

## **Características individuales y circunstanciales que complican el duelo tras la pérdida de un ser querido**

Edith Midori Gloria Kawasaki<sup>86</sup>

Alicia Hernández Montaña<sup>87</sup>

### **Resumen**

El duelo es un proceso normal que experimentamos tras la pérdida de un ser querido, sin embargo, este puede complicarse debido a la influencia de diversos factores, corriendo el riesgo de desarrollar un Trastorno de Duelo Prolongado, el cual puede involucrar un deterioro en la calidad de vida del doliente. El presente estudio de tipo cualitativo exploratorio tiene como objetivo el caracterizar la experiencia de duelo de un adulto tras la pérdida de un ser querido bajo la conceptualización de Boelen (2006), por medio de la entrevista semiestructurada hacia un caso y con el uso del análisis temático. Se lograron identificar como principales características los estilos de afrontamiento, red social, creencias preexistentes, demandas del entorno, acompañamiento psicoterapéutico, apego, pérdidas secundarias, autoestima, y antecedentes psicopatológicos; siendo el acompañamiento psicoterapéutico y los antecedentes psicopatológicos dos características emergentes. Los antecedentes de estilos de afrontamiento, red de apoyo, creencias preexistentes y demandas del entorno tienen mayor peso en la experiencia de duelo, y así mismo, influyen significativamente en el curso saludable o complicado del mismo.

**Palabras clave:** *duelo, evitación, circunstancias, creencias, apoyo social.*

---

<sup>86</sup> Universidad Autónoma de Coahuila ([midorikawasaki@uadec.edu.mx](mailto:midorikawasaki@uadec.edu.mx))

<sup>87</sup> Universidad Autónoma de Coahuila ([aliciahernandezmont@uadec.edu.mx](mailto:aliciahernandezmont@uadec.edu.mx))

## Introducción

El duelo es considerado como aquellas respuestas tanto emocionales como conductuales que devienen ante la pérdida de un ser querido (Worden, 2004). Algunas de las manifestaciones del duelo son emociones como tristeza, enojo, sentimientos de culpa, ansiedad, soledad, impotencia, entre otros; respuestas fisiológicas como opresión en el pecho, en la garganta, sensación de despersonalización, falta de energía, etc.; pensamientos de incredulidad, confusión, preocupación; y conductas tal como perturbaciones en el sueño o en la alimentación, aislamiento social, evitación, atesoramiento de objetos del fallecido, entre otras.

Sin embargo, el duelo puede complicarse o representar un problema en la funcionalidad o un deterioro en la diferentes áreas de la vida de un individuo, como lo es el Trastorno de Duelo Prologado (TDP), definido por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición revisada (APA, 2022) como reacciones desadaptativas del duelo presentadas incluso 12 meses después de la pérdida (pudiendo variar el tiempo según el caso), representadas por un intenso anhelo por la persona perdida o preocupación con respecto recuerdos o pensamientos acerca del deceso; presentándose en una frecuencia casi diaria por al menos el último mes.

Incluye síntomas como alteraciones en la identidad de la persona, pérdida del sentido de la vida, sentimientos intensos de soledad, entumecimiento emocional, dificultad en la reintegración a actividades cotidianas y sociales, dolor emocional intenso, evitación de todo aquello que le recuerde a la persona fallecida e incredulidad de la pérdida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), refiere que un factor de riesgo del suicidio es el haber perdido seres queridos. Sin embargo, otras fuentes hacen mayor énfasis en la aparición de ideación suicida ante la pérdida, que a su vez se relaciona con la evitación y el estrés psicológico presentado en el proceso, aumentando el consumo de sustancias (alcohol y cigarro), coherente con afectaciones médicas y, por lo tanto, a la calidad de vida (APA, 2022).

Boelen et al. (2006) realizan una conceptualización del duelo complicado con bases en la teoría cognitivo conductual, donde señala su desarrollo y el mantenimiento, mencionando la existencia de variables de fondo (jugando el papel de antecedentes) que

influyen en el curso del duelo, así como la explicación de los factores que se involucran en el proceso central del duelo (tales como el afrontamiento depresivo y ansioso, creencias negativas y la pobre integración del evento de pérdida) y las manifestaciones clínicas de este, referente a los síntomas del duelo complicado, fungiendo como consecuencias.

