

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS JÓVENES FRENTE AL DUELO
POR UN SER QUERIDO VÍCTIMA DEL COVID-19

ANDRADE MARÍA JOSÉ

CASTILLO CORREA JULIANA

GÓMEZ MARÍA JULIANA

DIRECTORA

MARIA DEL SOCORRO PELAEZ LOZANO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA

SANTIAGO DE CALI

2022

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
MÉTODO	19
<i>Tipo de estudio</i>	19
<i>Procedimiento</i>	22
<i>Consideraciones éticas</i>	23
RESULTADOS	25
DISCUSIÓN	49
REFERENCIAS	62
ANEXOS	67

RESUMEN

El presente estudio buscó explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes que afrontaron el duelo por la pérdida de un ser querido víctima de la pandemia por covid-19. La metodología es cualitativa con diseño narrativo, la muestra estuvo conformada por cinco adultos jóvenes de la ciudad de Cali, entre los 20 y 26 años; el procedimiento para recolectar la información fue por medio de la entrevista en profundidad. Posteriormente, se realizó un análisis de datos el cual permitió consolidar la información recolectada donde se pudo identificar, organizar y analizar detalladamente los resultados que permitieron comprender inicialmente los efectos que dejó la pandemia por Covid-19 en la muestra estudiada, a quienes este evento repentino afectó negativamente su salud mental provocando síntomas de estrés frente al confinamiento, ansiedad social por el temor a contagiarse y aumento de crisis de ansiedad y depresión.

Así pues, el proceso de duelo por la pérdida de su ser querido por covid-19, se hizo más complejo ya que la muerte fue repentina e impactante, lo cual permitió identificar que los participantes en el inicio de su proceso de duelo utilizaron más las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, las cuales posteriormente al ser afrontadas y asimiladas, les permitieron buscar estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Se recomienda realizar próximos estudios en la misma población de adultos jóvenes que hayan atravesado un proceso de duelo por la pérdida de un ser querido por Covid-19 para precisar la evolución de su duelo.

PALABRAS CLAVES: Estrategias de afrontamiento, Afrontamiento, duelo, covid-19, pandemia, adulto joven, experiencias, significados.

INTRODUCCIÓN

El 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia mundial por el virus del Covid-19, el cual fue encontrado en Wuhan (China) y posteriormente, se esparció a gran velocidad por todo el mundo. Este peligroso virus se caracteriza por causar una enfermedad respiratoria y puede ser fatal en personas con enfermedades preexistentes, asimismo, el Covid-19 deja una alta tasa de morbilidad y mortalidad. Debido a lo anterior, los gobiernos de todo el mundo tomaron medidas urgentes para detener la propagación del virus, no obstante, la pandemia por Covid-19 ha cobrado la vida de millones de personas. Es por esto, que con esta investigación se buscó indagar las estrategias de afrontamiento y los factores influyentes en el proceso de duelo frente a la pérdida de un ser querido en el contexto del Covid-19. Partiendo de estudios realizados se hizo una aproximación al abordaje de la muerte y el duelo, específicamente cuando se han afrontado enfermedades, entre ellas el Covid-19.

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) el coronavirus ha impactado alrededor de doscientos países, dejando consigo una cifra preocupante de más de 6,8 millones de fallecidos en el planeta reportadas hasta el año 2021. De acuerdo con Statista Research Department (2022), había más de 502 millones de casos confirmados de Covid-19 en todo el mundo para el 2022, de los cuales se encuentran alrededor de 4.638 en China, lugar en el que se originó el virus. Sin embargo, el país asiático ya no es el territorio donde el coronavirus se ha cobrado más vidas, pues Estados Unidos encabezó la clasificación al superar el millón de decesos, seguido de Brasil con un total de 661.475 fallecidos. Por otra parte, según el Instituto Nacional de Salud (INS, 2022) Colombia registró 139.894 muertes por coronavirus, de las cuales aproximadamente 15.079 pertenecieron al Valle del Cauca.

Las principales medidas de protección y autocuidado para evitar el contagio del Covid-19 en todo el mundo fueron el aislamiento social, así como el uso de tapabocas, distanciamiento y lavado de manos frecuente. Lo anterior, impactó negativamente a la población y es por ello que se encontró una mayor prevalencia de síntomas psicológicos — estrés, ansiedad, tristeza y adicciones — y de trastornos mentales (Rubio y López-Muñoz, 2021).

Ramírez-Ortiz et al. (2020) comentan que en epidemias anteriores se han revelado profundas consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario durante los brotes de estas. De acuerdo con esto, son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas, desde síntomas aislados hasta trastornos complejos, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático.

Aunque la pandemia es un hecho social que vivió todo el colectivo mundial, el impacto que dejó el período de confinamiento no fue igual para todos, pues mientras a algunas personas les ayudó a disminuir algunos síntomas emocionales, en otros fue todo lo contrario y esto ha llevado a la aparición de síntomas de inquietud, malestar, sensación de agobio, temores diversos referidos a sus vivencias y experiencias. Debido a lo anterior, la forma de expresión de este impacto emocional del confinamiento prolongado sería propia de cada etapa del desarrollo, del contexto determinado, según los rasgos temperamentales y de carácter previos (Pedreira, 2020).

Ahora bien, como se puede observar en los datos brindados por el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE, 2021), según una encuesta de Pulso social la población más afectada durante la pandemia fueron las personas de 10 a 24 años, ya que presentaron un mayor porcentaje (41,2%) de preocupación o nerviosismo. De esta manera, se han concentrado los esfuerzos para investigar cómo mitigar esta problemática.

La pandemia no solo afectó a nivel individual, sino también a nivel colectivo, es decir, el adulto joven no se vio afectado solo por su autopercepción del confinamiento y las directrices que este dejó y que la sociedad tuvo que acoger, sino que también se vio afectado por la percepción de los sentimientos que tenían las personas con las que convivían diariamente, así mismo por el miedo de que algún ser querido se contagiara y pudiera morir por la enfermedad (Morales, 2020).

Adicionalmente, se consideró que el impacto emocional puede traer consigo diferentes reacciones emocionales, el conjunto de emociones negativas de miedo, ansiedad y preocupación suelen producirse de forma mixta en situaciones de elevado estrés psicológico y ante amenazas de naturaleza impredecible e incontrolable como lo fue la situación por Covid-19. Así pues, en situaciones de incertidumbre, la preocupación y el estrés pueden ocasionar manifestaciones de ansiedad y depresión (Sánchez, 2021).

Además del impacto en la salud mental que trajo el aislamiento por Covid-19, las personas tuvieron que enfrentar la pérdida de seres queridos cercanos en circunstancias no convencionales, pues según lo establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia (2021) se dispuso que para el manejo, traslado y disposición final de cadáveres por Covid-19 se debía “evitar la realización de rituales fúnebres que conlleven reuniones o aglomeraciones de personas” (p.11). Asimismo, los pacientes con Covid-19 no podían tener un contacto físico con sus familiares antes de morir, lo cual generó un escenario totalmente atípico para aquellos familiares, quienes presentaban dificultades para asumir la carga emocional que esto producía, con una incidencia negativa pues se incrementó la posibilidad de experimentar lo que la ciencia hoy reconoce como duelo complicado, entendiendo este último como una

prolongación del proceso de duelo normal creando un estancamiento en alguna de las etapas propias del duelo.

En relación a lo anterior, según Flórez (2002), existen diversas variables que pueden afectar el curso del proceso de duelo, entre esas se encuentran las psicosociales, en las cuales se evidencia que el proceso puede ser complicado por la mezcla del duelo con problemas sanitarios como lo es la pandemia por covid-19.

Según autores como Cruz et al. (2017) se entiende el duelo como la pérdida de la relación y del contacto con el otro, es una experiencia multidimensional que afecta no solo biológica y emocionalmente, sino que también trastoca las acciones privadas como cogniciones, emociones y creencias, y públicas como la relación que tenía con el fallecido, el tipo de muerte, las variables sociales, las tensiones actuales, el tipo de apoyo social disponible y la cultura en la que está inmersa.

Por otra parte, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales V (DSM V), define al duelo como una reacción normal ante la muerte de un ser querido; algunos individuos presentan síntomas característicos de un episodio depresivo mayor, como sentimientos de tristeza con síntomas asociados, como insomnio, falta de apetito y pérdida de peso, y dependiendo la duración de este se considera o no un duelo complicado (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2013).

Barreto et al. (2008) hablan acerca de factores de riesgo y protección que inciden tanto en la salud del doliente como en el tiempo de recuperación de este. Los factores de riesgo más mencionados son los de la personalidad y el contexto social, como por ejemplo el apoyo social y aspectos de la situación de la muerte; cuanto más inesperada la muerte o más traumática peores consecuencias tendrá sobre el doliente. Al mismo tiempo, como factores protectores mencionan

las creencias religiosas y el apoyo social, los cuales van encaminados a los términos de resiliencia, crecimiento post-traumático o personalidad fuerte, dichos factores están relacionados con aspectos del estilo de vida o conducta de la persona, una situación ambiental o una característica innata o heredada.

La pérdida un ser querido engloba emociones, cogniciones, síntomas físicos y comportamientos; en cada persona el proceso es diferente según el momento de desarrollo, pero con la situación por Covid-19 conlleva a tener complicaciones en el proceso de duelo, debido a las restricciones implementadas para evitar la propagación del virus, en donde no existió un “momento especial” para decirle adiós a ese ser querido.

En relación a lo dicho anteriormente, la pandemia por covid-19 es un hecho social que impactó al colectivo mundial de manera repentina y ha provocado incertidumbre. A pesar de los esfuerzos a nivel mundial para investigar sobre el tema y atender las consecuencias de esta pandemia, aún hay muchos vacíos de conocimiento en relación al impacto que esto traerá en la salud física, mental y emocional de la población.

Asimismo, teniendo en cuenta el impacto en la salud mental que trajo consigo el aislamiento por Covid-19, las características del duelo en el marco de la pandemia, los cambios en los estilos de vida y de socialización, fue importante investigar cómo había sido la vivencia del duelo por Covid-19 en los adultos jóvenes, pues en el ciclo de vida en el que se encuentran ubicados no es muy común experimentar un duelo por muerte de un ser querido, ya que esta no es una etapa de la vida en la que el ser humano esté pensando en la muerte; ni en la pérdida de un ser querido o del grupo familiar.

Según la investigación de Poch y Herrero, (2003) la experiencia de pérdida es algo inevitable en el ser humano, cuando esta se produce se vive un proceso llamado duelo en donde

se experimentan reacciones psicológicas, sociales y físicas ante dicha pérdida. Es por ello que se debe tener en cuenta que este proceso no es estático, es decir que mientras vivimos el proceso de duelo, experimentamos cambios como oscilaciones de humor y sensación de bienestar, pues al ser un proceso dinámico implica que la intensidad de las emociones no sea lineal. No obstante, según Fonnegra (1999) uno de los factores que incrementa el riesgo de complicaciones en el duelo es la muerte inesperada o repentina, la cual se asocia a la muerte por Covid-19, pues cuando un familiar entraba a la clínica por este virus no se sabía que le podría pasar, si podría salir de ahí o si surgirían complicaciones que llevarían a la muerte.

En ese sentido, vivir y realizar el proceso de duelo junto a los demás integrantes de la familia pudo ser complejo, pues la experiencia del duelo es un proceso inevitable en la vida del ser humano. También es un proceso tanto íntimo como social, debido a que la forma de responder ante la pérdida y la duración de las reacciones emocionales que le damos a dicho proceso varía en función de cada individuo; por esto cuando ocurre una pérdida de un familiar, las reacciones de los otros integrantes de la familia son distintas, porque además de que cada individuo tiene una construcción distinta de los acontecimientos sucedidos, también la relación que mantenía cada miembro de la familia con el difunto era diferente (Poch y Herrero, 2003).

En línea con lo anterior, un factor importante en el proceso del duelo es el tipo de vínculo que se tenía con la persona que ha fallecido, pues según Fonnegra (1999) las personas desde que nacen comienzan a forjar sus vínculos afectivos, entre más fuerte e importante sea el vínculo afectivo que se tenía con la persona fallecida, mayor es el efecto de la pérdida.

En línea con estos antecedentes y las reflexiones que ha dejado la pandemia por Covid-19 en la humanidad, se estableció el siguiente interrogante para abordar esta problemática: ¿Cuáles

son las estrategias de afrontamiento que han utilizado los adultos jóvenes que afrontan el duelo de un ser querido víctima del virus Covid-19?

Para cumplir con este interrogante, se propuso como objetivo general, explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por adultos jóvenes que afrontan el duelo de un ser querido víctima de la pandemia por Covid-19; y para alcanzarlo se establecieron los siguientes objetivos específicos: 1) Indagar el efecto emocional que trajo la pandemia por Covid-19 en los adultos jóvenes, 2) Describir el proceso de duelo de los jóvenes y los significados que le otorgan a la pérdida de un ser querido por covid-19 y 3) Conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes en el proceso del duelo por la pérdida de un ser querido.

