

Formas de afrontar el duelo por pérdida de un ser querido asociada al COVID-19.
“Forms of coping with grief due to loss of a loved one associated with COVID-9”

Presentado por:

Helio Antonio Villalobos Silva

485237

Katherine Paola Sidedor López

360957

Yenny Yomaira Prieto Campos

507832

Línea de investigación:

Desarrollo humano

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de psicología

Bogotá D.C

2020-1

Formas de afrontar el duelo por pérdida de un ser querido asociada al COVID-19.
“Forms of coping with grief due to loss of a loved one associated with COVID- 9”

Presentado por:

Helio Antonio Villalobos Silva

485237

Katherine Paola Sidedor López

360957

Yenny Yomaira Prieto Campos

507832

Asesor:

Mónica Dávila Valencia

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de psicología

Bogotá D.C

2020-1





Tabla de contenido

Resumen	4
Palabras claves: Duelo, psicología positiva, Covid-19.	4
Abstract	4
Introducción.	5
Objetivo	5
Marco teórico.	6
Metodología	9
Resultados	10
Conclusión.....	12
Reflexiones finales y sugerencias.	12
Referencias bibliográficas	14

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo exponer el proceso psicológico que se vive por la muerte de un ser querido que es denominado duelo y las afectaciones por la cual las personas se han visto obligadas a vivir en estos tiempos de Covid-19. La pandemia producida por el Coronavirus constituye la emergencia sanitaria mundial más importante del siglo. Con ello se ha cambiado en pocos meses de forma radical la manera de vivir, trabajar, celebrar y también de acompañar y de despedir a sus seres queridos que fallecen. Esto ha dado paso a un proceso de duelo, que, si bien es un proceso normal, ya que en estos tiempos de confinamiento se ha visto alterado considerablemente la forma en la cual este se experimenta, puesto que, quedan cosas inconclusas como lo es el despedir a esa persona allegada por medio de un ritual o ceremonia religiosa, verlo por última vez y el no haber estado acompañándolo mientras estaba en sus últimos momentos de vida, debido a la pandemia que se vive en estos tiempos. Es por esto, que desde la psicología positiva se busca contrarrestar estos malestares generados por la partida de un ser querido y de esta manera hacer del duelo un proceso menos doloroso, ya que, esto afecta de manera significativa a las personas que han estado pasando por una pérdida, causando enfermedades o cuadros depresivos.

Palabras claves: Duelo, psicología positiva, Covid-19.

Abstract

The purpose of this article is to expose the psychological process that is lived by the death of a loved one called grief and the affectations for which people have been forced to live in these days of Covid-19. The coronavirus pandemic is the most important global health emergency of the century. This has radically changed in a few months the way of living, working, celebrating and also accompanying and saying goodbye to loved ones who die. This has given way to a grieving process that, although it is a normal process, in these times of confinement, the way in which this is experienced has been altered considerably, since there are unfinished things such as dismissing that close person by means of a ritual or religious ceremony, when seeing him for the last time and not having accompanied him while he was in his last moments of life, due to the health emergency that is experienced in these times. That is why, from positive psychology, it



seeks to counteract these annoyances generated by the departure of a loved one and, therefore, make this mourning a little less painful, since this significantly affects people who have passed through a loss, generating diseases and problems depression.

Keywords: Grief, positive psychology, Covid-19.

Introducción.

La muerte es la culminación de un ciclo llamado vida, es el camino hacia lo inevitable de todo ser humano, ya que para ello se nace y por ende es la única cosa segura que tendrá a lo largo de su vida. Cuando la muerte toca la puerta, es normal sentir un sinnúmero de emociones, en las cuales, se experimenta ese sentimiento de dolor el cual se enmarca y se convierte en eso que en psicología es llamado duelo. Son demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de un ser querido.

Debido a la situación por la cual el mundo está atravesando en estos momentos, se ha tenido que cambiar la forma de experimentar y vivir la realidad, estas van desde cambios en la vida cotidiana como los hábitos, hasta en la manera de morir y despedir a los seres queridos que ya no están en cuerpo físico a causa del coronavirus- Covid 19.

Por medio del presente artículo se busca exponer e identificar las formas de afrontar el duelo que se vive en la actualidad a causa de la pandemia que se está viviendo por el COVID-19, los procesos por los cuales el individuo deberá pasar con esta nueva forma de llevar el duelo y pautas para lidiar con este.

Objetivo

Identificar las formas de afrontamiento del duelo por pérdida de un ser querido asociada al Covid-19.