Para fines de la presente investigación, se tomarán como principal tema las variables de fondo o las características relacionadas con factores individuales de vulnerabilidad, características de la pérdida y las secuelas de la pérdida que podrían afectar en el curso del duelo normativo para el desarrollo de un duelo complicado (Boelen et al., 2006).

Boelen identifica la influencia de variables individuales tales como el patrón de apego<sup>3</sup>, creencias preexistentes y habilidades intelectuales, el autoestima o autoconcepto y el estilo de afrontar<sup>4</sup> problemas o pérdidas (Boelen et al., 2006).

El tipo de vínculo del doliente con la persona que ha perdido representa un papel importante con respecto al curso del duelo, tal como lo refieren Carreño et al. (2020) en un estudio descriptivo fenomenológico hacia cuidadores familiares de niños con cáncer ante su fallecimiento, destacando que el vínculo de padre y la cercanía al ser sus cuidadores en un proceso de enfermedad, puede complicar el duelo. Con respecto al apego, se relaciona una excesiva dependencia interpersonal con una mayor severidad de los síntomas referentes a un trastorno de duelo prolongado (Sekowski y Prigerson, 2021a).

Así mismo, se ha analizado la relación entre distintas características individuales tal como el nivel de estudios con la intensidad de los síntomas de un TDP, haciendo referencia a quienes presentan una mayor sintomatología, suelen tener educación básica o menos años de educación, entre otras características como lo es el tiempo transcurrido tras la pérdida, el vínculo con el fallecido y el tipo de muerte, siendo más afectado aquellos que perdieron al ser querido por medio de una muerte violenta o no natural (Boelen, 2021; Boelen y Lenferink, 2020).

En un estudio transversal cuantitativo con diseño descriptivo, aplicado a 45 adultos tras la pérdida de uno de sus padres, se muestra cómo la presencia de síntomas de duelo complicado se encuentra con mayor gravedad en aquellos que vivían con el padre o madre al momento de su muerte (Maza et al., 2019).

En relación con el estilo de afrontar los problemas, estudios enfatizan en efecto de los estilos de afrontamiento como mediador entre la salud de un individuo al igual que la inteligencia emocional, ya que ambos pueden permitir (según su funcionalidad) enfrentar las dificultades cotidianas al tener una visión centrada hacia la resolución del problema o un afrontamiento más activo (Puigbó et al., 2019; Salcido-Cibrián et al., 2021). Además, se señala la evitación o el rechazo de la experiencia como un medio poco adaptativo que puede dificultar, en este caso, la elaboración del evento de la pérdida o incluso estar relacionada con la aparición de síntomas más graves de duelo prolongado (Williams et al., 2019).

Haciendo mención de las secuelas de la pérdida, se resalta el papel del ambiente que rodea al doliente después de la pérdida, tanto como las pérdidas y/o cambios de la dinámica familiar, dentro del ámbito económico o social (si estos son considerados problemas o causantes de estrés) pueden desarrollar creencias negativas acerca del futuro o de la vida, habiendo desesperanza e incluso sentimientos negativos acerca de sí mismo (Boelen et al., 2006).

Por consecuente, es de suma importancia analizar estos antecedentes o posibles factores de agravamiento del duelo con el fin de tomarlos en cuenta como prevención e incluso dentro del plan del tratamiento de un duelo complicado o prolongado.

Para el presente estudio se toma en cuenta las dimensiones de factores individuales de vulnerabilidad y las secuelas de la pérdida, ya que se consideró que las características del evento de pérdida van inmersas dentro de las dos categorías antes mencionadas. Así, se tiene como objetivo el caracterizar una experiencia de duelo ante la pérdida de un miembro de la familia, en este caso, ante la pérdida de un padre, siguiendo las conceptualizaciones básicas sobre el duelo y sus complicaciones propuestas por Boelen et al. (2006).

## **Método**

### **Diseño**

Se utilizó un diseño de investigación cualitativa de corte exploratorio, desde la teoría fundamentada (Glaser y Strauss, 2006) que se eligió para el diseño metodológico del presente estudio y para el análisis del dato cualitativo.