Teniendo en cuenta los estudios previos alrededor del duelo por alguna enfermedad u otras situaciones, permiten suponer que las personas no han elaborado la muerte de sus familiares ya que no pudieron realizar un ritual de despedida, también, se supone que el no haber podido tener una despedida causaría que el duelo se vuelva patológico. Por último, se supone que el adulto joven al encontrarse en una etapa del desarrollo que en el ciclo de vida no es cercana a la muerte, el proceso de duelo se puede complejizar.

Los antecedentes que se encuentran acerca de la muerte, el duelo y las emociones vinculadas al mismo, son muy amplios; de hecho, son abordados desde las diferentes líneas del conocimiento; sin embargo, la manera en cómo se vivió la muerte y las consecuencias en los últimos meses a causa de la pandemia del Covid-19, género fuertes cuestionamientos.

La población en general se vio afectada por la pandemia y las consecuencias que trajo consigo, ahora bien, específicamente los jóvenes notaron una transformación del diario vivir a causa de las restricciones y además, empezaron a experimentar duelos por la pérdida de familiares con modificaciones en los ritos y costumbres cotidianas.

De esta manera, se creyó conveniente resaltar que los adultos jóvenes se caracterizan por tener una concepción de la muerte muy cercana a la del adulto, en donde comprenden las consecuencias del fallecimiento de un ser querido que hasta incluso pueden presentar menos angustia; sin embargo, a medida que maduran emocionalmente, pueden presentar algunas conductas de riesgo, actuaciones o provocaciones. (Guillén et al., 2013).

Según la psicóloga Kübler-Ross (1969) el duelo se define como el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras una pérdida y consiste en la adaptación emocional a una nueva realidad. De igual forma señaló que las personas que se encontraban próximas a la muerte transitaban por cinco fases durante el proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación y, además, observó que estas fases duraban diferentes periodos de tiempo.

En la primera fase (negación) la autora menciona que la persona se niega a creer que la pérdida sea algo definitivo o incluso que sea algo real. Una vez “superada” la negación se entraría en la fase de ira, la cual es una reacción emocional donde la frustración y la impotencia por la pérdida dan lugar a dicha emoción y en muchas ocasiones se suele culpar a otros para encontrarle un sentido. Luego, se continuaría con la fase de negociación, en esta se deja de lado la ira para tratar de afrontar lo inevitable; es una forma de afrontar la culpa y se pone en práctica de forma imaginaria o real, con aquellos hacia los cuales dirigió la ira. Una vez pasada la negociación se daría paso a la fase de depresión, aquí es cuando se empieza a asumir la realidad de la pérdida y esto lleva a la tristeza y la desesperanza que son sentimientos de un profundo vacío y dolor. Finalmente, llegaríamos a la fase de la aceptación, donde la persona entra en un estado de calma asociado a la comprensión de lo que ocurre y la integración de que la muerte y la pérdida son partes inevitables de la vida, esta fase se alcanza tras realizar un balance de la pérdida y dar nuevos significados a la situación que se vive (Kübler-Ross, 1969).

Desde que se nace se empiezan a forjar vínculos afectivos con las personas con las que constantemente se interactúa, estas relaciones que se crean en la infancia son definitivas, puesto que tienen un mayor significado y son más fuertes. Es por esto que según Fonnegra (1999) entre más íntima e importante sea la relación afectiva con la otra persona mayor será el impacto de la pérdida.

En línea con lo anterior, Wonder (2004) quien ha trabajado el duelo y su afrontamiento, sustenta que este representa una desviación del estado de salud y bienestar, por lo tanto, se necesita un período de tiempo para que la persona en duelo vuelva a un estado de equilibrio similar. Es por esto que el autor propone que es la persona quien debe encargarse de sanar y cumplir con ciertas tareas para afrontar el duelo.

En concordancia con lo anterior, este autor aborda cuatro tareas del duelo:

- 1) Aceptar la realidad de la pérdida, afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y es imposible el reencuentro;
- 2) trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, tanto el dolor físico que mucha gente experimenta, como el dolor emocional y conductual asociado con la pérdida;
- 3) adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente, esto significa cosas diferentes para personas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con el fallecido y de los distintos roles que desempeñaba;
- 4) recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo, buscarle un lugar a la persona fallecida que importe pero que le permita seguir viviendo de manera eficaz en el mundo (Wonder, 2004).

Por otra parte, Neimeyer (2002) en su planteamiento sobre el duelo, similar al de Wonder (2004), considera el duelo como un proceso activo en donde la persona enfrenta unos desafíos, los cuales superará de forma diferente en función de los recursos que disponga y de la naturaleza

de la pérdida. Estos desafíos son: 1) Reconocer la realidad de la pérdida, no sólo como individuos sino también como miembros de sistemas familiares; 2) abrirse al dolor, alternar entre la atención a los sentimientos y la atención a tareas más prácticas; 3) revisar nuestro mundo de significados, replantearnos todo nuestro sistema de creencias y valores; 4) reconstruir la relación con lo que se ha perdido, transformar las relaciones a una conexión simbólica en lugar de la presencia física; 5) reinventarnos a nosotros mismos, encontrando una nueva identidad que encaje con el nuevo rol. Este último desafío está ligado a la concepción de la identidad como algo no únicamente personal, sino también social. En suma, para Neimeyer, independientemente del proceso de duelo que se vive, este debe permitir la adaptación gradual a una nueva realidad hasta el momento en que ésta pueda ser aceptada en una nueva identidad.

En Rizzo et al., (2013) se habla sobre cómo las personas construyen diferentes significados según su personalidad y las experiencias de vida, pero cuando estas se enfrentan a un proceso de pérdida, estos significados se reconstruyen dependiendo de las capacidades con las que cuenta la persona y de éstas dependerá el desarrollo del duelo.

Por otra parte, según Neimeyer (2007), cada persona tiene un mundo de significados los cuales sustentan su filosofía de vida, al tener una pérdida de un ser querido, estos significados que se han ido construyendo pueden verse deteriorados y esto puede traer consecuencias que se ven reflejadas en la conducta, compromisos y valores de la persona. En línea con lo anterior, el mismo autor comenta que los rituales son importantes en el proceso de duelo, pues estos le dan un contexto al caos emocional por el cual está pasando la persona, además les permite instaurar un orden simbólico de los sucesos vitales de la vida y da paso a la construcción colectiva del significado de la pérdida.

De igual manera, Ceberio (2021) plantea para aceptar la pérdida del familiar se logre una despedida plena donde se pueda manifestar lo que el fallecido deja en la vida del que queda, propiciando un desligamiento con la persona y se redefine una nueva relación con el fallecido dándole un cierre a ese vínculo que existía. Lo anterior implica una liberación que permite trascender su condición dolorosa y darle paso a un recuerdo más afectuoso.

Finalmente, para poder llevar un proceso de duelo se deben tener presente las estrategias de afrontamiento que tenemos hacia este. Según Casullo y Fernández Liporace (2001) entienden a la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

Lazarus y Folkman (1984) hablan de dichas estrategias, las cuales corresponden a las diferentes formas en cómo las personas se enfrentan a sucesos estresantes; explicando el afrontamiento como un proceso dinámico, multidimensional y biopsicosocial, mediante el cual los seres humanos tratan de vencer las consecuencias que genera una situación estresante, e invierten todos los esfuerzos cognitivos y conductuales que les permitirán restablecer el equilibrio y adaptarse a la situación.

Desde el modelo de Lazarus y Folkman (1986) no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones.

De acuerdo con lo anterior, dichos autores se refieren al afrontamiento, de forma general, como la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles, pues las estrategias dirigidas hacia un afrontamiento adecuado y activo del problema se han asociado a una reducción del estrés y a un mayor bienestar emocional.

Desde el mismo modelo de Lazarus y Folkman las estrategias de afrontamiento se dividen en dos áreas, la primera está *centrada en el problema*, que son las acciones orientadas a resolver el evento estresor. En esta dimensión hay dos tipos de estrategias de afrontamiento: *confrontación y planificación*. La confrontación, entendida como el intento de solucionar directamente la situación ocurrida mediante acciones directas; la planificación, como el desarrollo de estrategias para solucionar el problema. Y la segunda, es la centrada en *la emoción*, que se refiere a las acciones que buscan regular la respuesta emocional para poder disminuir los aspectos negativos del evento sucedido. En esta dimensión se encuentran las siguientes estrategias: *distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, y reevaluación positiva*.

De esta manera, el distanciamiento es entendido como la decisión de apartarse y/o evitar la situación problema. El autocontrol corresponde a los esfuerzos para manejar los propios sentimientos y respuestas emocionales. La aceptación de la responsabilidad es comprendida como el reconocimiento que el individuo haya tenido en la situación y la reevaluación positiva se considera como la capacidad de percibir los posibles aspectos positivos que se hayan tenido del suceso.

Por su parte, *la búsqueda de apoyo social*, la cual se asocia a la búsqueda de ayuda, comprensión y apoyo emocional en otras personas (amigos, familiares, etc.); se encuentra en ambas dimensiones: centradas en el problema y la emoción.

Autores como Figueroa et al., (2005) comentan que la incapacidad del joven para enfrentar un suceso estresante, como lo es el duelo para esta investigación, suele estar asociado con síntomas psicossomáticos, es decir, la forma en cómo se enfrente el estímulo perturbador

disminuye o aumenta los signos emocionales negativos como la ansiedad o la depresión, entre otros y promueve un alto nivel de bienestar psicológico.

Por lo tanto, y de acuerdo con el estudio de estos autores, los jóvenes que presentan un alto nivel de bienestar psicológico utilizan estrategias de afrontamiento centradas a la resolución de problemas, lo cual da cuenta de que los jóvenes presentan flexibilidad cognitiva, y se esfuerzan por enfrentar las situaciones de manera positiva.

Forsythe y Compas (1987) comentan que existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones.

Como se ha ido mencionando, esta investigación se enfocó en la etapa del desarrollo humano conocida como adultez joven o emergente, que según la OMS (2021), a este grupo pertenecen las personas entre 21 y 24 años, sin embargo, esto varía en un rango entre los 20 a los 40 años de edad según la cultura.

La adultez emergente es una época de experimentación antes de asumir los roles y responsabilidades de los adultos, los cuales se encontrarían entre la fase final de la adolescencia y la fase inicial de la adultez, donde se logra ser una persona independiente y capaz de definir su identidad o personalidad. De igual forma, en la fase mencionada se logran consolidar relaciones que se basan en el cuidado y el respeto por la autonomía y por la intimidad de los otros, también se prefieren relaciones sociales más pequeñas, así como definir planes, metas específicas y reales. La persona ya es capaz de abstraer conceptos y definir su sistema de valores e ideología,

de igual forma, alcanza el desarrollo del pensamiento post formal que tiene la particularidad de ser más flexible a las situaciones que enfrenta.

En Sandoval (2018) se habla del término *recentramiento* para denominar el proceso que fundamenta el cambio a una identidad adulta, mencionando en este, tres etapas. La primera de las etapas habla acerca del primer acercamiento a la adultez emergente en donde la persona todavía se encuentra viviendo con su núcleo familiar, pero comienzan a surgir las expectativas de autoconfianza y autonomía. Por ejemplo, es muy común que el individuo en esta etapa de la vida comience sus estudios universitarios, por tanto, en sus tiempos libres programará y realizará sus propias actividades. En la segunda etapa, el individuo sigue manteniendo un vínculo con su familia nuclear pero ya no convive con ellos. Por ejemplo, el estudiante universitario puede vivir en la universidad, pero aun así depender económicamente de sus padres mientras culmina sus estudios. Hacia el final de esta etapa, el individuo instaura compromisos serios y adquiere los recursos necesarios para conservarlos. Por último, en la tercera etapa cuando el individuo ya llega a los 30 años, este pasa a la adultez temprana y en este momento de vida la persona continúa con los lazos afectivos, pero ya logra una independencia de su familia nuclear.

Es por lo anterior que resulta importante investigar si los adultos jóvenes cuentan con estrategias de afrontamiento que les permita sobrellevar el proceso de duelo con el fin de evidenciar si esto podría afectar la etapa del desarrollo donde se encuentran. Asimismo, teniendo en cuenta que se ha investigado muy poco acerca de los efectos emocionales en el contexto de la pandemia por covid-19, a pesar de su importancia clínica; es necesario conocer el comportamiento de esta variable.

Es importante conocer las vivencias de los adultos jóvenes durante la pandemia pues esto permitirá evidenciar si hay algún tipo de impacto a nivel psicológico. Finalmente, analizar estos

aspectos dará paso a identificar factores de riesgo en los adultos jóvenes y si se deben de llevar a cabo acciones que ayuden a mitigar o prevenir el impacto de este acontecimiento repentino, lo cual es importante pues según Flórez (2002) una muerte repentina puede producir un duelo patológico lo cual podría traer un episodio depresivo mayor o un trastorno mental.