Marco teórico.

Para la Psicología, el duelo es un proceso que cuenta con varias fases o momentos que van desde la negación, al enfado, el miedo y la depresión, hasta que se logra la aceptación. Según Pascual, (2020), del Centro de Psicólogos en Barcelona, indican que el duelo es una herida, por lo tanto, requiere de un periodo de tiempo para su recuperación y su cicatrización.

En la cultura los funerales son un rito con mucha importancia para el proceso de duelo puesto que dan el reconocimiento público de la pérdida de un ser querido. Propiciando un espacio en el cual los familiares puedan tener un último momento con esa persona importante para su vida que fallece. Además, los rituales funerarios han sido asociados desde la antigüedad como un medio para certificar la muerte de un individuo y un método para alejar espíritus. Por otro lado, es considerado un momento para un último adiós y una despedida digna a esa persona fallecida, es un espacio en el cual sus allegados pueden compartir la tristeza y brindar consuelo.

Sin embargo, por la emergencia sanitaria que se está atravesando con referente a la pandemia a causa del coronavirus, estos rituales los cuales son un paso fundamental en el proceso de duelo se han visto alterados por el temor al contagio y a la propagación del virus, esto ha causado una gran crisis para las personas y ha hecho que el duelo sea mucho más complejo de lo que de por sí ya era.

Existen una serie de situaciones las cuales han hecho que despedir a un ser querido en tiempos coronavirus- Covid 19, sea más difícil de lo habitual (Salvador, 2020).

Entre ellas, se pueden describir las siguientes:

- Los medios de comunicación diariamente con datos y cifras de personas fallecidas a causa del Covid-19; hacen que el dolor y los recuerdos sean repetitivos y que se generen pensamientos negativos en la persona.
- Tener un sentimiento de culpa al pensar que posiblemente pudo haber sido causantes de su muerte al transmitirle el virus, o el pensamiento constante de no haber hecho nada por esa persona. Todos esos hechos solo ayudan a darle una explicación a un hecho por medio de la especulación, que solo causara mucho más dolor de él que ya está.

- No poder darle una despedida digna al familiar o ser querido fallecido, ya sea velando su cuerpo, haciéndole una ceremonia, que vendrían siendo los rituales más normales que se utilizan en nuestra sociedad para darle una despedida a esa persona.
- Otro punto crítico sería el confinamiento; llevar un duelo rodeado de personas allegadas es difícil, pero hacerlo en estos tiempos se hace un poco más complejo al andar por este doloroso proceso solos desde casa.

El proceso psicológico que implica el duelo suele producir un gran dolor y sufrimiento, el cual afecta a nivel físico, emocional, espiritual, intelectual y en nuestras relaciones interpersonales (Yoffe, 2020). Si bien, la vivencia emocional que causa es dolorosa, es la que dará paso al proceso de adaptación por la pérdida y a una nueva realidad que enfrentar.

Existen distintas formas de entender la muerte y de reaccionar ante ella. Éstas tienden a variar según la edad, las experiencias, el grado de madurez, la cultura, la forma en que falleció la persona o el tipo de afinidad el cual se tenía con la persona fallecida. Esto significa que cada proceso de duelo es individual y puede variar dependiendo de la persona y como hayan pasado los sucesos. No hay una manera exacta de vivir el duelo, aunque suelen haber casos en los que hay manifestaciones frecuentes y estas varían según la edad.

En el caso de los niños suelen tener problemas de conductas y malestares físicos, mientras que en adultos los malestares predominantes son los emocionales y psicológicos. Las primeras respuestas ante una pérdida por muerte podría ser el intenso llanto, ansiedad o entrar en negación al no creer real lo que está sucediendo.

Según lo planteado por Chandía, (2020) se describen a continuación los síntomas más comunes que se experimentan cuando hay una pérdida por fallecimientos accidentales o sucesos traumáticos, como lo es la muerte por Covid-19.

Respuestas físicas; Sensación de vacío en el estómago, opresión en el pecho y la garganta, mucha sensibilidad al ruido, debilidad muscular y cansancio, falta de aire o aliento, sequedad de boca, trastorno del apetito.

Respuestas mentales; Incredulidad o confusión, preocupación constante y persistente, alucinaciones visuales o auditivas, dificultades de atención, memoria y concentración.

Respuestas emocionales; Tristeza, ira, frustración, culpa y remordimiento, ansiedad, sensación de soledad, abandono, indiferencia o apatía y desamparo.