### **Participante**

Se seleccionó una participante, bajo un muestreo no probabilístico con el criterio de conveniencia (Flick, 2015), las características fueron: mujer adulta de 34 años, de nacionalidad mexicana, casada, madre de un hijo de 2 años; actualmente reside en Estados Unidos. Teniendo como criterio de inclusión el haber perdido a un ser querido en un periodo no mayor a un año, habiendo transcurrido seis meses desde el fallecimiento del padre de la participante.

### **Instrumento**

Se empleó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de información, siendo elegida por su capacidad de recolección de datos de manera amplia y a la vez dirigida con un objetivo, lo cual permite obtener información valiosa de manera directa y empírica. La entrevista se diseñó tomando en cuenta las categorías de factores individuales de vulnerabilidad (autoestima, habilidades intelectuales, estilos de afrontar problemas, creencias preexistentes y apego) y los factores circunstanciales ambientales (red social, otras pérdidas cercanas en tiempo, pérdidas secundarias y cambios en el entorno) correspondientes al modelo explicativo cognitivo conductual del duelo complicado propuesto Boelen et al. (2006).

### **Procedimiento**

La recolección de la información se dio vía remota por medio de la plataforma Google Meet debido a que la participante reside en una locación diferente al de la entrevistadora. De esta manera, no fue posible poder realizarla de manera presencial, eligiéndose la plataforma debido a la accesibilidad de la entrevistada ante esta. La entrevista tuvo una duración de 56 minutos y se realizó en el mes de octubre. Se le explicó a la participante el objetivo del estudio y los aspectos éticos donde se le solicitaba explícitamente el consentimiento informado para grabar la llamada, esto de acuerdo con las normas éticas de la Sociedad Mexicana de Psicología (2007).

### **Plan de análisis**

Como método de interpretación de los datos derivados de las entrevistas se utilizó la Metodología de Comparación Constante (MCC) o Teoría Fundamentada (Grounded Theory), la cual se aplica para generar categorías conceptuales, propiedades y criterios del discurso de

la participante. Para ello se siguieron los siguientes pasos haciendo uso del software Atlas.ti en su versión web.

1.- Codificación abierta de la información: primer procedimiento para el análisis de los datos que consistió en:

a) Transcribir textualmente cada entrevista en formato Word.

b) Leer cuidadosamente el texto.

c) Se realizó una segunda lectura, llevando a cabo un microanálisis del texto línea por línea, es decir se descompuso sistemáticamente el dato en partes más pequeñas examinadas minuciosamente, las cuales se iban comparando constantemente entre sí. Durante este proceso, se buscó identificar las propiedades y dimensiones al igual que la caracterización de conceptos claves.

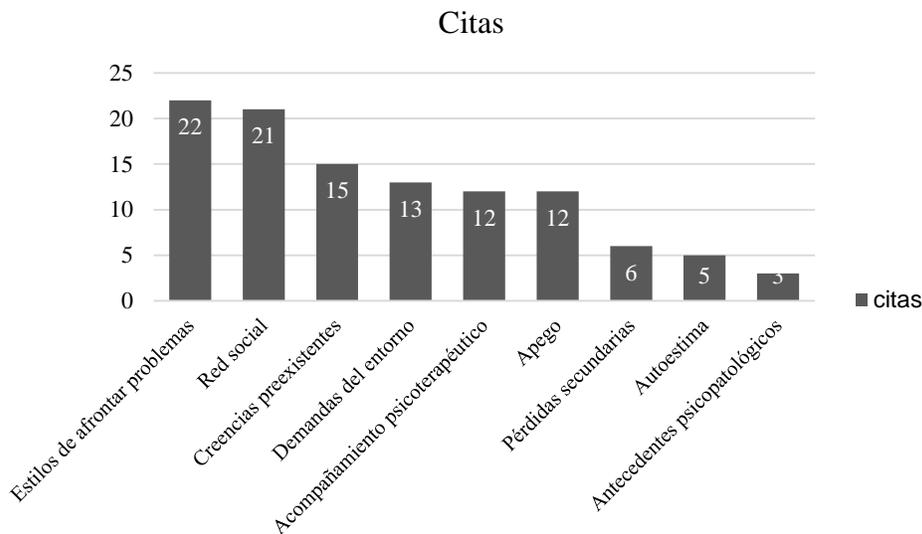
2.- Codificación axial de la información: en esta etapa se reagruparon los datos fragmentados anteriormente. De la lectura y recolección surgieron sus propiedades (codificación axial) y con ello las categorías (estilos de afrontamiento, red social, creencias preexistentes, demandas del entorno, acompañamiento psicoterapéutico, apego, pérdidas secundarias, autoestima y antecedentes psicopatológicos).