De acuerdo con el estudio realizado por Becerra, B., & Becerra, D. (2020) donde se analiza la ansiedad ante la muerte en adultos peruanos, durante la pandemia de la COVID-19, los resultados no son fácilmente comparables, pues como se mencionaba anteriormente, la ausencia de estudios no lo permite, sin embargo, los autores destacan que aquellos que vivieron la experiencia traumática de tener un familiar enfermo y/o fallecido por covid-19, sintieron mayor ansiedad al considerarse más consciente de su propia vulnerabilidad, de igual manera la incertidumbre y miedo a lo desconocido, ocasionaron mayor ansiedad ante la muerte, temor a la muerte, a la enfermedad y al paso del tiempo.

Finalmente, entendiendo justamente como el adulto joven ha afrontado el proceso de duelo de la vivencia de la pandemia, resulta importante recordar que el Covid-19 es definido por la OMS (2021) como una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 el cual es una nueva cepa de la amplia gama de virus que causan diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

Con la aparición del Covid-19 surgieron nuevos desafíos ya que la incertidumbre se hizo presente en la cotidianidad de las personas, al establecerse un confinamiento total y el aislamiento social obligatorio aumentaron no solo las crisis económicas y la pobreza, sino que la salud mental cobró un papel más importante al presentarse de manera más común ansiedad, soledad y depresión causando efectos psicológicos y físicos en las personas.

Esto entró en juego con las muertes diarias de miles de personas que no podían tener un ritual tradicional tras su pérdida y el incremento de los contagios afectó de sobremanera las estrategias con las que se enfrentaba no solo la salud mental día a día sino los duelos y el significado que cada adulto joven le otorgó a dicha pérdida.

MÉTODO

Tipo de estudio

Esta investigación tuvo un método cualitativo, pues se buscaba identificar los significados de los adultos jóvenes frente al duelo y comprender cómo afrontaban situaciones de pérdida de un ser querido cercano, teniendo en cuenta su interpretación de la realidad. Según Bonilla-Castro y Rodríguez (2005) la investigación cualitativa no se basa en hipótesis teóricas, sino que busca identificar la perspectiva que tiene la persona de su propio entorno a partir de la observación.

Diseño de investigación

A su vez, la investigación tuvo un diseño narrativo el cual permitió, a través de las historias individuales, el acercamiento a la experiencia subjetiva de los participantes y al significado que ellos le otorgan a la pérdida de sus seres queridos por el Covid-19. De acuerdo con lo que plantean Hernández et al. (2014) “Los diseños narrativos pretenden entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron” (p.487). Asimismo, el tipo de diseño narrativo que se utilizó en esta investigación fue de tópicos, el cual, de acuerdo con los planteamientos de los mismos autores mencionados se enfoca directamente en un suceso determinado.

Participantes

Se estableció que la población de estudio fueran jóvenes entre los 20 y 26 años de edad debido a que es una fase en donde el joven ya es capaz de definir su identidad o personalidad, al igual que defiende su sistema de valores o ideologías y empieza a estructurar su vida buscando una independencia. Como criterios de inclusión para la investigación, era importante que los

jóvenes participantes hubieran tenido una pérdida de un ser querido debido al virus del Covid-19 entre abril del 2020 y junio del 2021, pues en esta época las medidas de restricción y bioseguridad en todo el mundo fueron muy estrictas, lo cual hizo que se aumentaran los factores de riesgo para las personas que estaban viviendo el proceso de duelo. También, los participantes debían residir en la ciudad de Santiago de Cali y que preferiblemente estuvieran estudiando en la universidad pues la etapa del desarrollo del adulto joven se caracteriza por estar viviendo aún con su núcleo familiar o que el individuo aún depende económicamente de sus padres.

Instrumento

El instrumento utilizado para recolectar la información en la investigación fue por medio de la entrevista, pues permite conversar e intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado (Hernández et al., 2014).

En línea con la investigación, se utilizó la entrevista cualitativa en profundidad, la cual según Robles (2011) brinda un espacio dirigido a la comprensión de las perspectivas que tienen los individuos sobre sus vidas y experiencias. La entrevista en profundidad se hizo por medio de un instrumento, el cual cuenta con una serie de preguntas que ayudaron a reunir la información necesaria para conocer la experiencia del duelo en los jóvenes participantes, y adicional, ésta fue evaluada por expertos para confirmar su validación.

Categorías de análisis

Para esta investigación, se plantearon las siguientes categorías de análisis: Efecto emocional por la pandemia del covid-19, Duelo y Estrategias de afrontamiento (ver tabla 1).

Tabla 1.
Categorías de análisis

Categorías	Subcategorías
-------------------	----------------------

Efecto emocional por la pandemia del Covid-19:

Impacto negativo en la sociedad por el aumento de síntomas psicológicos (estrés, ansiedad, tristeza, insomnio y adicciones) y de trastornos mentales (estrés postraumático y depresión), ocasionados por la pandemia del virus SARS-CoV-2, lo cual afectó el estado emocional de las personas y deterioró su calidad de vida, debido a las restricciones que se tomaron para disminuir el contagio del virus.

Rubio y López-Muñoz (2021), Ramírez-Ortiz et al. (2020), Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f.)

Duelo:

Proceso psicológico al cual se enfrenta una persona tras un proceso de pérdida y que consiste en la adaptación emocional a la nueva realidad, se experimentan reacciones psicológicas, sociales y físicas, se debe tener en cuenta que este proceso no es estático, es decir que mientras vivimos el proceso de duelo, experimentamos cambios como oscilaciones de humor y sensación de bienestar.

Kübler-Ross (1969), Neimeyer (2002)

Significados:

Consiste en la forma de concebir el mundo, en donde se trabajan las emociones y el dolor de la pérdida, y se reajusta nuestro sistema de creencias y valores, por lo que está ligado a la concepción de la identidad como algo no únicamente personal, sino también social. Neimeyer (2002), (Wonder, 2004)

Tipo de vínculo:

Es esa relación que el ser humano construye desde que nace con diferentes personas a lo largo de la vida. En el contexto del duelo, entre más importante sea el vínculo afectivo con la persona que fallece, mayor será el impacto de la pérdida. Fonnegra (1999)

Aceptación del duelo:

Fase del duelo en donde se reconoce que la persona ha muerto y no se va a volver a ver; se busca adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y afrontar plenamente la realidad de que la persona ha muerto. Finalmente, la persona entra en un estado de calma asociado a la comprensión de lo que ocurre y la integración de que la muerte y la pérdida son partes inevitables de la vida. (Wonder, 2004). (Kübler-Ross, 1972)

Estrategias de afrontamiento:

Son la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles, corresponden a las diferentes formas en cómo las personas se enfrentan a sucesos estresantes; es un proceso dinámico, multidimensional y biopsicosocial. El uso de estas estrategias suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce.

Lazarus y Folkman (citados en Valdivieso et al., 2020)

Centradas en el problema:

Son las acciones orientadas a resolver el evento estresor. Por medio de la confrontación, entendida como el intento de solucionar directamente la situación ocurrida mediante acciones directas y la planificación, la cual se centra en el desarrollo de estrategias para solucionar el problema.

Lazarus y Folkman (citados en Peña y Castaño, 2017).

Centradas en la emoción:

Acciones que buscan regular la respuesta emocional para poder disminuir los aspectos negativos del evento sucedido. En esta dimensión se encuentran las siguientes estrategias: distanciamiento que es la decisión de apartarse y/o evitar la situación problema; autocontrol el cual se refiere a los esfuerzos para manejar los propios sentimientos y respuestas emocionales; aceptación de responsabilidad es comprendida como el reconocimiento que el individuo haya tenido en la situación y la reevaluación positiva que se asocia con la capacidad para percibir los posibles aspectos positivos que se hayan tenido del suceso.

Lazarus y Folkman (citados en Peña y Castaño, 2017).

Apoyo social:

Se asocia a cuando una persona busca ayuda, comprensión y apoyo emocional en otras personas de confianza ya sean familiares o amigos. También, se relaciona con las estrategias centradas en el problema y la emoción

Lazarus y Folkman (citados en Peña y Castaño, 2017).

Procedimiento

Teniendo definido el marco teórico y la metodología de investigación, la población de estudio, con sus debidos criterios de inclusión y exclusión, se identificaron las categorías y

subcategorías de análisis fundamentales para la realización del estudio, y se realizó en conjunto un banco de preguntas por cada categoría estructurando la entrevista en profundidad, (Ver anexo A) la cual fue enviada a dos expertos los cuales evaluaron la validez de la investigación; una vez recibida la validación del instrumento y las observaciones realizadas por parte de los expertos, se ajustó el instrumento para la obtención de la información, y se realizó una prueba piloto para identificar cómo se desarrollaba el instrumento puesto en acción, y si el instrumento utilizado permitía evaluar lo requerido para el desarrollo de la investigación.

De igual forma, se elaboró el consentimiento informado para presentarlo a los participantes y tener una constancia de su participación en la investigación (Ver anexo B).

Posteriormente, se consolidó la información recolectada durante las entrevistas por medio del software Atlas Ti, implementando un análisis temático con el cual se pudo identificar, organizar y analizar detalladamente los resultados que permitieron comprender de manera adecuada y certera el fenómeno en estudio.

Finalmente, se realizó un proceso de análisis sobre los resultados obtenidos de dichos participantes y se elaboraron conclusiones y recomendaciones de la investigación, las cuales dan respuesta a la pregunta problema formulada.

Consideraciones éticas

Los aspectos éticos de la investigación que lleva por nombre “Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes frente al duelo de un ser querido víctima del covid-19”, se derivan de la resolución No. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud que regula la investigación con seres humanos, así como de la ley 1090 de 2006 que decreta el Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología (2016) del ejercicio del psicólogo.

En línea con lo anterior, esta investigación se ajusta a los principios científicos y éticos de la intervención psicológica, también se fundamenta en el conocimiento acumulado por la psicología de la salud bajo el más estricto rigor metodológico. Por otra parte, se procura el respeto a la integridad del ser humano, buscando el bienestar de los participantes de la investigación, por lo que los sujetos fueron completamente informados del estudio, explicándoles de forma clara y completa la investigación, también los sujetos firmaron un consentimiento informado (Ver anexo B) y recibieron una copia de este si el participante lo solicitaba. Por último, el estudio no pretendió realizar ningún tipo de intervención con personas, sino que por el contrario se busca explorar las estrategias de afrontamiento presentes en adultos jóvenes que afrontan el duelo de un ser querido víctima de la pandemia por Covid-19, sin embargo, el riesgo principal que pudo traer esta investigación es que la persona se sintiera mal o presentara llanto, pues al tratarse el tema de la muerte de un ser querido esto puede avivar emociones del pasado que fueron dolorosas para la persona, es por esto que para disminuir este riesgo se tuvo en cuenta la forma en que se construían las preguntas del cuestionario y asimismo, se contó con técnicas de contención emocional, como la respiración guiada y ejercicios de relajación.

RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados encontrados en el trabajo de investigación con el propósito de identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes frente al duelo de un ser querido víctima del covid-19, los cuales se obtuvieron por medio de un proceso de codificación en atlas-ti y están organizados de acuerdo con las categorías y subcategorías de análisis.

Inicialmente en la tabla 2 se presentan las características sociodemográficas (género, escolaridad, rangos de edad y parentesco con la persona fallecida) de los participantes. La entrevista fue realizada a cinco adultos jóvenes quienes compartieron su experiencia de duelo frente a la muerte de un ser querido por covid-19. De los cinco participantes cuatro eran mujeres, los cuales tienen entre los 22 y 25 años, estos jóvenes pertenecen a la ciudad de Cali, tres de ellos se encuentran cursando su último semestre de pregrado y los otros ya son profesionales.

Para comprender mucho mejor los resultados alcanzados con estos cinco participantes se describe brevemente a cada uno de ellos.

Luisa tiene 25 años, es profesional hace dos años en comunicación social de la Universidad Autónoma de Occidente, labora de forma independiente en su propio negocio, en la actualidad convive con uno de sus hermanos posterior a la muerte de sus padres.

Fernanda es una adulta joven de 23 años, en noviembre se gradúa de profesional en comunicación social de la universidad Javeriana de Cali, labora de forma independiente en el área de marketing digital. Convive en la actualidad con su abuela materna y las pérdidas que tuvo debido al covid-19 fueron la de su abuelo paterno y su tía abuela materna.

Paula cumplió 22 años, es estudiante de último semestre de psicología de la Universidad Javeriana de Cali, en la actualidad convive con su abuela paterna en la ciudad de Cali y la persona que falleció por covid-19 fue su prima.

Luciana es una adulta joven de 23 años, profesional en diseño de la comunicación visual de la Universidad Javeriana de Cali, actualmente convive con su mamá y debido al covid-19 perdió a sus dos tíos.

Finalmente, José es un adulto joven de 23 años, estudiante de noveno semestre de derecho en la universidad San Buenaventura de Cali, actualmente convive con su mamá, su hermano menor, un perro y un gato posterior a la muerte de su padre.