Respuestas conductuales; Trastornos del sueño y la alimentación, retraimiento o aislamiento, soñar con la persona fallecida, suspirar, llorar, hiperactividad y agitación.

La duración del duelo es variable y suele estar entre los 1 y 3 años, en los cuales los primeros 2 años son los más difíciles. Sin duda alguna, la muerte es un proceso que conlleva un desequilibrio significativo en la vida del individuo y requiere un tiempo para su recuperación (Chandía, 2020). Del buen proceso que se maneje en el duelo dependerá una adaptación efectiva a la vida sin ese ser querido, el cual, la persona que ha sufrido la pérdida pueda recordarlo de una forma en que ya no le genere malestar físico y psicológico. Es por ello, que resulta fundamental poder expresar los sentimientos de dolor ocasionados por la pérdida, en un entorno seguro y poder hablar de la muerte de una forma tranquila, para así, dejar de lado los sentimientos negativos y darle paso a los positivos.

Cuando se habla de evocar sentimientos positivos es pertinente mencionar la psicología positiva la cual es definida como el estudio científico de todo aquello que hace que nuestra vida tenga sentido, pero sin dejar de lado la existencia de los problemas (García, 2020). Este enfoque psicológico ayuda considerablemente a que las emociones y sentimientos positivos sean evocados, ya que tiene como objetivo comprender y facilitar el logro de un camino hacia una vida plena y de bienestar subjetivo (Seligman, 2003). Busca alcanzar tales propósitos a través del desarrollo de virtudes, fortalezas o de la promoción de todo tipo de sensaciones y estados positivos de alegría, optimismo, resiliencia, esperanza, fe, confianza, entusiasmo y serenidad personal (Carr, 2007).

Seligman, (2003), propone tres caminos por los cuales se puede llegar a alcanzar una vida plena; El primer camino tiende al desarrollo y aumento de las emociones positivas cotidianas, poniendo atención al aquí y el ahora, haciendo referencia al presente, al mismo tiempo,

focalizándose en el pasado con el fin de dejar atrás esos sentimientos de tristeza y melancolía, y con una mirada en el futuro para cultivar sentimientos de optimismo y esperanza.

El segundo camino es el compromiso, el cual puede alcanzarse a través del fluir de la energía, que, aunque exija trabajo y esfuerzo, se logra realizando actividades significativas y placenteras que van acorde a los gustos y preferencia del sujeto.

Por último, está el tercer camino, el cual conduce al logro y a una vida con sentido, a partir del uso de las fortalezas personales, poniéndolas al servicio de los demás.

Cualquiera de estas vías conduce a una vida plena, pero una persona que decida implementar las tres vías de manera conjunta llegara a ser mucho más resiliente lo cual le generara estados mayores de satisfacción personal (Peterson, 2006).

La psicología positiva para atravesar el duelo es una buena alternativa ya que esta ayuda a gestionar las emociones asociadas a la muerte de un ser querido, aportando una dosis de optimismo, esperanza, fe y resiliencia a la persona, posibilitando la conexión social y evitando el aislamiento que puede venir sujeto a los procesos de duelo y generar cuadros depresivos o enfermedades. Vivir el duelo positivamente no es fácil, pero por medio de la inteligencia emocional estrechamente vinculada a la psicología positiva es posible y a demás saludable para el estado físico y emocional de las personas.

Metodología

Para la construcción de este artículo se utilizó la revisión documental en diferentes fuentes para indagar sobre las formas de afrontamiento por duelo y los procesos que la temática requiere, utilizando informes, artículos, páginas web, blogs psicológicos con temáticas referentes a la abordadas, bases de datos como google académico, entre otras. Colocando palabras claves; duelo, covid-19, psicología positiva, psicología positiva asociado al duelo, etc. Además, se realizaron encuentros sincrónicos con los responsables de la elaboración de este artículo por la plataforma teams con el fin de compartir diferentes puntos de vista ante la temática, los cuales iban siendo plasmados en un documento compartido en Google drive con el fin de construir un artículo desde una mirada más amplia. Se trabajó bajo la investigación cualitativa, ya que se hizo una revisión sistemática en los documentos, bases de datos y buscadores anteriormente mencionados, con el



fin de lograr comprender el fenómeno que se está presentando en la actualidad, esto bajo el paradigma de investigación constructivista, el cual tiene como propósito la comprensión y la reconstrucción de la realidad previa.