3.- Generación de categorías centrales: Cuál es tu categoría central o eje de tu análisis (factores individuales de vulnerabilidad y secuelas de la pérdida).

## **Resultados**

De este análisis se obtuvieron nueve temas los cuales pueden ser agrupados en dos categorías antes ya establecidas: factores individuales de vulnerabilidad y secuelas de la pérdida. Los códigos identificados (tal como se muestra en la Figura 1) son: estilos de afrontamiento, red social<sup>5</sup>, creencias preexistentes, demandas del entorno, acompañamiento psicoterapéutico, apego, pérdidas secundarias, autoestima, y antecedentes psicopatológicos.

**Figura 1 Síntesis del análisis temático**



Fuente: La síntesis del análisis temático se representa por el número de citas (en la entrevista) identificadas que corresponden a cada uno de los códigos establecidos.

Las características de la pérdida descritas por Boelen no se tomaron dentro del análisis como dentro de los códigos a identificar, sin embargo, es relevante mencionarlas debido a la relación de estas con el curso del duelo que ha sido evidenciado en distintos estudios tanto cualitativos como cuantitativos (Alonso et al., 2021; Boelen, 2013, 2021; Boelen y Lenferink, 2020; Carreño et al., 2020; Eisma et al., 2022; Fernández et al., 2016; Julian y Hernández, 2022; Maza et al., 2019; Sekowski y Prigerson, 2021).

Particular en este caso, Mon perdió a su padre, con quien tenía una estrecha relación, por lo que representó un momento “traumático” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022) para ella, debido a que estuvo presente el proceso de su enfermedad (pues este queda en estado vegetativo tras un derrame cerebral), siendo ella quien decidió el desconectar a su padre para propiciar su muerte después de haber sido declarado con muerte cerebral. Experimentando la pérdida en un lapso de 6 meses anteriores a la realización de la entrevista.

La situación de la muerte y los cambios posteriores representaron una fuente de estrés intensa retrasa el proceso de duelo hasta dos meses después de la pérdida, manifestando síntomas de tristeza intensa, llantos constantes hasta el momento de la entrevista,

alucinaciones, dificultad para adaptarse en sus exigencias contextuales diarias (el ser mamá) y un retraimiento social.

#### *Factores individuales de vulnerabilidad*

**Estilos de afrontar los problemas.** Mon tiende a “huir” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022) de los problemas, lo cual puede ser definido como evitación. Hace referencia a que cuando suele sentirse triste o con alguna emoción que cause malestar, prefiere evadir la situación a la persona con la cual puede tener un problema, incluso considerando haberse mudado de país como estrategia para afrontar algún problema que ella no puede identificar: “[...] tiendo a alejarme cuando no estoy bien como psicológicamente” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022). Se hace referencia a que se trata de un patrón de comportamiento, pues incluso recurría a este afrontamiento incluso cuando era más joven: “Antes a los veinte, más o menos, a principio de los veinte, siento que corría de los problemas, huía de los problemas” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Durante su proceso de duelo, esto se agravó, pues incluso evitaba tener contacto con su familia debido al constante sentimiento de tristeza y desánimo, así como enojo, tras la muerte de su padre, aislándose socialmente.

Antes cuando estaba triste y enojada, pues si me alejaba, pero en un día o dos días, o no contestaba hasta el día siguiente. Pero ahora no hablo con nadie porque no quiero saber de nadie, no quiero hablar con nadie (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Mon también suele recurrir por ayuda a su esposo y su familia cercana, como lo es su madre y su hermana, refiriendo que al tomar decisiones prefiere recibir un consejo de estos antes de elegir, además de solicitar constantemente el apoyo de su esposo cuando ella considera que no puede más.