Tabla 2.
Caracterización sociodemográfica de la muestra

Participantes	Género	Edad	Ocupación	Parentesco con fallecido
Luisa	Femenino	25 años	Profesional en Comunicación social	Mamá y Papá
Fernanda	Femenino	23 años	Estudiante de comunicación social	Abuelo paterno y tía-abuela
Paula	Femenino	22 años	Estudiante de psicología	Prima
Luciana	Femenino	23 años	Profesional en diseño de la comunicación visual	Tía y Tío maternos
José	Masculino	23 años	Estudiante de derecho	Papá

Los resultados se encuentran organizados de acuerdo con tres categorías que se establecieron inicialmente, las cuales son pandemia por Covid-19, duelo y estrategias de afrontamiento, y de cada categoría emergen unas subcategorías.

Con relación a la primera categoría pandemia por covid-19, se presentan los resultados en la tabla 3 para la subcategoría efecto emocional la cual engloba la experiencia de la pandemia y el impacto negativo o positivo en la sociedad de acuerdo con síntomas psicológicos.

Tabla 3.

Resultados categoría pandemia por covid-19, subcategoría efecto emocional

Categoría	Temas
Efecto emocional por la pandemia del covid-19	No asimilaba el confinamiento
	No le daba importancia a la pandemia
	Disfrutaba la virtualidad
	El confinamiento les permitió compartir con la familia
	No aguantaría todo un día en un apartamento encerrada
	Cambio en el estilo de vida género estrés
	No tenía hábitos en su casa tuvo que buscarlos
	Los aspectos más individuales de la personalidad se fortalecieron en el confinamiento
	La pandemia impactó en la salud mental
	Ansiedad social

La comprensión de la Pandemia y sus efectos emocionales evidencia cómo los participantes se vio obligada a adaptarse a una nueva forma de vida transitando por el aislamiento, en donde dos de las participantes comentaron que fue fácil adaptarse a la situación, por otro lado, una de las participantes expresó que al principio no entendía qué pasaba, no le daba importancia a la situación y no lograba asimilar lo que sucedía, sin embargo, con el tiempo lo fue integrando y logró adaptarse a la situación, incluso le gustó mucho poder cursar la universidad de forma virtual, como lo narra a continuación Fernanda.

“Siento que fueron varias cosas porque como que uno al principio no asimilaba esto del covid, no lo entendía y no le daba la importancia que radicaba y lo escuchaba como muy lejano entonces no tenía mucha importancia y después dicen que no vamos a ir a la universidad y eso fue algo como muy curioso pues yo

siempre digo es que a mí no me gustaba ir a la universidad, mucha gente disfrutaba ir a la universidad y yo siempre decía como dios mío que pase algo y que yo no tenga que volver y pues pasó ese algo, nunca volví a la universidad, nunca volví a clases presenciales. Entonces yo esa parte de las clases virtuales lo amé, me pareció buenísimo y lo disfruté muchísimo.”

A pesar de que para la mayoría de los participantes el adaptarse al confinamiento fue relativamente fácil, para el participante José el hecho de haber pasado el confinamiento solo, le fue difícil pues estaba acostumbrado a hacer actividades fuera de su casa.

“La pandemia cambió el estilo de vida de uno, la cambió completamente, yo soy de salir mucho, todo el tiempo salía y que lo encierren a uno así cuando uno está acostumbrado a verse todos los días con los amigos, todos los días hacer cositas, que ir a la u, cuando uno ya tiene una rutina de vida, eso me generó demasiado estrés, yo en la pieza ya no sabía qué hacer, yo no sabía que más hacer solo en la casa, pues estaba supremamente aburrido. Hay gente que la pandemia fue solo reforzar sus hábitos en la casa, solo que yo no tenía hábitos en la casa, yo no hacía nada en la casa, entonces fue como encontrar, todo lo que yo hice fueron cosas nuevas que encontré para hacer en pandemia, entonces claro, yo estaba muy estresado, era un cambio demasiado impactante y demasiado rápido.”

Otro aspecto por resaltar que se evidenció en las entrevistas fue la unión familiar que trajo consigo el confinamiento por covid-19, pues la pandemia permitió que las familias volvieran a encontrarse en las casas y compartir tiempo juntos. Cuatro de los participantes expresaron que el

tener a sus familias y poder compartir más tiempo juntos fue de las cosas más positivas que les trajo el confinamiento, como expresan las participantes Luisa y Luciana.

“Mi percepción es muy chévere porque pues mis papas siempre fueron comerciantes entonces digamos que tuvieron una vida muy ocupada y nosotros también, por lo que fue un tiempo para compartir muchísimo, o sea literalmente todo el día pasábamos juntos, veíamos películas, cocinábamos entonces para mí fue una experiencia muy chévere donde compartí mucho con mis papás y compartimos mucho como familia.”

“Pues en marzo que nos encerraron a todos por la cuarentena estuve con mi mamá todo el tiempo, yo en la universidad virtual y mi mamá estaba en trabajo remoto, entonces todo el día estábamos juntas, todo el tiempo, la verdad pues yo me la llevo super bien con mi mamá entonces no hubo como ningún inconveniente en la convivencia porque somos súper unidas, pues la verdad fue muy llevadero, nos reíamos siempre, hacíamos cosas para distraernos, pues si como que hubo más unión que separación..”

Adicionalmente, la participante Paula comentó que, a parte de la unión familiar, el hecho de haber podido pasar el confinamiento en una casa campestre le permitió llevar mejor la situación.

“Al inicio de la pandemia tenía una sensación no se digamos que no pensé que fuera ser así tan grave todo el mundo empezó como bueno sí hay algo, nos dieron una semana libre de vacaciones en la universidad, yo me fui para Cartago esa semana y me quedé allá, entonces digamos que cuando nos encerraron yo ya estaba en Cartago y mi casa me ayudó mucho tanto en la parte familiar porque

pues obviamente estábamos todos, pero también el tema de qué era una casa grande campestre con animales influye mucho, porque digamos aquí donde estoy yo no sería capaz de estar todo un día en un apartamento metida, entonces pues eso me ayudó muchísimo, la diferencia entre que me hubiera podido coger en Cali a Cartago me ayudó muchísimo a sobrellevar la situación.”

Por otra parte, un tema importante que se evidenció en las entrevistas fue como la pandemia permitió que las personas volvieran a encontrarse consigo mismas; cuatro de los participantes expresaron que la pandemia les ayudó a disfrutar de su propia compañía, así como lo narran José y Luciana

“Al inicio de la pandemia, estaba en lo personal, bueno, yo creo que todos cogimos como hobbies nuevos ¿no?, como que todos, la pandemia sirvió mucho para que, nosotros estamos acostumbrados toda nuestra vida a hacer vida con otras personas, a crear cosas con otras personas, entonces era como que íbamos a la universidad, creábamos cosas con otras personas y todo se trataba de relaciones, y la pandemia fue mucho relacionarse con uno mismo, como que uno estaba encerrado y uno empezó a construir en uno mismo y de hecho uno lo ve en las personalidades de todas las personas, uno puede ver como los aspectos más individuales de su personalidad como que se volvieron más fuertes e n la pandemia, por ejemplo muchas cosas que yo siempre he considerado, mis aspectos personales en la pandemia se fortalecieron, casi que todos mis aspectos personales,, a mí me gusta leer, entonces estaba leyendo más, me gusta el deporte, empecé a hacer más ejercicio y yo nunca había hecho ejercicio y en la pandemia empecé a hacer ejercicio.”

“Yo creo que antes que afectarme como que hizo cambiar muchas cosas en mí en cuanto a mejorar, yo era una persona super sedentaria, mis hábitos alimenticios no eran tan buenos, entonces como que a raíz de la pandemia me concientizo de esos hábitos que tenía que cambiarlos, entonces empecé a hacer ejercicio, empecé a comer muchísimo mejor, fui a la nutricionista cuando ya la pandemia se fue relajando un poquito más, entonces siento que a raíz de toda esa concientización mi forma de pensar ante la vida fue muy diferente, como que la vida de verdad hay que apreciarla y hay que estar agradecidos.”

Otro tema que cobró importancia en los relatos de los participantes fue el impacto que trajo la pandemia en la salud mental, cuatro de los participantes mencionaron que consideraban que la pandemia había afectado negativamente en su salud mental lo cual dificultó el proceso de adaptación al nuevo estilo de vida. Así como lo narra la participante Luciana.

“La mente empezó a jugar un poco, yo no me la podía creer decía cómo así que estamos en pandemia no entiendo, como que yo a veces despertaba y era un día igual al anterior, y yo decía cómo así que es esto otra vez, esto me lo soñé como que mi mente decía esto te lo estas soñando es imposible y después caía en cuenta, estaba en shock como en automático, entonces estaba como tratando de adaptarme pero como que al mismo tiempo era raro, no sé fue como un ir y venir de emociones super raras, entonces si es como eso, si pudo afectarme pero siento que muchas más personas se vieron más afectadas que yo.”

Sin embargo, Luisa expresó que la pandemia no tuvo un impacto negativo en su salud mental.

“Si yo pienso que en general a mí personalmente me dio igual la verdad porque a mí siempre me ha gustado estar en mi casa, entonces a mí me dio completamente igual yo si te soy sincera yo no sentí nada, a mi papa si lo notaba a veces, a mi papá le gustaba mucho salir a la calle, entonces digamos que él era el que iba a mercar, la verdad era su excusa para salir porque a él si le daba un poquito más duro estar encerrado, entonces a mí personalmente no de pronto a mi papa le generó un poquito de estrés pero no yo no sentí un cambio abrupto en cuanto a algún psique.”

Por último, un tema importante que se resaltó en las entrevistas fue los síntomas psicológicos que trajo la pandemia en las personas; Tres de los participantes manifestaron que habían tenido algún síntoma psicológico tras la pandemia como lo narra la participante Paula.

“Si digamos que yo recuerdo por ejemplo este año sufrí una crisis de depresión súper fuerte el año pasado me dio y este año también y no se me había digamos como despertado las crisis depresivas ansiosas como desde la pandemia, digamos que si yo me deprimía me ponía ansiosa y pues yo sufro de ansiedad desde pequeña entonces podría decir que era algo que lo manejaba, pero desde la pandemia me llegaba crisis de depresión super fuerte y yo creía como te había dicho que había empezado proceso psicológico cómo que eso me despertó muchas cosas y el encierro y el estar en Cartago también, pero como te digo volver a convivir difícil y estar todo el día en la casa para mí estar todo el día en la casa es muy duro. Y después de la pandemia digamos como de ese periodo después digamos que yo quede como con síntomas depresivos no diagnosticada la

depresión mi psicóloga no me la quiere diagnosticar, pero sí creo que quede con eso.”

Ahora bien, con relación a la presencia del duelo durante la pandemia que corresponde a la segunda categoría, se presentan los resultados de la primera subcategoría significados en la tabla 4, donde se comprende la manera que tiene cada miembro para interpretar la situación apoyándose en su sistema de creencias y valores.

Tabla 4.
Resultados categoría duelo, subcategoría significados

Categoría	Subcategoría	Temas
		Sentimiento de perder la vida propia
		Golpe duro
		Dolor / Rabia / Soledad
		Confusión / Remordimiento / Resignación
		Cuestionarse
Duelo	Significados	Trauma / desgaste emocional
		Dejar ir / superar la situación
		Algo que se tiene que vivir
		Darse la oportunidad de sentir, extrañar y sanar
		Afrontar que la persona ya no está
		Es un proceso de aceptación

De acuerdo con las características del duelo en el marco de la pandemia, era importante investigar cómo fue la vivencia del duelo por Covid-19 en los adultos jóvenes, en donde inicialmente se resalta el significado que cada uno le otorga al duelo en función de lo que experimentó con la pérdida de su familiar, como lo expresan los participantes Luisa, José y Paula respectivamente.