Resultados

La psicología positiva muestra la importancia que tienen los procesos psicológicos en medio del duelo y que si bien “el tiempo lo cura todo” hay formas de ahorrarse situaciones desagradables que trae consigo la pérdida de un ser querido en estos tiempos de pandemia que es mucho más complejo de lidiar. Este hace una comparación entre la resiliencia y la recuperación haciendo alusión a el duelo mediante un proceso psicológico y un duelo mediante la falta de ayuda profesional. El ser humano lleva consigo fortalezas que le ayudan a sobreponerse y a sobrevivir en un primer momento para llegar a vivir encontrando sentido a la experiencia caótica por la que ha pasado, resiste y se rehace así mismo. A este proceso es a lo que se le estaría denominando como recuperación (Jiménez, 2020).

A un paso más adelante se encuentra lo que es la resiliencia, el cual se diferencia de la recuperación en que el individuo en ese proceso no altera la forma en como está llevando su vida y consigo el duelo, desde el momento que le sucede la situación o el evento traumático. Y es aquí donde vienen las diferencias, las cuales vendrían siendo de temporalidad. La recuperación necesita del paso del tiempo para sanar, mientras que la resiliencia no, la persona resiliente mantiene un equilibrio estable. Pero no significa que se eviten los momentos de duelo porque suelen ser necesarios y la psicología positiva hace énfasis en esto ya que se debe pasar por ellos para ser tomados como una oportunidad de superarse y sacar a flote todos esos sentimientos y emociones positivas.

La resistencia es un paso que se da en la recuperación y es la ausencia de síntomas más un enriquecimiento personal que adquiere gracias a lo negativo de la vida, mientras que la resiliencia son cambios cognitivos y conductuales que el sujeto realiza para resolver diversas situaciones difíciles de su vida y adaptarlas o transformarlas hacia una nueva situación. Se hace esta

comparación con el fin de llegar a esta reflexión; la persona que vive un proceso natural como lo es la recuperación después de un duelo, repetirá el mismo ciclo una y otra vez en cuanto caiga en otra situación o evento traumático. Por otro lado, el que, si logre el desarrollo de la resiliencia, logrará transformar situaciones negativas en nuevas situaciones, siendo éstas positivas.

Existe además un hallazgo de suma importancia y es la existencia de un proceso al que la resiliencia le da paso y se le denomina como crecimiento postraumático. Son esas personas que tienen la capacidad de resistir, rehacerse y salir fortalecidos de la experiencia, crece y se desarrolla ideológicamente y espiritualmente. Las personas que sufrían un trauma y no demostraban ningún tipo de sentimientos negativos como tristeza, enojo, enfado o culpa, eran tildadas como insensibles y sin sentimientos o creían que por no verles ese tipo de emociones negativas llegaría el momento en el que no aguantarían más y explotarían, sacando todo ese sentimiento negativo que no demostraban y que se suponía era lo más “normal” en ese tipo de situaciones. Es decir, es un pensamiento en el que las emociones positivas no podían convivir con las emociones negativas, “o te sentías bien o te sentías mal”. La psicología positiva le dio un giro total a esto y se ha demostrado científicamente que, si es posible, la relación entre ambos tipos de emociones ya que las emociones positivas ayudan a la reducción de emociones negativas que se presentan en ciertas circunstancias traumáticas para el individuo (Jiménez, 2020).

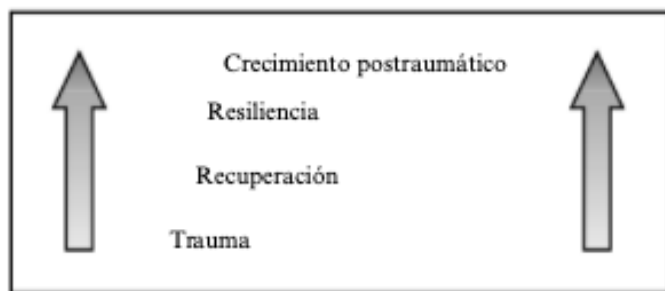


Ilustración 1. Del trauma al crecimiento postraumático. Fuente: https://www.researchgate.net/publication/266733984_Psicologia_Positiva

Conclusión.

La psicología positiva es uno de los enfoques psicológicos más efectivos para el tratamiento del duelo ya que ayuda a desarrollar habilidades como la resiliencia, que aporta estrategias para afrontar situaciones problemáticas o traumáticas que se generan en la vida cotidiana.