La evitación depresiva hace referencia a la evitación de las demandas externas del entorno de doliente, enfocado más hacia el futuro y su adaptación al nuevo contexto después de la pérdida (Boelen et al., 2006), esta variable está relacionada con el aumento de probabilidad de exhibir altos niveles de síntomas de Trastorno de Duelo Prolongado y, aunado con la evitación ansiosa, aumenta aún más su probabilidad (Boelen, 2021). Así

mismo, estrategias del tipo escape-evitación o enfocados a las emociones suelen estar relacionadas con una mayor intensidad de los síntomas de duelo o respuestas menos saludables o adaptativas ante la pérdida, que aquellas personas que ejecutan estilos de afrontamiento centrados en el problema y su resolución (Mota et al., 2021).

Sin embargo, se considera esperado el presentar comportamientos de retirada o evitación social ante el proceso de duelo normativo, sin embargo, cuando estos representan una afectación en el desempeño y calidad de vida del individuo (debido a su prolongación o desgaste de su salud), es de suma importancia que pueda tratarse, pues también esto se ha correlacionado significativamente con la aparición moderada del duelo complicado (Maza et al., 2019).

Mon presenta antecedentes de tendencia a evitar los problemas que representaban una dificultad o una disputa con algún ser querido, por lo que este tipo de afrontamiento se vio agravado tras la pérdida de su padre, lo cual representó una dificultad al enfrentarse a las emociones causantes de malestar (vulnerabilidad) ante la pérdida, experimentando aislamiento social e incluso respuestas hostiles, siendo contraproducentes en la adaptación tras el evento.

**Red social.** Mon cuenta con una red social sólida compuesta por su esposo, su madre y su hermana. Refiere tener amigas, pero ante problemáticas suele referir a estos primeramente a su esposo, con quien vive: “mi esposo me ayudó mucho” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022). Tiene buena relación con estos, tendiendo a solicitar ayuda cuando la intensidad de sus emociones rebasa su capacidad de manejo de estas, a lo cual se dirige a su esposo, pues su familia vive en otra ciudad y esto no le permite recibir el mismo contacto.

Como ya se ha mencionado antes, el afrontamiento representa un papel indispensable como mediador entre aspectos cognitivos y de regulación emocional, y la salud general de una persona (Puigbó et al., 2019) que, de cierta manera, estamos hablando del componente conductual, que desempeña el papel de mantenedor de los síntomas de duelo para pasar a convertirse en un duelo prolongado, comenzando a afectar la calidad de vida del individuo.

Le mandé un mensaje a mi esposo y le dije: - ¿Sabes qué? Necesito que me hagas una cita en el doctor porque necesito que me den algo, sino la hacer tú yo no lo voy a

hacer, necesito que me ayudes (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Con respecto a la inteligencia emocional y el afrontamiento, la atención emocional (que comúnmente está relacionado con estados de malestar y afectivos negativos) puede desencadenar respuestas como la búsqueda de apoyo social y la aceptación de emociones, haciendo referencia al alto grado de malestar emocional o psicológico, que provoca la búsqueda de ayuda y no tanto la búsqueda de soluciones prácticas (Puigbó et al., 2019).

Aunque Mon cuenta con una red de apoyo sólida y de calidad, la evitación social como afrontamiento evitaba el uso de este, manteniendo la intensidad de su malestar y síntomas de duelo complicado. No fue hasta que fue referida con un psiquiatra gracias al apoyo de su esposo, que puedo sentir mejoría en sus síntomas y recobrar ligeramente la motivación para afrontar su nueva vida sin su ser querido.