“Cuando mi madre muere ahí fue para mí como ese golpe duro de que yo sentía que la vida se me había ido tanto que a mi ese bajón emocional me enfermó re

feo, o sea yo me pesé a la semana de morirse mi madre y yo pesaba 46 kg, pero fue el desgaste emocional me entendes, fue como que yo al principio sentí que la vida completa se me fue, yo no sabía qué hacer, estaba confundida con mucho dolor y otras cosas”

“Digamos que la pérdida de mi prima significó para mí como si me haya tocado el covid, porque yo escuchaba y pensaba que embarrada que a la gente le pase eso, pero no había como llegado como a mi familia cercana, cuando le dio a mi prima y se murió tan rápido, todos quedamos en shock porque no hubo como posibilidad de nada y como que me digo, uy es real y eso me causo mucho miedo, digamos yo soy super ansiosa entonces yo era super paniqueada andaba con antibacterial todo el tiempo y cuando ya pasó el tiempo y decían cómo ya pueden verse con sus amigos, yo no me vi con mis amigos por mucho tiempo me daba pánico salir y llegaba y yo era de las que se duchaba, para verme con mis amigos los obligaba a poner tapabocas y hablar con tapabocas”

De igual manera, se identificó el significado que las participantes Luciana y Fernanda le dieron al duelo, más orientado a una idea que ha construido por su propia experiencia, contexto social y cultural

“Para mí el duelo si significa algo muy importante, significa dejar ir y superar la situación porque superar la muerte de alguien, que yo creo que nunca nadie lo va hacer, pero superar la situación traumática que puede generar una muerte, de pronto sí, es como para mí, superar esa situación”

“Para mí el duelo es ese momento en el que uno acepta que esa persona que uno quiere o que uno tiene un vínculo no está con uno y no va a estar más, entra en ese proceso de aceptación, digamos empieza uno a recordar todos esos buenos momentos y también saca lo positivo, llegan aprendizajes llegan reflexiones y siento que para mí eso es el duelo y es el proceso como de aceptar eso de que eso duela en cierto modo pero que con el tiempo duela menos o sea diferente no siento que duela menos sino que el dolor es distinto, se va transformando”

Por su parte se encontró que Luisa experimentó dentro de su duelo etapas que ella misma reconoció, las cuales permitieron evidenciar las emociones inherentes a la pérdida como lo narra la participante Luisa.

“En cuanto a proceso emocionales, no sé a qué significa, cómo los sentimientos o las etapas del duelo. Dolor porque aún está un poquito, tristeza, aunque ya no tanto, rabia. En cuanto a etapas del duelo, yo siento que primero hubo como una etapa de rabia como de por qué a mi si se supone que soy una buena persona, porque ellos si eran tan buenos, eso decía yo desde un ego porque pues en realidad simplemente son cosas que pasan, entonces eso pasó, luego vino una etapa como de resignación.”

Siguiendo con la categoría duelo se presentan los resultados en la tabla 5 de la subcategoría tipo de vínculo que tenía cada participante con la persona fallecida y de esta forma identificar si entre más íntima e importante era la relación afectiva con la otra persona mayor sería el impacto de la pérdida.

Tabla 5.
Resultados categoría duelo, subcategoría tipo de vínculo

Categoría	Subcategoría	Temas relacionados
Duelo	Tipo de vínculo	Distancia o cercanía física con el familiar Admiración hacia el familiar Tiempo de calidad que pasaban juntos Intimidad y confianza en la relación Actividades cotidianas fortalecen el vínculo Creencias sobre jerarquía familiar se deconstruyen debido a la cercanía que tienen con este.

De acuerdo con lo planteado por los entrevistados se logra diferenciar que dependiendo de cómo fue el vínculo afectivo con el familiar fallecido hay diferentes emociones al momento de enterarse de la pérdida, esto se puede observar en los distintos discursos según el parentesco y la cercanía.

La participante Erika quien pierde a sus padres refiere:

“Con mi mamá también la relación era muy buena, pues yo era la niña entonces éramos ella y yo las únicas mujeres, compartimos y hacíamos todo juntas, en el negocio de ella yo era su mano derecha, yo era la que le ayudaba en todo pero con mi mamá a veces rozaba yo un poquito porque mi mamá es, era un poquito machista, mi papá no y ella sí y yo tengo hermanos hombres entonces por eso yo a veces sentía que consentía a mis hermanos de una forma en la que yo resultaba afectada y por eso a veces rozábamos pero nada, era increíble, era una mamá demasiado dedicada, que todo el tiempo estaba super pendiente, sabía si algo me pasaba.”

Asimismo, el participante Javier comparte lo siguiente sobre el vínculo con su padre que:

“Yo era el que siempre lo acompañaba, cualquier cosa que él hacía a mí me gustaba, a él le encantaban los hobbies, entonces se compraba que aviones, que tran, que trin, un poco de cosas y yo era el que le seguía eso, yo lo admiraba, me gustaba, les contaba a los del colegio, con mi papá yo era muy unido, demasiado unido, pero sin embargo yo soy una persona de carácter complejo y él también era una persona de carácter complejo, y el amor siempre estuvo, pero él y yo chocábamos de vez en cuando y digamos que en la pandemia cuando esos choques pudieron ser más fuertes no fue así porque como que así como yo tuve que encontrar nuevas actividades todos estábamos en la casa en las mismas y algo que me unió demasiado con mi papá sobre todo los últimos años y sobre todo en la pandemia que yo pues lo tuve fue el fútbol, como que sentarnos a ver fútbol, entonces la pandemia la verdad fue ver mucho fútbol con mi papá, la relación estaba excelente con él”

Por último, en la categoría duelo se presentan los resultados en la tabla 6 de la subcategoría aceptación del duelo, donde se comprende y se afronta plenamente la realidad de que la persona ya no está y se empieza a trabajar en las emociones y el dolor que ocasiona dicha pérdida, ver tabla 6.

Tabla 6.
Resultados categoría duelo, subcategoría aceptación del duelo

Categoría	Subcategoría	Temas
Duelo		Resignarse
		Dejar de pensar en ellos desde la tristeza desde el dolor
		Transformación personal
		Cambio de perspectiva sobre la muerte
		Recordar las enseñanzas

Aceptación del
duelo

Apreciar las cosas pequeñas
Ver la muerte como forma de conexión con el pasado
Ver la muerte como parte inherente de la vida
Aceptar la realidad
Verlo desde el amor asumiendo la vida desde su ausencia
como forma de salir adelante
Voluntad propia para resignificar la pérdida

Las entrevistas realizadas, resaltan aspectos importantes como la adaptabilidad que los participantes han desarrollado en un medio en el que el fallecido ya no está presente, y la tranquilidad que se alcanza tras la comprensión e integración de la muerte como parte de la vida y re significarla como una enseñanza, así lo narran a continuación los participantes José y Luisa

“Esas cosas mentales que me estaban generando la muerte de mi papá como que desapareció de un momento a otro cuando me cambió la idea de lo que representaba la muerte de mi papá en mi vida, porque la muerte de mi papá antes representaba mucho dolor y ahorita representa muchas enseñanzas.”

“no me da tristeza que mi papá haya muerto, nadie va a negar que es un hecho triste y desafortunado, pero no sé, yo soy otra persona a la persona que era hace un año, como que en un año, crecí 4 años, como que ese fue su último acto de enseñanza, yo lo tomo así, como que morir era lo que le faltaba por enseñarme, como que ya me había enseñado todo lo demás durante toda la vida, entonces ya le faltaba morirse para que yo aplicara todo eso que me había enseñado y así es como yo lo veo, entonces yo siento que ya estoy en esa última etapa, en esta etapa uno se sostiene hasta siempre.”... “También hay que ser consciente de que uno no puede quedarse sumido toda la vida en ese dolor, es un proceso de voluntad propia y de ganas de querer salir adelante, pues el dolor todos lo vamos a sentir

pero o yo decido sumirme en el dolor para siempre y echo mi vida a perder llorando a una persona que jamás voy a volver a ver o decido verlo desde el amor, asumir mi vida desde su ausencia y decir es momento de empezar a salir adelante, entonces pienso que si hay que darse la oportunidad de sentir pero también hay que entender que ya va siendo momento de superarse”

Finalmente, como parte de la aceptación del duelo se resaltó la dificultad para realizar algún tipo de “ritual de despedida” debido a que las restricciones en medio de la pandemia influyeron en el proceso de los participantes para vivir la pérdida del fallecido, como lo narran a continuación las participantes Luisa y Fernanda

“El 29 de diciembre yo me acuerdo que hice una oración y dije “este fue el peor año de mi vida, quiero que se acabe, que con él se vaya todo lo malo” que el 31 de diciembre sea un cierre, a mí no me gusta la pólvora y ese día estuve de acuerdo en comprar mucha pólvora, hicimos un año viejo gigante y afuera de los negocios de todos nosotros hicimos un tipo de ritual de despedida, quemar muchísima pólvora tortas gigantes porque fue como ”vamos a quemar este año con todo lo malo porque yo tengo ganas de empezar el 2022 super bien, con energía, ganas, alegría en verdad” y yo fui quien la compró, siento que lo que va de este año ha sido muy bueno para mí a pesar de lo malo, ha sido como mi transición.”

“Con mi tía abuela fue igual incluso peor porque había pandemia y paro cuando ella murió entonces ni siquiera cuando el carro fúnebre iba a ir al cementerio a entregar el cuerpo ni siquiera se pudo ir con él porque no dejaban pasar porque

el paro no dejaba mover a nadie entonces eso también fue una situación bastante difícil en el sentido de que no pudo haber una última despedida.”

En la tercera categoría sobre estrategias de afrontamiento que corresponden a las diferentes formas en que las personas se enfrentan a sucesos estresantes, se presentan los resultados en la tabla 7 de acuerdo con las subcategorías propuestas. La primera de ellas centradas en el problema son las acciones orientadas que buscan resolver el evento estresor.

Tabla 7.
Resultados categoría estrategias de afrontamiento, subcategoría centradas en el problema.

Categoría	Subcategoría	Temas
Estrategias de afrontamiento	centradas en el problema	<ul style="list-style-type: none"> Asumirlo con mucha tranquilidad. Acceder a la terapia psicológica. Cambio de mentalidad. Tener la cabeza fría. Tomar decisiones. Mostrarme fuerte. Vivir el día a día. Afrontamiento de la mano médica y profesional. Experiencia muy enriquecedora. Aceptar otra vida. Mucho crecimiento personal. Aceptar la responsabilidad. Se aprenden cosas que son valiosas en la vida. Un reto muy grande. Pensar en la muerte. Buscaban como solucionar lo económico. Mantener la mente ocupada. Hacer actividades distintas.

Después de revisar las entrevistas realizadas, se resaltan aspectos importantes en cuanto a las acciones que tomaron algunos de los participantes para afrontar el duelo por la pérdida de sus seres queridos, la aceptación de responsabilidad, hacer actividades distintas y afrontar la

situación de la mano de profesionales, como lo narran a continuación los participantes José y Fernanda

”es como ya tener que aceptar otra vida, es como tener que agarrar otra vida así ya de como de cero y ahorita tengo que hacer muchas cosas que no tenía que hacer antes obviamente hay mucho crecimiento personal”

“pues yo siento de cierto modo como te decía ahora la actitud frente a eso siento que hay personas que se les muere un ser querido y eso genera unos dolores y unos vacíos muy grandes que a veces llenar es muy complicado, siento que en mi caso fue muy doloroso, pero para mí era lo natural en cierto modo entonces también como que no me deje afectar a nivel emocional de forma como muy drástica por eso.”

De igual manera, se resalta que los cinco participantes como parte de las estrategias de afrontamiento buscaron diferentes maneras de facilitar el proceso de duelo, como lo narran los participantes Paula, Luciana y José

“el acceder a la terapia psicológica el año pasado me ayudó con los síntomas de ansiedad y depresión que estaba viviendo y pues digamos que en la terapia me mandaban como a hacer ejercicios y a tomar una pastillas como para eso y mi afrontamiento fue como de la mano médica y profesional y pues el afrontamiento ya como las estrategias pues la verdad como vivir el día a día, con el tiempo me fui soltando un poquito como dejando un poquito más el miedo y como bueno poquito a poquito fui volviendo a la universidad, saliendo con las personas y fue como progresivo y muy lento el proceso y ese fue como el afrontamiento.”

“estar en familia y sentir que todos están pasando por lo mismo, de alguna u otra forma, a mí se me hizo más fácil soltar el día del entierro un poco más también cuando estuvimos todos mis primos y nos abrazamos, como de que era mi tía la de siempre entonces siempre fue super consentidora con nosotros, aparte que pues de que era la mamá de mis primos pues también era nuestra tía, entre todos como que pudimos ayudarnos con ese duelo, como que fue más fácil saber que todos estábamos pasando por mismo, pues fue un poquito más fácil.”

“trato de repetir todo lo que hacía con él, ir a disparar por él, hacerme tatuajes por él, ver fútbol por él, todo lo que yo hacía con él lo trato de repetirlas para honrarlo, como con esa idea de que las personas que están muertas te están viendo, entonces como que si eso pasara lo estoy honrando, y pues igual si no me está viendo lo estoy haciendo por mí también. Entonces ahorita estoy más juicioso en esas cosas, las metas de mi vida han cambiado, mi conducta ha cambiado, hay cosas que hacía en virtud de la juventud, pero después de eso hubo muchas cosas que dejé de hacer porque cambié la perspectiva, son muchas las cosas que he hecho desde que murió en mi vida, sobre todo los cambios en mi vida.”

Sin embargo, aunque buscaron acciones en pro de facilitar el proceso de afrontamiento hacia el duelo, este no dejó de ser complejo para algunos de los participantes como lo relatan Luciana y Fernanda.

“mostrarme fuerte, eso sí ha complejizado bastante porque yo creo que de pronto mi mamá también es así, ahora que lo pienso, mi mamá también es como que se pone triste pero ya, después se levanta, y de pronto que yo también puedo que sea así, puede que eso haya complejizado.”