La situación de pérdida de un ser querido es sin duda uno de los acontecimientos más dolorosos que se puede experimentar a lo largo de la vida y más en tiempos de confinamiento lo que ocasiona que el duelo se haga mucho más difícil de llevar, pero al mismo tiempo puede ser visto desde otro panorama, uno en la cual se pueda ver como un proceso de aprendizaje por el cual se generan oportunidades para el cambio y esto traiga consigo un proceso de crecimiento personal significativo.

El crecimiento personal está ligado al descubrimiento de las fortalezas personales y de la forma positiva que se tiene sobre sí mismo y el mundo, las cuales nos ayudan a manejar nuestras emociones, a valorar y a desarrollar nuevas perspectivas de vida, lo cual permitirá alcanzar un mayor grado de madurez, desarrollar nuevas habilidades y esa sensación de haber podido enfrentar de una manera eficiente el impacto que causa la muerte de un ser querido en su vida (Páez, 2008).

Para finalizar, debemos tener en cuenta que el proceso de duelo es un proceso activo que, si bien genera mucho dolor, también te da la opción de conocer tus emociones y necesidades, reorganizarte y de ser y hacer lo que decidas en medio de este proceso.

Reflexiones finales y sugerencias.

Tras las pérdidas que se presentan a diario por el covid-19 se produce un proceso para cientos de familias que quizá no estaban preparadas para experimentar ese tipo de sentimientos,

emociones, sensaciones o pensamientos negativos. Nadie está preparado para sufrir una pérdida ni mucho menos experimentar lo antes mencionado. Es por esto, que se hace pertinente el acompañamiento psicológico en medio del proceso de duelo, ya que es necesario que las personas vivan su dolor de una manera adecuada y con los espacios aptos para reencontrar de nuevo ese equilibrio emocional el cual se vio afectado por el suceso traumático.

Se recomienda en estos casos:

- Solicitar atención por medio de apoyo psicológico individualizado por telepsicología, en el cual se aborden técnicas encaminadas al afrontamiento de centrado en las emociones.
- Permitirse expresar los sentimientos de tristeza y otras emociones difíciles que surgen como respuesta natural a la situación vivida.
- Potencializar las redes de apoyo, con el fin de evitar el aislamiento que pueda ocasionar otro tipo de afecciones a nivel físico y mental.
- Practicar actividades que lo ayuden a sentirse bien.
- Ante la aparición de pensamientos sobre cosas inconclusas, realice actividades simbólicas como la de escribir una carta expresando esos sentimientos o temas que sienta que quedaron inconclusos.
- Realizar actividad física, como caminar, trotar y ejercicios en casa ayuda a dormir mejor, aporta energía y favorece la sensación de bienestar.



Referencias bibliográficas

- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós. Castro
- Chandía, A. (n.d.). COORDINADORA María Pía Santelices |MIDAP-CUIDA, Escuela de Psicología UC. EQUIPO CENTRAL.
- García C, A. (n.d.). *Psicología positiva: Qué es y cómo aplicarla en diferentes entornos*. Retrieved July 16, 2020, from <https://blog.cognifit.com/es/psicologia-positiva/>
- Jiménez, V. (n.d.). (PDF) *Psicología Positiva*. Retrieved July 17, 2020, from https://www.researchgate.net/publication/266733984_Psicologia_Positiva
- Páez, D., Bilbao, M., & Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad. Los hechos negativos pueden generar creencias positivas y crecimiento. En Casullo, M.M. (comp). *Prácticas de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 159-202.
- Pascual, J. (n.d.). *El proceso del duelo en psicología: fases y tratamiento* | Júlía Pascual. Retrieved July 19, 2020, from <https://www.juliapascual.com/duelo/>
- Peterson, Ch. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Salvador V, J. (n.d.). *Afrontar la muerte y el duelo en tiempos de coronavirus - Psicología*. Retrieved July 16, 2020, from <https://www.psicologiaflexible.com/es/muerte-duelo-tiempos-coronavirus/>



Seligman, M, (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara. Silver, R.L.&

Yoffe, L. (n.d.). Cambios y crecimiento a partir del duelo: una mirada desde la Psicología Positiva. Retrieved July 17, 2020, from https://www.academia.edu/36152545/Cambios_y_crecimiento_a_partir_del_duelo_una_mirada_desde_la_Psicología_Positiva

Yoffe, L., Dra., D. :, Alarcón, R., & Lima, A. (n.d.). La religión y la espiritualidad en los duelos: desde la visión de la psicología positiva *Laura Yoffe. Retrieved July 17, 2020, from <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/libro21.html>