**Creencias preexistentes.** Mon describe que ante problemas suele colocarse en una postura de “víctima” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022), manteniendo una visión negativa hacia la vida y los demás, percibiéndolos como malvados o injustos, ocasionando un aumento de la intensidad de su malestar: “[...] -por qué a mí, por qué no duermo, por qué... solo me estresaba más y todo se volvía más grande” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Resalta constantemente el respeto como un valor que rige sus vínculos personales, así como la responsabilidad y el considerar que puede ser una molestia para los demás, por lo que prefiere no comentar sus malestares con sus amistades: “Yo sé que la gente lo entiende, pero también detrás de mi cabeza algo está diciéndome [–estás cansando a la gente], aunque nadie me lo haya dicho” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Uno de los factores individuales de vulnerabilidad considerado por Boelen es el neuroticismo, definido como la predisposición a percibirse a sí mismo y las circunstancias de una manera negativa, por lo que, al ya tener un patrón de pensamiento negativo, hay mayor riesgo de presentar pensamientos desadaptativos en un futuro que impidan un curso saludable o funcional del proceso de duelo (Boelen et al., 2006).

La rumiación del doliente con respecto a los síntomas depresivos experimentados en el proceso después de la pérdida puede favorecer a la emergencia de preocupaciones acerca

de los cambios en la vida cotidiana o un futuro incierto ante el fallecimiento del ser querido; siendo un mecanismo que ayuda en la búsqueda de la naturaleza o a la explicación de estos eventos ante la presencia de sintomatología psicopatológica percibida por el individuo (Eisma et al., 2022).

Los pensamientos de victimismo y de un futuro o una vida injusta e incierta, representaban una dificultad al momento de adaptarse a situaciones complicadas o problemáticas tal como con el nacimiento de su hijo, incrementando la intensidad de las emociones manifestadas como tristeza y enojo que, al ser puestas a prueba en el proceso de duelo, representan una complicación en la resignificación de la pérdida, siguiendo preguntándose el por qué su padre falleció, impidiendo la aceptación y manifestando emociones como el enojo tras la injusticia percibida por Mon.

**Apego.** Mon describe vínculos o relaciones que se basan de un apoyo mutuo, principalmente cuando se trata de amistades, en donde se enfatiza en la reciprocidad de sentimientos: “[...] no le puedo decir a una persona que también la quiero mucho si no lo siento” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Cuenta con relaciones duraderas de amistad, así como una relación apegada con su madre y su hermana, a quienes acude como elemento importante de opinión cuando se encuentra ante un problema o para poder tomar una decisión. Demostrando un apego intenso con figuras significativas para ella, pues fungen como un apoyo ante las dificultades en su vida y como un soporte ante la frustración: “[...] (su madre) que es parte de lo que estoy preguntando o que me diga si está bien o está mal, que me ayude” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

En relación con el proceso de duelo, Mon considera que la relación con su padre también era apegada, por lo que, al fallecer, presentó ideas suicidas con la finalidad de volver a reencontrarse con su padre.

Entonces yo ese día sentía que me iba a morir. Ese día dije me voy a morir, porque morirme quiere decir que voy a volver a ver a mi papá y yo lo quería ver como fuera, a como dé lugar (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Boelen retoma el apego influye significativamente en la manera en cómo será elaborado el evento de la pérdida, por lo que sí, el apego es de tipo inseguro será más

complicado el poder ajustar la pérdida en los esquemas mentales ya existentes (Boelen et al., 2006).

De la misma manera, los dolientes que dependían en mayor medida de la persona perdida durante su vida diaria representarán mayores complicaciones para la readaptación sin la persona, a comparación de quienes no dependían de ellos (Boelen et al., 2006).

Se sugiere que, al evaluar el riesgo de severidad de un duelo complicado tras la pérdida de un familiar, sería importante poder evaluar el nivel de dependencia interpersonal, principalmente la de tipo analítica, la cual es desadaptativa y que presenta una constante preocupación por una posible pérdida, miedo por separación y sentimientos de desamparo, muy similares a los presentados en el TDP (Sekowski y Prigerson, 2021a).

Mon manifiesta un apego estrecho con las figuras cercanas en su vida, incluso con su padre, lo cual ocasiona reacciones intensas ante la pérdida de este. La aparición de ideas suicidas se da bajo el pensamiento de querer volver a reunirse con el ser querido perdido. Además, de presentar patrones de apego dependientes en cuanto a la toma de decisiones importantes de su vida y a la percepción de incapacidad de poder afrontar y manejar las dificultades experimentadas.