“siento que el caso de mi abuelo algo que complejizaba mucho esa situación eran varias cosas, la primera fue como no tener ese momento especial de ese entierro como un cierre en cierto modo, en segundo lugar fue todo lo que vino después de la muerte de mi abuelo que tiene que ver con el sacar los muebles la ropa y eso y es complejo porque además en ese momento en esa casa estaba el “covid” y se creía que el covid vivía en el piso en el aire y en todo lado entonces había que entrar con traje especial y un show que obviamente ya nadie lo haría pero siento que eso complejizo muchos procesos y también muchos procesos que vinieron después frente a temas ya económicos.”

Por otra parte, en la tabla 8 se presentan los resultados de la segunda subcategoría, centradas en la emoción la cual se refiere a las acciones que buscan regular la respuesta emocional para poder disminuir los aspectos negativos del evento sucedido.

Tabla 8.
Resultados categoría estrategias de afrontamiento, subcategoría centradas en la emoción.

Categoría	Subcategoría	Temas
Estrategias de afrontamiento	Centradas en la emoción	Tranquilidad. Autocontrol Carga de consciencia. Dolor/ llanto/ tristeza. Evitación Ver las cosas más desde el amor. Confusión. Desmotivación. Resignación. Aprender a vivir con eso. No hubo despedidas. Miedo/ Pánico/ Ansiedad. Desvanecimiento. Sin apetito.

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se resaltan las respuestas emocionales que tomaron los participantes al momento de afrontar el duelo por la pérdida de sus seres queridos, aspectos importantes como la tranquilidad, el autocontrol y la resignación, como lo relatan las participantes Luisa y Luciana.

“para mí la principal forma de enfrentar un duelo es la resignación y yo si o si tengo que resignarme a que mi papá y mi mamá se murieron y que así yo me vuelva bruja no los voy a revivir porque si yo sigo pensando en que hubiese sido si, pues simplemente me voy a seguir torturando porque no hay ninguna otra opción, ellos fallecieron y con resignación yo tengo que admitir que mis papás ya no están y aprender a vivir con eso y sobrellevar esa situación.”

“La he afrontado, no sé si de la mejor forma, no sé si es la forma de la que tiene que ser, pues igual no creo que haya una forma perfecta, pero mi forma ha sido como de altibajos, con de que hay días en los que me siento triste, pero hay días en la que está esa dualidad de que no me lo permito, entonces siento que ha sido un proceso también como de conocerme a mí misma y en cuanto a que a veces puedo ser muy dura conmigo misma y decir no no te permitas esto porque te tienes que mostrar fuerte y ya pasó, ya pasó, ya pasó. Entonces siento que, si ha sido un proceso como complejo de sacar, a veces lo recuerdo y digo no puede ser, es algo muy difícil para mí como sacar y expresarme y de pronto no se si es como no sé, qué tan difícil sea como sacarlo, puede que sea muy difícil puede que no dure mucho, no sé, la verdad, es todo como muy confuso, mi cabeza está muy confundida todavía.”

A pesar de que la mayoría de los participantes trataban de tener un control sobre sus respuestas emocionales frente al duelo, para otros el miedo, el pánico y la tristeza eran emociones muy difíciles de controlar en un primer momento, como lo narran las participantes Paula y Luisa.

“me causó mucho miedo y la situación de pandemia para mí fue terrible porque yo vivía paniqueada todo el tiempo y esa pérdida me hizo sentir que eso era muy real y yo soy super ansiosa y eso me causó más y luego hubo para entonces yo estaba en crisis porque fue super fuerte entonces yo no quería Salir a ninguna parte a mí me daba miedo todo, que entrara una persona a la casa me daba pánico, entonces pues digamos que personalmente yo digo como que el duelo la pandemia el paro todo el contexto que estaba viviendo si me afectó emocionalmente y psicológicamente porque quedé como con episodios de ansiedad más fuerte y de ansiedad pues si esa fue la manera.”

“No sé, yo siento que como que yo me desvanecí por completo porque se supone que ya toda mi vida giraba en torno a cuando mi mamá saliera de la clínica y a lo que yo iba a hacer con mi mamá porque ya no estaba mi papá entonces había que acompañar a mi mamá porque eran 30 años de matrimonio y sabíamos ella como quería mi papá, me entiendes entonces como que la vida giraba en torno a volver a mi mamá el centro de atención, entonces yo me quede sin un plan b, y yo me desvanecí simplemente fue como me ganó la tristeza, ósea yo te lo juro que sentí que se me había ido el mundo, la vida, todo.”

Es importante mencionar que estas subcategorías van de la mano, por lo que en medio de los testimonios se encuentran relacionadas las acciones usadas para regular la respuesta emocional y las acciones orientadas a afrontar el duelo.

Finalmente, se presentan los resultados en la tabla 9 de la tercera subcategoría Apoyo social, la cual se asocia a la búsqueda de ayuda, comprensión y apoyo emocional en otras personas (amigos, familiares, etc.).

Tabla 9.

Resultados categoría estrategias de afrontamiento, subcategoría apoyo social

Categoría	Subcategoría	Temas
Estrategias de afrontamiento	Apoyo social	Acceder a la terapia psicológica. Rodearme de mi familia. Núcleo común. Los amigos. La pareja. Hablar del tema. Recibir ayuda. Personas más cercanas. Parte fundamental. Distracción. Las palabras. Salir.

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se resalta como aspecto importante que todos los participantes en algún momento de su proceso de duelo contaron con sus diferentes redes de apoyo como lo narran a continuación las participantes Paula y Luisa.

“la familia fue un gran apoyo porque todos estamos teniendo la misma pérdida entonces chévere porque uno como que se acompaña en el proceso y también me pareció como que el acceder a la terapia psicológica el año pasado me ayudó con los síntomas de ansiedad y depresión que estaba viviendo y pues digamos que en la terapia me mandaban como a hacer ejercicios y a tomar una pastillas como

para eso y mi afrontamiento fue como de la mano médica y profesional y pues el afrontamiento ya como las estrategias pues la verdad como vivir el día a día, con el tiempo me fui soltando un poquito como dejando un poquito más el miedo y como bueno poquito a poquito fui volviendo a la universidad, saliendo con las personas y fue como progresivo y muy lento el proceso y ese fue como el afrontamiento.”

“Mi familia, mis hermanos, mis amigos también han sido una parte fundamental, he tenido muy muy buenos amigos en este proceso, siento que mi círculo social en general sabes, tengo un círculo social muy bueno, increíble, maravilloso. He tratado personalmente de ver las cosas más desde el amor como que a mí el amor me mueve mucho, el amor por todo, por las personas, por lo que hago, entonces como que ese mismo amor que le tenía a mis padres es el mismo que le tengo a mi familia y el mismo amor que me tengo a mi misma son lo que me ha permitido continuar.”

Sin embargo, el participante José refiere lo siguiente sobre su red de apoyo:

“si la primera semana todas las personas que conozco estuvieron ahí, pero de ahí adelante, te voy a decir algo, a la gente se le olvida, la gente está pendiente, ya después la gente vuelve a la normalidad y se les olvida, entonces uno tiene que volver también a la normalidad y la gente no tiene la obligación de entenderlo pero siempre, las siguientes semanas estaban solo las personas más cercanas y de ahí para adelante ya es un duelo que solo estaba en la casa y nos acompañamos acá en la casa y de pronto en la familia. La primera semana uno quiere estar

rodeado de gente y eso hace parte del proceso porque es cuando es más difícil. el duelo lo mantienes tú y lo vas cerrando en cada espacio.”

Después de resaltar los resultados obtenidos por cada categoría, se pudo evidenciar el cómo cada uno de los participantes desarrolló diversas estrategias de afrontamiento frente al duelo por la pérdida de sus seres queridos, teniendo en cuenta factores de personalidad, estilos de crianza, influencia sociocultural y redes de apoyo, las cuales muchas veces influyen en el modo en el que cada participante afronta el duelo.

DISCUSIÓN

A partir de los resultados se analizan las estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes frente al duelo de un ser querido víctima de covid-19, retomando los objetivos específicos que permiten dar respuesta al tema de estudio, con el soporte de los referentes conceptuales, la voz de los participantes y las investigadoras.

Con relación al primer objetivo que busca indagar efectos de la pandemia por Covid-19 en los adultos jóvenes, cabe resaltar que en esta etapa de la adultez emergente el individuo se encuentra fortaleciendo su personalidad y la socialización cumple un rol fundamental. Sin embargo, la pandemia trajo consigo medidas de protección y autocuidado para evitar el contagio, como lo fue el confinamiento, uso de tapabocas, el distanciamiento y lavado de manos. Estas medidas causaron que esta población se viera impactada pues en el momento en que comenzó la pandemia, todos se encontraban en un entorno universitario donde a diario socializaban con jóvenes de su edad y repentinamente esto cambió, se vieron forzados a adaptarse a un estilo de vida lleno de incertidumbre pues no se podía salir de las casas, sin embargo, se puede deducir que los efectos de la pandemia pueden variar según diferentes factores como lo son la personalidad, el entorno y los hábitos de cada quien. Esto se pudo evidenciar en la investigación cuando la mayoría de los participantes opinaban que la pandemia había afectado negativamente su salud mental además de la dificultad para adaptarse al nuevo estilo de vida, como lo refiere Ramírez-Ortiz et al. (2020) al comentar como las pandemias anteriores han traído consecuencias psicosociales tanto a nivel individual como colectivo. Asimismo, Flórez (2002) plantea que los duelos en relación a problemas sanitarios pueden afectar el curso del proceso de duelo

Con relación a lo dicho anteriormente, Rubio y López-Muñoz (2021) refieren que algunos síntomas emocionales asociados a este suceso son estrés, ansiedad, tristeza y adicciones.

Realizando un análisis de la experiencia de los participantes en la pandemia, se pudo evidenciar que este evento repentino provocó que algunos de los participantes manifestaran síntomas de estrés frente al confinamiento, ansiedad social por el temor a contagiarse y aumento de crisis de ansiedad y depresión. Es importante resaltar que en cada participante se manifestó de forma distinta pues cada uno tiene una trayectoria de vida diferente. Es decir, estas experiencias pueden afrontarse de diversas formas dependiendo de las herramientas con las que se cuente para manejar las emociones y adaptarse a la situación.

Así pues, el confinamiento por covid-19 cambió totalmente el estilo de vida de las personas ya que todas las actividades diarias se realizaban desde casa y las opciones de socialización se limitaron a los medios virtuales, lo cual para algunos fue un cambio positivo, pero para otros trajo efectos negativos en relación a su salud mental, esto se sustenta en Pedreira (2020), quien dice que la forma de expresar este impacto emocional varía en relación a la etapa del desarrollo, la personalidad y el contexto, estas dos últimas resultaron determinantes en la forma de vivir y afrontar la pandemia.

Es importante resaltar que no hubo cambios solo a nivel individual, sino también colectivo, pues antes de la pandemia en la cotidianidad cada individuo pasaba el día en otros entornos ya sea trabajando o estudiando, lo cual en ocasiones dificultaba poder pasar tiempo con los seres queridos. Sin embargo, los participantes reconocieron que el confinamiento les permitió volver a unirse con su familia, pues podían compartir tiempo y buscaban actividades para dispersarse, lo cual facilitó el proceso de adaptación al nuevo estilo de vida. Aun así, al analizar las entrevistas se pudo identificar que esto no solo fue un factor de protección para adaptarse al nuevo estilo de vida, en algunos participantes el hecho de tener que convivir las 24 horas del día con sus familias en un entorno de estrés e incertidumbre y adicionando que cada persona expresa

esto de maneras diferentes, llevó a considerar que la alta convivencia familiar posiblemente también se convirtiera en un factor de riesgo para afrontar la situación.

Ahora bien, es pertinente recordar que esta unión familiar trae a consideración otros elementos que no estaban presentes anteriormente, como el temor a que sus familiares se contagiaran y pudieran morir por la enfermedad, lo cual se podría entender como una aparente ansiedad social, que como Morales (2020) comenta, la persona se ve influenciada no solo por su percepción de la pandemia, sino también por la de las personas que lo rodean, lo que podría incrementar el temor a que sus familiares se vieran afectados. Cabe resaltar que en un principio los participantes sentían cierto temor frente a la enfermedad pues era una situación de incertidumbre, sin embargo, el haber pasado por la experiencia de muerte de un ser querido por covid-19, intensificó el temor a que ellos se contagiaran pues ya dimensionaban el riesgo que traía consigo esta enfermedad

Por su puesto, la pandemia no se puede comprender de manera aislada pues los efectos estuvieron atravesados por movilizaciones que iban de lo individual a lo colectivo, lo que ocasionaba que lo sucedido en los participantes, se reflejara en las familias, quienes daban soporte a la posibilidad de afrontar de manera propositiva dichos efectos.

Si bien surgieron efectos en lo mental, en lo relacional y en los estilos de vida, también estuvo permeado por una experiencia significativa, como lo es la presencia de la muerte como una condición sobre la cual el ser humano nunca puede intervenir pero que sí puede variar en la forma de afrontar el duelo y sus significados.

