en la vida de las personas por el hecho de que la ansiedad se está apoderando de ellas.

Dicho análisis a su vez se refuerza con la entrevista realizada donde el sujeto proporciona la siguiente información.

“A veces en el trabajo me entran piquetes en el pecho, siento que me voy a morir o estando dormida me pegan taquicardias, pero no sabría decirte si es ansiedad”

“Soy más nerviosa, hago cosas, pero sabiendo que si doy el paso va a ser seguro”

“Soy más reservada y más intolerante pero también más insegura de lo normal, más temerosa”

“De repente no puedo dormir, me agito rápido y es apenas este año que yo me dije ya no le tengo que llorar”

#### **3.4.2.2 Nivel de depresión presente en el sujeto de investigación**

Tal como se veía en el marco teórico de la investigación presente el autor Corbin (2018) en el Capítulo 1, mencionaba la existencia de emociones tanto positivas como negativas hablando específicamente del segundo tipo como aquellas emociones que no producían una sensación de bienestar en el sujeto sin embargo eran igual de importantes que aquellas que si lo hacían y tanto el hecho de no permitirse experimentarlas era algo insano como del mismo modo el mantenerse siempre bajo un estado emocional negativo podía ser perjudicial para el sujeto hablando en general de todas las emociones.

De ahí que contemplando el Capítulo 2 donde el autor Davalos (2008) refiere la segunda etapa del duelo como la más prolongada llamada etapa central donde la cual se caracteriza por un estado depresivo el cual tendrá la mayor duración en el proceso de duelo. Instalándose de manera automática una depresión que puede durar meses e incluso años.

Y tal es el caso de la autora que hace mención de la siguiente cita: “La depresión es una concentración de impulsos de acción aplicada en sentido inverso”. (Esquivel; 2001:18)

Así como se hablaba de las emociones como algo que impulsa a moverse, dicha autora habla de cómo en la depresión se necesita de un fuerte impulso emocional para mantener el nivel de inmovilidad que la depresión produce y esto en sentido de una pérdida significativa mientras sucede la re adaptación a la ausencia de esa persona.

De tal manera que Caballo (2006) refiere a la presencia de la depresión y a su evaluación en un nivel sintomatológico y nivel sindrómico que hacen referencia el primero a un estado de ánimo decaído y triste y al segundo a la presencia de una serie de síntomas concomitantes como pérdida de placer, cambios de apetito, problemas de sueño etc. Sin embargo, ambos niveles pueden presentarse sin estar necesariamente relacionados con un trastorno depresivo. De tal manera que el autor menciona lo siguiente:

“Cada uno de estos niveles (síntoma, síndrome, trastorno clínico) se corresponde con una lógica de evaluación diferenciada. Si se trata de evaluar o de cuantificar la tristeza, sola o en compañía de otros síntomas, el uso de cuestionarios y escalas es adecuado y normalmente se introduce con ellos una aproximación dimensional, pues se cuantifica la gravedad o la frecuencia de los síntomas a lo largo de un continuo” (Caballo;2006:89)

Lo cual significa que dentro de la presente investigación se puede hacer uso únicamente de cuestionarios que van a evaluar la presencia de la depresión en ambos niveles ya mencionados teniendo como resultado la evaluación de los síntomas pudiéndolos establecer en niveles de gravedad.



En este caso se llevó a cabo la aplicación del Inventario de Depresión de Beck-II. El cual se describió con detalle en el capítulo de Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Del cual se obtuvieron los siguientes resultados.

El sujeto presenta una depresión moderada obteniendo 20 puntos en la evaluación y basándose en los siguientes rangos de medición e interpretación según el inventario.

0-13 mínima depresión

14-19 depresión leve

20-28 depresión moderada

29-63 depresión grave

Lo cual de manera personal se puede interpretar como la presencia de una depresión de manera moderada para el periodo de tiempo en que se ha llevado el duelo sin embargo se recomienda una constante atención en la mejora o empeoramiento de dichos síntomas.

Para concluir con el análisis e interpretación de resultados es que se destaca como experiencia emocional del sujeto de investigación la presencia de ira, tristeza, sensación de irrealidad, negación y apatía fundamentado en la entrevista realizada, así como la presencia de síntomas de una ansiedad grave reflejada en los resultados del Inventario de Ansiedad de Beck y a su vez, la presencia de síntomas de depresión moderada observada en los resultados del Inventario de Depresión de Beck-II.