**Autoestima/autoconcepto.** Mon se define como una persona responsable, organizada y confiable, además de social, sin embargo, piensa que al estar triste o sentir malestar y compartirlo con sus amigos, estos pueden considerarla como una molestia: “[...] debería de tener la confianza para sacar lo que siento y decirlo y no alejarme, pero a veces también en mi cabeza es como que no quiero molestar” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022). Se esta manera, se relaciona la manera en cómo se percibe y la valía personal con su afrontamiento, optando por el aislamiento social como respuesta de sus pensamientos negativos.

Aquellas personas que cuentan con un autoconcepto negativo o autoestima bajo tendrán mayor riesgo a presentar respuestas de evitación depresivos ante la pérdida, que aquellos que como antecedente presentaban un autoconcepto positivo (Boelen et al., 2006).

Los pensamientos negativos hacia ella misma, considerándose una “molestia” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022) para los demás al manifestar su malestar, influyeron en la manera en cómo procedió a afrontar la pérdida, optando por una evitación

social, siendo no muy favorecedor, pues se reservaba a afrontar situaciones sociales que podían contribuir al establecimiento de nuevas metas y de restaurar la motivación tras la pérdida, pudiendo relacionarse con la evitación depresiva.

**Antecedentes psicopatológicos.** Se consideró relevante la mención reiterada de depresión postparto después de hacer dado a luz a su hijo, ya que gracias a esto obtuvo su primer contacto con atención psicológica incluso antes de la pérdida, denotando una dificultad clínicamente significativa respecto a la adaptación de una nueva etapa de su vida, al ser mamá.

[...] fue muy difícil y ha sido super difícil, como estamos nosotros dos (su esposo y ella), y pues en sí el cambio de mamá, el cambio de tener un bebé y una responsabilidad fue muy difícil para mí. Entonces empecé mi proceso (terapéutico) porque mi mamá me vio... me vio como estaba (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

La presencia de antecedentes de diagnósticos psicopatológicos anteriores puede notar cierta vulnerabilidad ante la presencia de sintomatología desadaptativa o que afecte a la calidad de vida del individuo, que Boelen et al. (2006) refieren como factores de vulnerabilidad la predisposición al neuroticismo, como ya fue definido antes, donde puede evidenciarse un sistema de creencias negativos instaurado que a su vez, desarrolla respuestas causantes de malestar en el doliente incluso antes de la pérdida y en problemas o dificultades anteriores.

#### *Secuelas de la pérdida*

**Demandas del entorno.** Tras el fallecimiento de su padre, Mon estuvo sometida bajo un estrés intenso debido a constantes procesos legales y de administración de los bienes de su padre, lo cual la llevó a retrasar su proceso de duelo hasta dos meses después de haber lidiado con aspectos de papeleo, procesos médicos, conflictos familiares y como traductor de la familia al ser la única que podía hablar inglés y poder comunicarse con los médicos y, al mismo tiempo, comunicar lo que estaba pasando durante el proceso de enfermedad de su padre antes de su muerte.

Y luego viene la muerte de mi papá, los papeles, el repatriado del cuerpo a México no es fácil, duró otras tres semanas [...]. El consulado mexicano, papeles, y luego

vete a México, y luego al funeral, el sepelio, todo eso y luego lidiar... [...] Por la ley de Texas a mí y a mi hermana nos tocaba la mitad de las cosas de mi papá... entonces ella (la esposa de su padre) no quería, fue un pleito legal y todo me tocó a mí (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Las reacciones que los demás pertenecientes al entorno del doliente, influyen en gran medida en la manera en cómo el evento de pérdida será resignificado. Si el entorno no funge como un apoyo, el duelo podrá verse complicado (Boelen et al., 2006).

Se relaciona el vínculo del individuo con la persona perdida ya que, mientras más cercanos, mayores serán los factores estresantes tras las consecuencias o secuelas de la pérdida, tal como los cambios de la dinámica (roles) que antes desempeñaba el ser querido, por lo que una demanda más intensa del entorno por la restauración tras la pérdida desencadenará mayor preocupación y desesperanza (Eisma et al., 2022).