Por lo tanto describir la experiencia de los jóvenes y los significados que le otorgan a la pérdida del ser querido por covid-19, es determinante en la comprensión de las formas de afrontamiento porque de acuerdo al tipo de vínculo que tenían los participantes con sus seres

queridos fallecidos, se asumen experiencias vividas y los significados que cada uno le dio a su proceso de duelo, siendo este para unos un proceso más complejo, pues según Fonnegra (1999) entre más fuerte e importante sea el vínculo afectivo que se tenía con la persona fallecida, mayor es el efecto de la pérdida.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, el vínculo afectivo se fortalecía en relación a la cercanía que tenían sin importar el parentesco, lo que nutría el vínculo y lo hacía fuerte, fue el tiempo que pasaban con él, los espacios que compartían y si hacía parte de su cotidianidad. Es por esto que el tipo de vínculo es un factor importante para el proceso de duelo, pues según lo que se analizó, entre más fuerte era el vínculo con el ser querido que falleció, posiblemente el proceso de duelo fue más difícil de afrontar pues debía de resignificar muchas cosas en su vida lo cual generó un mayor impacto en la persona.

Así pues, se reconoció el significado que cada participante le otorgó al duelo por la pérdida de su ser querido, el cual varía teniendo en cuenta el contexto, la personalidad y la experiencia propia, pues desde que se nace cada persona construye su mundo de significados, pero al tener una pérdida esto causa una resignificación de lo que ya se había establecido en la persona. Para algunos significó tristeza, resentimientos y culpa, pero para otros fue la aceptación de la realidad. Lo anterior se distingue en los planteamientos de Botella y Herrero (como se citó en Rizzo et al., 2013) donde las personas construyen diferentes significados según su personalidad y las experiencias de vida, pero cuando estas se enfrentan a un proceso de pérdida, estos significados se reconstruyen dependiendo de las capacidades con las que cuentan.

En relación con lo anterior, se destacó en las entrevistas que aparte del significado que cada uno le dio a la pérdida de su ser querido, también se resignificó el concepto de duelo de

manera global, pues se encontró que ninguno de los participantes había tenido una experiencia de duelo por la muerte de un ser querido.

Asimismo, se encontró que los participantes consideraron que perder a un familiar por covid-19 hizo más complejo el proceso de duelo, ya que la muerte fue repentina e impactante pues cuando sus familiares entraban a la clínica por este virus no se sabía qué les podría pasar, si podrían salir de ahí o si surgirían complicaciones que llevarían a la muerte, lo cual hace que se viva un duelo diferente; entre lo absolutamente inesperado y la impotencia ante muchas otras circunstancias que no se podían controlar y que eran en sí mismas novedosas. Fonnegra (1999) menciona al respecto que la muerte inesperada o repentina se convierte en un factor de riesgo como complicación para el proceso de duelo. También, es importante resaltar que esta enfermedad generó un desgaste físico en las personas que se encontraban graves, lo cual también complejizó este proceso, pues los familiares en cuestión de días podían evidenciar lo letal de la enfermedad en el aspecto físico de su ser querido y esto causaba un impacto emocional en ellos.

Como parte de este proceso de duelo, haciendo énfasis en la descripción de la experiencia que los participantes afrontaron, empieza un proceso psicológico que implica la adaptación emocional a una nueva realidad sin el familiar y es muy común que, durante este proceso la persona transite por etapas como la negación, ira, negociación, depresión, y aceptación. Para los participantes la pérdida de sus familiares en medio del confinamiento y de una forma tan repentina, fue una experiencia que causó dolor, tristeza, confusión, rabia, resignación, entre otros. Se puede deducir entonces que el proceso fue complejo, pues aparte de que fue una situación no convencional, es importante resaltar que en la etapa de desarrollo en la que se encuentran los participantes no se está pensando en la muerte y posiblemente no se había tenido aún la experiencia de pérdida de un ser querido.

De sus narraciones se puede evidenciar que aún están en este proceso de duelo, ya que, aunque tiene etapas, es un proceso dinámico y no estático, para los participantes inicialmente fue una experiencia que los dejó en shock, se puede decir que sus recursos de afrontamiento no estaban consolidados puesto que no se encontraban preparados para esta pérdida y bajo condiciones de incertidumbre para ellos. Por lo tanto, padecieron de afectaciones tanto psicológicas, experimentando depresión, ansiedad, ligado a sentimientos de tristeza, desaliento y rabia, como afectaciones a su salud física, bajando de peso y la sensación de malestar general en el cuerpo. Según Kübler-Ross (1969), estas fases pueden durar diferentes periodos de tiempo, lo que fue evidente en los participantes y fue variable en cada uno de acuerdo con su personalidad y contexto.

Sin embargo, aunque se reconoce que algunos de los participantes siguen transitando este duelo, después de poner en práctica sus estrategias de afrontamiento y resignificando el duelo, llegaron a la fase de la aceptación, donde la persona entra en un estado de calma asociado a la comprensión de lo que ocurre, es decir, la muerte y la pérdida son partes inevitables de la vida, esta fase se alcanza tras realizar un balance de la pérdida y dar nuevos significados a la situación que se vive (Neimeyer, 2002). Para llegar a esta etapa tuvieron que adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente, donde se pudo observar que para algunos ha sido más difícil que para otros puesto que esto significa cosas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con el fallecido y de los distintos roles que desempeñaba.

Aun así, es importante resaltar que como el proceso de duelo es dinámico, aunque ya se esté en la etapa de aceptación es muy posible que en algunos momentos específicos como fechas especiales, aparezcan nuevamente estos sentimientos de tristeza, ansiedad y desaliento, sin embargo los participantes al parecer cuentan con herramientas para poder sobrellevarlos, como

por ejemplo, dando valor al legado de quienes ya no están aunque también comprenden que esta es una experiencia que posiblemente nunca se supere pero que sí se aprenda a vivir con ella.

En esa línea de ideas y entendiendo justamente que la vida no es de absolutos, se pudo observar que hubo un proceso de duelo complicado para algunos de los participantes, y que como ellos mismos manifiestan, sienten que siguen en negación porque no han podido darle un cierre a esta pérdida y no han logrado asimilar que su fallecido no se encuentra presente, esto puede constatar los planteamientos de Neimeyer (2002), quien considera el duelo como un proceso activo en donde la persona enfrenta unos desafíos, los cuales superará de forma diferente en función de los recursos que disponga y de la naturaleza de la pérdida y en este caso, se considera que estos participantes se encuentran enfrentando el desafío de reconstruir la relación con lo que se ha perdido, transformando las relaciones a una conexión simbólica en lugar de la presencia física, reinventándose a sí mismos y encontrando una nueva identidad que encaje con el nuevo rol, como es afrontar el vivir sin padres o vivir sin una persona significativa que era relevante en el afecto, la presencia o el apoyo familiar.

Aquí hace presencia el “ritual de despedida” que debido a la pandemia no se pudo realizar en principio dentro de las tradiciones propias de cada familia, lo cual influyó en la experiencia del duelo, pues es importante enfatizar la importancia que los seres humanos le dan a estos rituales en donde queremos darle una despedida digna a la persona fallecida, agradeciendo su existencia o sanando los pendientes, como lo plantea Neimeyer (2007) permite dar un contexto al caos emocional por el cual está pasando la persona, además les permite instaurar un orden simbólico de los sucesos vitales de la vida y da paso a la construcción colectiva del significado de la pérdida. Este elemento no estuvo presente inicialmente en los procesos, sin embargo, la mayoría de los participantes lograron en algún momento realizar un ritual que les

permitió despedir como querían a sus seres queridos pues sentían que lo necesitaban para dejar ir a esa persona.

No obstante, en contraste con lo que plantea Ceberio (2021), como parte de la aceptación de la pérdida, es necesario cerrar la puerta de la relación, y esto por medio de una despedida que para ellos signifique el cambio de la relación, puesto que dándole la espalda al dolor o aferrándose a la idealización de la persona fallecida, no se logra dar una redefinición al vínculo que se tenía con la persona, este ritual más allá de ser algo físico, es algo simbólico que favorece el tránsito de las etapas del duelo.

Entendiendo la forma como abordan la pandemia los participantes, los recursos que se activan en la experiencia y los significados del duelo, se integra por supuesto la identificación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes en el proceso del duelo por la pérdida de un ser querido por covid-19.

En ese sentido dadas las particularidades de los participantes, el momento vital y los vínculos que se tenían con las personas que fallecieron, se reconocen diversas estrategias de afrontamiento. Al respecto se logra evidenciar como las estrategias de afrontamiento se hacen presentes en un periodo no convencional en donde el mundo entero perdió el “control” de su cotidianidad teniendo que identificar recursos para una experiencia que nunca antes se había tenido; es decir, además de dejar un impacto en la salud mental que trajo el aislamiento por Covid-19, las personas tuvieron que enfrentar la pérdida de seres queridos cercanos, por lo tanto, la forma de expresión sobre dichos acontecimientos desde el modelo de Lazarus y Folkman (1986) no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones.

De manera general, se evidenció que los participantes-del estudio cuentan con capacidad intelectual y emocional para afrontar y comprender las consecuencias del fallecimiento de sus seres queridos tratando de utilizar estrategias de afrontamiento que les permitiera disminuir y/o reducir algunos síntomas emocionales. Pareciera una experiencia donde predomina una actitud analítica pues se asume la muerte como un proceso natural de la vida que no se tiene el poder de cambiar.

Teniendo en cuenta lo anterior, a partir de las entrevistas se pudo analizar que los participantes en el principio de su proceso de duelo buscaban acciones que les permitieran regular la respuesta emocional y así lograr reducir los aspectos negativos del duelo, es por esto que se considera que al comienzo utilizaron más las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción como el distanciamiento, autocontrol, la reevaluación positiva y la aceptación de responsabilidad, pues se encontraban experimentando sentimientos nuevos, los cuales posteriormente al ser afrontados y asimilados, les permitieron buscar acciones que pudieran resolver el evento estresor, es decir utilizaron estrategias de afrontamiento centradas en el problema como la confrontación y la planificación, esto debido a que contando ya con una estabilidad emocional podían buscar acciones que les permitieran honrar a sus seres queridos y afrontar de una mejor forma la pérdida.

Asimismo, se pudo identificar según los planteamientos de los participantes de estudio, que en el proceso de duelo predominó el optimismo entendiendo la experiencia como algo enriquecedor y de mucho crecimiento personal, sin dejar de lado el dolor, pero centrándose fuertemente en su autocontrol para manejar sus propios sentimientos y las respuestas emocionales que les permitieron percibir aspectos positivos del suceso, tal como lo resaltan Poch y Herrero (2003), en donde hacen referencia a que el duelo y el uso de las estrategias de

afrontamiento que se emplean en función de este, es un proceso tanto íntimo como social, debido a la forma de responder ante la pérdida y la duración de las reacciones emocionales que le damos a dicho proceso, varían según cada individuo.

Por su parte, otro aspecto que tiene lugar en las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos participantes es la búsqueda del apoyo social, encontrándolo en familia, amigos, parejas y profesionales de la salud que ofrecieron ayuda, acompañamiento, distracción, palabras de aliento, entre otros. Al respecto es importante destacar que se tiende a utilizar estos recursos para afrontar el duelo por la pérdida de sus seres queridos y se transforma en una oportunidad para mejorar ciertos aspectos de su vida y a su vez de crecer juntos. Así pues, la forma en cómo se enfrenta el estímulo perturbador disminuye o aumenta los signos emocionales negativos como la ansiedad o la depresión, entre otros y promueve un alto nivel de bienestar psicológico, como lo mencionan Lazarus y Folkman (1986) y Figueroa et al., (2005).

Las estrategias de afrontamiento de los adultos jóvenes están muy asociadas a su momento de vida, si bien se permiten el dolor y una serie de emociones relacionadas con el vínculo que se tenía pareciera existir una actitud predominante hacia seguir adelante y apoyarse en los sueños de futuro con los que se tiene. Ahora bien, se destaca el tejido social de apoyo sin el cual no sería viable seguir adelante y el cual facilita de otra manera honrar la vida para seguir creciendo juntos y pensar entre otros aspectos en la posibilidad de ritualizar la pérdida de otra manera y es saliendo fortalecidos de una experiencia inesperada, repentina y dolorosa pero que les permitió quizá conocerse y saber mucho más de sí mismos y de sus relaciones.

Sobre cómo afrontar la pérdida de un ser querido por Covid 19 aún no se ha dicho todo. Falta saber un poco más a lo largo de los años de cómo se va integrando y resignificando la pérdida y ya en momentos diferentes de vida. Estos adultos jóvenes se permitieron varias

estrategias entre estas: conectar con el dolor, recibir apoyo social y resignificar la pérdida con una actitud resiliente para así, salir fortalecidos de una experiencia dolorosa, repentina y poco conocida hasta ese momento.