## CONCLUSIONES

En el presente apartado se hace mención de la manera en que se cumplieron cada uno de los objetivos planteados al inicio de la presente investigación.

Los objetivos particulares 1, 2, 3 y 4 que proponen la conceptualización y descripción de las variables de estudio fueron plenamente cubiertos en el capítulo 1 y 2.

De lo anterior se obtiene que la definición de emociones puede ser vista desde varios autores y a pesar de esto no se puede tener una definición completa sin tomarlos aspectos biológicos, psicológicos y cognitivos de las emociones por lo que de manera propicia y para beneficio de la investigación se toma en cuenta la definición de “sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.” (Bericat; 2012:2)

Asimismo, en la búsqueda de las características de las emociones es que se encuentran los tipos de emociones que según Blázquez (2019) se encuentran las emociones primarias y secundarias haciendo referencia de las primarias como aquellas básicas que son la ira, el miedo, tristeza, sorpresa, alegría y asco y son primarias dada su función adaptativa básica ya que son innatas y de la misma forma agregando las emociones estáticas sociales e instrumentales por la aportación del autor Corbin (2018).

Tomando en cuenta el segundo capítulo es que se identifica el significado de muerte concluyendo que la muerte y la religión pueden tener múltiples significados dependiendo de la región, educación y manera de pensar, a pesar de esto todos concuerdan con que la muerte es el término de la vida, al menos la física y que el estar apegados a una religión independientemente de cuál sea traerá sus beneficios.

Cumpliendo con el objetivo de describir el proceso de duelo de manera teórica, se explicaron las etapas de duelo que según Dávalos (2008) son tres, haciendo alusión a la primera como la más corta donde se presencia un estado de sol y entumecimiento emocional pasando a la segunda etapa la cual describe como la más larga donde se presentarán síntomas depresivos y por último la tercera etapa donde se logra observar la restructuración de la vida del sujeto con el comienzo de nuevos planes, metas y objetivos; así como disminución del dolor que antes era constante lo cual lleva al sujeto a vivir una vida más plena, sin embargo también se menciona la existencia de diferentes tipos de duelo que no siempre son normales y que según el autor Dávalos (2008) se clasifican en duelo Patológico, Anticipado, Pre-duelo, Crónico e Inhibido, teniendo cada uno su descripción completa en la presente investigación.

En cuanto al objetivo 5 donde se planteaba el conocer si el sujeto presenta síntomas de ansiedad y depresión, fue totalmente resuelto en la aplicación de Inventarios y en el análisis de resultados donde se encontró una Ansiedad grave puntuando en la prueba 49 donde más de 36 se considera ansiedad severa y una Depresión Moderada con 20 puntos donde el margen es de 20-28 antes de pasar a una depresión grave.

Por último, el objetivo 6 el cual complementa de manera total el objetivo principal de la investigación que es conocer la experiencia emocional del sujeto, es que se encuentra en el análisis de resultados la vivencia de emociones principalmente la ira, tristeza, sensación de irrealidad, negación y apatía.

De tal forma que en conjunto y gracias a el cumplimiento de todos los objetivos particulares es que se logra de manera plena y exitosa el cumplimiento del objetivo general donde se termina por conocer de manera apropiada y cercana la experiencia emocional del sujeto a lo largo de todo el proceso de la pérdida de su pareja.

## BIBLIOGRAFÍA

- Caballo, Vicente. (2006) Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Cruz, J., Reyes, M., Corona, Z. (2017) Duelo, Editorial El Manual Moderno. México.
- Esquivel, Laura. (2001) El libro de las emociones. Editorial DEBOLSILLO. México
- Fernández, E., García, B., Jiménez, P., Dolores, M., Domínguez, J. (2010) Psicología de la emoción. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. Madrid.
- García, Cristina. (2019) Las emociones y habilidades sociales. Editorial. CGL. México.
- Goleman, Daniel. (1996) Inteligencia emocional. Editorial Kairós. Barcelona.
- Gómez, Sergio. (2012) Metodología de la investigación. Editorial Red Tercer Milenio. México.
- Maldonado Bolaños, Jennifer. (2013) Proceso de duelo por la muerte del esposo, en mujeres que pertenecen a la asociación de viudas de pilotos (avitransp). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Matos, Jesús. (2020) Un curso de emociones. Editorial URANO. Madrid
- Mejía, R., Sandoval. (1998) Tras las vetas de la investigación cualitativa. Editorial ITESO. México.
- Miller, Martín. (2020) Ansiedad: Vencer la ansiedad, el miedo, el estrés y la depresión, y deshacerse de las fobias. Editorial Martín Miller. Estados Unidos.