En síntesis y de acuerdo con lo anteriormente expuesto, al realizar la exploración de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes que afrontaron el duelo por la pérdida de un ser querido víctima de la pandemia por covid-19, se puede afirmar que el tipo de vínculo que se tenía con el familiar fallecido influyó en el proceso de afrontamiento del duelo.

Las personas al afrontar un duelo por la pérdida de un ser querido experimentan conductas y emociones que les generan malestar en su sentido de vida, es por esto que se crea la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento que permiten sobrellevar la situación y de manera particular cuando no había experiencias previas en la sociedad con respecto a cómo afrontar el duelo por covid 19.

Las condiciones de pérdida del ser querido fueron muy particulares; es decir covid-19, aislamiento, tipo de vínculo, solidaridad, tiempo compartido, sistema de salud y de esa manera también su afrontamiento entre el dolor y la valentía, entre la tristeza y la resignificación, entre la necesidad del ritual de la despedida y la proactividad de la vida.

Se pudo evidenciar que los participantes utilizaron en un principio las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción para lograr tener un control emocional y cognitivo que les permitiera modificar los aspectos negativos de la situación dolorosa, posterior a esto se utilizaron estrategias de afrontamiento centradas en el problema, buscando también un apoyo social, realizando otras actividades y generando acciones que les permitieran confrontar y resolver el evento estresor con el fin de evaluar las conductas pasadas y realizar un cambio.

Asimismo, en relación al método que se utilizó para recolectar información, el cual fue la entrevista en profundidad, se recomienda brindar un espacio sereno, en donde la persona se sienta en confianza para hablar sobre sus sentimientos. Es importante que la intervención no se limite sólo a las preguntas ya establecidas, sino que sea un espacio flexible donde se le de a la persona la posibilidad de tener una charla y sienta que sus sentimientos son validados por el entrevistador. Por último, se recomienda tener un ejercicio de relajación por si la persona llega a presentar emociones que lo sobrepasen.

Por otro lado, se recomienda realizar próximos estudios en la misma población de adultos jóvenes que hayan atravesado un proceso de duelo por la pérdida de un ser querido por Covid-19 para precisar la evolución de su duelo. Asimismo, ampliar el número de participantes para conocer más experiencias que permitan contrastar la forma de afrontar el duelo.

También, es importante resaltar que la limitación más grande de esta investigación, fue en relación a la falta de antecedentes que se tiene sobre la pandemia en general y específicamente sobre el duelo por covid-19, es por esto que se recomienda ahondar en estos antecedentes no solo desde el duelo por la pandemia, si no también cualquier tipo de muerte repentina.

Metodológicamente se sugiere profundizar mucho más en la cotidianidad de los participantes, sus recursos, experiencias previas, historias de vida lo cual permitiría conocer más acerca de sus recursos de afrontamiento. También, sería importante profundizar en el impacto según el factor socioeconómico de la persona para así determinar si esto puede ser un factor de riesgo en el proceso de duelo.

Por otro lado, es importante realizar estudios en relación con la resiliencia de aquellos que afrontaron momentos difíciles durante la pandemia y generar espacios de investigación con

personas de otras edades que vivieron esta experiencia de pérdida para contrastar con los recursos de afrontamiento del adulto joven.

Finalmente agradecer a los participantes por su tiempo, disposición y apertura para compartir una experiencia que, por dolorosa, los fortaleció y les dejó aprendizajes. Su manera de entender que la vida continua es una forma de honrar y agradecer a los ausentes y nos deja tareas para nuevas comprensiones y actitudes para la vida.

REFERENCIAS

- Asociación Americana de Psiquiatría [APA]. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Asociación Americana de Psiquiatría. <https://bit.ly/37XOge6>
- Barreto, P., Yi, P. y Soler, C. (2008). Predictores de duelo complicado. *Psicooncología*, 5(2), 383-400. <https://bit.ly/3vvzwes>
- Becerra, B. y Becerra, D. (2020). Ansiedad ante la muerte en adultos peruanos, durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 36. <https://bit.ly/3Vw7Im9>
- Bonilla-Castro, E. y Rodríguez, Penélope. (2005). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Norma. <https://bit.ly/39neKqm>
- Fernández, M., Contini de González, N., Ongarato, P., Saavedra, E. y De La Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(27), 63-84. <https://bit.ly/3hgaVYa>
- Ceberio, M. (2021). Covid-19: La Muerte en Soledad - Aislamiento, miedo al contagio y duelo en pandemia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 19(2), 248-268. <https://bit.ly/3FcJO8e>
- Cruz, J. I., Reyes, M. A. y Corona, Z. I. (2017). *Duelo. Tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT)* (1.ª ed.). Manual Moderno.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2021). *Salud Mental en Colombia: Un análisis de los efectos de la pandemia*. <https://bit.ly/3R7nMJy>

- Figueroa, M. I., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://bit.ly/3iE4Y7P>
- Flórez, S. (2002). Duelo. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 25(3), 77-85. <https://bit.ly/3ETwuWc>
- Fonnegra, I. (1999). *De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir más plenamente*. Intermedio editores.
- Forsythe, C. J. y Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485. <https://bit.ly/38PPJn4>
- Guillén, E., Gordillo, M. J., Gordillo, M. D., Ruiz, I. y Gordillo, T. (2013). Crecer con la pérdida: el duelo en la infancia y adolescencia. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2(1), 493-498. <https://bit.ly/3wzvliR>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª. ed.). McGraw-Hill. <https://bit.ly/37CsRYg>
- Instituto Nacional de Salud [INS]. (2022). *COVID-19 en Colombia*. <https://bit.ly/3b0cvtN>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan Publishing Co. <https://bit.ly/37VSI dj>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://bit.ly/3zFzvBE>

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
<https://bit.ly/3h6gZSK>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Orientaciones para el manejo, traslado y disposición final de cadáveres por SARS-CoV-2 (covid-19)*. <https://bit.ly/3OpvJbw>

Morales, C. (2020). Salud mental de los niños, niñas y adolescentes en situación de confinamiento. *Revista Anales*, 7(17), 305-316. <https://bit.ly/3KXIRmS>

Neimeyer, R. (2007). *Aprender de la Pérdida. Una Guía para afrontar el duelo*. Paidós.
<https://bit.ly/3LfukC1>

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2021, 21 de mayo). *Las muertes por COVID-19 en todo el mundo serían entre 6,8 y 10 millones, dos o tres veces superiores a las reportadas*. <https://bit.ly/36oVTtA>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 13 de mayo). *Información básica sobre la COVID-19*. <https://bit.ly/3syYpp5>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 12 de agosto). *Salud del adolescente y el joven adulto*. <https://bit.ly/3HmTC02>

Pedreira, J. L. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la Salud Pública. *Revista Española de Salud Pública*, 94.
<https://bit.ly/3uTlnbT>

Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Paidós.

- Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología. (2016). *Manual deontológico y bioético del psicólogo*. Colpsic. <https://bit.ly/3Li7jyA>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. y Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4). <https://bit.ly/3JOC1xz>
- Rizzo, A. A., Sierra, C. P. y Bustamante, A. (2013). Entre la progresión y la regresión: la configuración identitaria en los procesos de pérdida. *Revista CES Psicología*, 6(2), 177-194. <https://bit.ly/3rPWf3M>
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49. <https://bit.ly/3yDgOF5>
- Rubio, G. y López-Muñoz, F. (2021, 23 de marzo). *La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?*. The Conversation. <https://bit.ly/3EsjUwp>
- Sánchez, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. <https://bit.ly/3uVmWq1>
- Sandoval, S. A. (2018). *Psicología del desarrollo humano II* (2ª. ed.). Universidad Autónoma de Sinaloa. <https://bit.ly/3vd8GsC>
- Statista Research Department. (2022, 10 de abril). *Número de personas fallecidas a causa del coronavirus (COVID-19) en América Latina y el Caribe al 10 de abril de 2022, por país*. <https://bit.ly/3JU2vOc>

Villamil, O. L. (2003). Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad. *Umbral Científico*, (2).

<https://bit.ly/3KgWPOG>

Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Ediciones

Paidós Ibérica. <https://bit.ly/3rE14x9>

ANEXOS

Anexo A. Instrumento

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS JÓVENES FRENTE AL DUELO DE UN SER QUERIDO VÍCTIMA DEL COVID-19

Preguntas	Categoría y subcategoría
1. Nombre: 2. Edad: 3. Formación: 4. ¿Cómo está estructurada su familia?	Datos sociodemográficos
5. ¿Cómo fue su experiencia de vivir la pandemia por covid-19? 6. ¿Qué aspectos personales se vieron afectados debido a la pandemia por covid-19? 7. ¿Cree que el confinamiento por covid-19 impactó de alguna manera en su salud mental? 8. ¿Ha tenido algún síntoma psicológico (estrés, ansiedad, tristeza, etc.) tras la pandemia por covid-19? 9. ¿Tuviste alguna pérdida de un ser querido debido a la pandemia de covid-19?	Pandemia por Covid-19 <i>Efecto emocional</i>
10. ¿Qué parentesco tenía con el fallecido? 11. ¿Hace cuanto falleció su ser querido? 12. ¿Qué tan fuerte era el vínculo que tenía con el familiar fallecido? 13. ¿Cómo fue la relación que tenía usted con su ____ (parentesco ej.: hermano, mamá, papá, ¿etc.) ____?	Duelo <i>Tipo de vínculo</i>
	Duelo <i>Significados</i>

14. ¿Qué ha significado para usted la pérdida de su ____ (parentesco ej.: hermano, mamá, papá, etc.) _____?

15. ¿Considera usted que el duelo por la muerte de un ser querido por covid 19 es diferente frente a otro tipo de causas de muerte?

16. ¿Qué procesos emocionales ha tenido que enfrentar desde la muerte de su ____ (parentesco ej.: hermano, mamá, papá, etc.) _____?

17. ¿Qué significa para usted el duelo?

18. ¿Cómo ha sido su experiencia en el proceso de duelo por la pérdida de su ser querido?

19. ¿Qué ha querido hacer desde que esta persona falleció?

20. ¿Qué cosas cambiaron en su vida con la ausencia de su ____ (parentesco ej.: hermano, mamá, papá, etc.) _____?

21. ¿Cree que los síntomas psicológicos que se presentaron tras la pandemia han afectado su proceso de duelo?

22. ¿Cómo fue el proceso de muerte de su ser querido?

23. ¿Pudo realizar algún tipo de ritual de despedida?

24. ¿Cómo ha afrontado esta pérdida de su ser querido?

25. ¿Qué ha facilitado su proceso de duelo?

26. ¿Qué ha complejizado su proceso de duelo?

27. ¿Cómo ha sido su reacción frente a esta pérdida?

Duelo

Aceptación del duelo

Estrategias de afrontamiento

Centradas en el problema / Centradas en la emoción

Estrategias de afrontamiento

Apoyo social

28. ¿Qué personas han estado presentes o acompañándolo en este proceso de duelo?	
29. ¿Cómo se ha hecho presente su red de apoyo?	

Anexo B. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS JÓVENES FRENTE AL DUELO DE UN SER QUERIDO VÍCTIMA DEL COVID-19

Por medio del presente documento declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes frente al duelo de un ser querido víctima del covid-19”, este es un proyecto de tesis que cuenta con el respaldo de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Entiendo que este estudio busca explorar las estrategias de afrontamiento presentes en adultos jóvenes que afrontan el duelo de un ser querido víctima de la pandemia por covid-19 y sé que mi participación es voluntaria y consistirá en hacer parte de una entrevista virtual dirigida por las autoras de la investigación, la cual tendrá una duración aproximada de 1 hora y será grabada. Me han explicado que la información registrada será confidencial, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ajenas a la investigación.

Comprendido el proceso a seguir y todas las recomendaciones dadas, y reconociendo que la investigación se enmarca desde la ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el congreso de la república de Colombia, por medio de la cual se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología. Y la resolución No. 008430 de 1993 que regula los aspectos éticos de la investigación en seres humanos. Autorizó la grabación de la entrevista y que traten la información que se derive de la intervención realizada con la finalidad de llevar a cabo la investigación, obtener resultados y cumplir con los objetivos académicos, esto siempre y cuando al momento de hacer uso de mis datos, la información sea tratada de forma anónima y teniendo en cuenta que esta información será borrada cuando la investigación termine.

Estoy en conocimiento que no habrá ninguna retribución por la participación en este estudio, asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

De acuerdo con lo anterior, acepto voluntariamente participar en este estudio por medio del siguiente formulario. <https://forms.gle/NqJfFjf5GNiFjnSW7>

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con las estudiantes de psicología de la Universidad Javeriana de Cali.

Juliana Castillo, Jc2199@javerianacali.edu.co

María Juliana Gómez, julianagomez16@javerianacali.edu.co

María José Andrade, mariajoseaf@javerianacali.edu.co

María del Socorro Peláez Lozano, mpelaez@javerianacali.edu.co

Directora de tesis