Molina, Ciara. (2017) Emociones expresadas, emociones superadas. Editorial Planeta. Barcelona.

Pérez Flores, Norma. (2014) Mujer joven y viuda. Asociación Mexicana de Tanatología. México.

Rolón, Gabriel. (2020) El duelo, cuando el dolor se hace carne. Editorial Planeta. Buenos Aires.

Hernández, Roberto. (2014) Metodología de la investigación. Editorial McGRAW-HILL/ INTERAMERICANAs. México.

## HEMEROGRAFÍA

- Aguilar, P., Valdez, P., Gonzales, N., Rivera, S., Carrasco, C., Gómora, A., Pérez, A., Vidal, S. (2015) Apatía, desmotivación, desinterés, desgano y falta de participación en adolescentes mexicanos. Enseñanza e investigación en psicología. México.
- Bericat, Eduardo. (2012) Emociones. Editorial Arrangement of Sociopedia.isa. España.
- Cano, R., Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. Logos ciencia y tecnología. Colombia.
- Chóliz, Mariano. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia. España.
- Davalos, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Suárez, S., Silva, B. (2008) El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas. México.
- Díaz, L., García, U., Hernández, M., Ruiz, M. (2013) La entrevista, recurso flexible y dinámico. Investigación en educación médica. México
- Dolores, María. (2019). ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando sentimos emociones? INESEM. México
- Hernández, Flor. (2006) El significado de la muerte. Revista digital universitaria. México.
- Quecedo, R., Castaño, C. (2002) Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de psicodidáctica. España.

Sierra, C., Ortega, V. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade. Brasil.



## MESOGRAFIA

Aguilar, Marian. (2006) Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

SaberMetodología. Recuperado de:

<https://sabermetodologia.wordpress.com/2016/02/15/tecnicas-e-instrumentos-de-recoleccion-de-datos/>

Blázquez, Esther. (2019) ¿Por qué tenemos las emociones? Las emociones y su función. Epsiba Psicología. Recuperado de: <https://epsibapsicologia.es/las-emociones-y-su-funcion/>

Corbin, Armando. (2018) Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción).

Psicología y mente. Recuperado de:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>

Guillem, V., Romero, R., Oliete, E., (2007) Duelo en oncología. Recuperado de:

<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>

Guzmán, Fernando. (2019). La emoción, respuesta fisiológica y aprendida. Gaceta UNAM. Recuperado de: <https://www.gaceta.unam.mx/la-emocion-respuesta-fisiologica-y-aprendida/>

Muñiz, J. y Fernández-Hermida, J. (2010). La opinión de los psicólogos españoles sobre el uso de los test. Consejo general de colegios oficiales de psicólogos. España.

Muñoz, S. (2020) Definición de muerte. Diccionario prehispánico del español jurídico.

Recuperado de: <https://dpej.rae.es/lema/muerte>

OMS. (2021) ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado de:

<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked->



## ANEXO

### Guión de entrevista

Anexo 1

1. ¿Cómo te sentiste cuando te enteraste que x había fallecido?
2. ¿En qué momento consideras que pudiste asimilarlo?
3. ¿Has sentido culpa en algún momento? ¿Por qué?
4. ¿Cuál ha sido el sentimiento más presente a lo largo de este tiempo?
5. ¿Has sentido enojo por cómo sucedieron las cosas? ¿En qué momento lo sentiste?
6. ¿Consideras que has presentado ansiedad?
7. ¿Has tenido la sensación de no sentir nada?
8. ¿Con qué frecuencia lloras?
9. ¿Consideras que tus emociones se vieron afectadas? ¿De qué manera?
10. ¿Piensas que conforme ha pasado el tiempo te has sentido mejor?
11. ¿Qué tan frecuentemente te deprimas?
12. ¿Sientes que tu carácter ha cambiado de forma significativa?
13. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo antes de lo sucedido?
14. ¿Cómo te describirías a ti misma ahora?
15. ¿Consideras que has trabajado en tus emociones a lo largo de este tiempo?
16. ¿Cómo te encuentras emocionalmente en este momento?
17. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo la mayor parte del tiempo?