Además de que puede experimentarse una pérdida de sentido que disminuye el afrontamiento activo ante los cambios posteriores a la pérdida, acompañado de sentimientos como la culpa, el enojo, frustración, importancia e incluso incertidumbre por el futuro, habiendo desmotivación para afrontarlo (Carreño-Moreno et al., 2020).

Ante la rápida exigencia del entorno tras los cambios después del fallecimiento de su padre (aspectos legales, económicos e interpersonales familiares), Mon presentó altos niveles de estrés, que devinieron de emociones como el enojo y el rencor por su familia paterna a costa de los conflictos económicos, produciendo un desplazo del proceso de duelo dos meses después del evento del fallecimiento de su padre, ocasionando mayor intensidad en sus reacciones por la pérdida, incluso presentando ideas suicidas en relación a los cambios bruscos o la carga que estos fungían en la vida de Mon.

**Acompañamiento psicoterapéutico.** Como código emergente, surgió el acompañamiento psicoterapéutico como un factor que puede mediar el curso del duelo. En este caso, ante antecedentes de otras afectaciones psicológicas debido a una depresión postparto y antecedentes de tristeza intensa constante, Mon decide recibir ayuda psicológica, lo cual le permite mejorar en cuanto a la expresión de sus emociones y el manejo de estas: “Si tiendo a ponerme triste mucho, por eso también empecé lo de la terapia” (Mon,

comunicación personal, 26 de octubre del 2022). Posteriormente, ante el fallecimiento de su padre, Mon decide seguir con el tratamiento psicológico, el cual le ayuda en gran medida.

Además, ante las manifestaciones de duelo después de la pérdida y la aparición de síntomas como alucinaciones constantes referentes a su padre, es medicada después de una cita con un médico (psiquiatra), refiriendo presentar una mejoría significativa en su estado de ánimo y su salud general.

[...] Ahora siento que después de que estoy en mis treintas y la terapia siento que me ha ayudado mucho. Siento que lo hablo, siento que lo expreso más y también he aprendido que los problemas como que los acepto, mis sentimientos, como que me doy mi tiempo para estresarme, para estar triste (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Hay evidencia que prueba la efectividad de tratamientos de Terapia Cognitiva Conductual (TCC) con casos de TDP, propiciando un manejo emocional más adaptativo (por medio de la identificación y su expresión adecuada), reestructurando creencias desadaptativas acerca de uno mismo, los demás y la vida; contribuyendo al desarrollo de estrategias de afrontamiento más saludables y funcionales (contrarrestando las estrategias de evitación) con la finalidad de resignificar la pérdida de manera adecuada (Julian y Hernández, 2022).

Así mismo, intervenciones como el Mindfulness también representan una efectividad ante el tratamiento de TDP, centrándose en la tolerancia hacia el malestar emocional ocasionado por estímulos relacionados con la pérdida del ser querido por medio del trabajo de un estado de consciencia durante las experiencias cotidianas, impulsando la adaptación de la pérdida y la aceptación de la vulnerabilidad que la pérdida produce; implementando estrategias de afrontamiento del tipo activas con la finalidad de afrontar las situaciones nuevas de la vida (Salcido-Cibrián et al., 2021).

El acompañamiento psicoterapéutico de Mon representó un apoyo en el manejo de las emociones negativas que salían de su control y los momentos de crisis debido a la adaptación a nuevas circunstancias, como en el momento de la adquisición del nuevo rol de mamá y la pérdida de su padre, favoreciendo la expresión de su malestar con su red de apoyo, abriendo canales de comunicación más saludables y recibiendo tratamiento farmacológico para las manifestaciones fisiológicas que afectaban su calidad de vida.

**Pérdidas secundarias.** La ruptura de lazos familiares representa una pérdida secundaria como parte de una secuela tras el fallecimiento de su padre: “[...] el día que se murió mi papá, se murieron todos ellos para mí” (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022). Esto representa uno de los primeros cambios después de la ausencia de su padre, que también puede representar una dificultad, ante la presencia de emociones como enojo ante la indiferencia y disputas económicas por parte de sus familiares paternos, que solo produjo mayor estrés ante la pérdida (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

[...] si afectó porque estuve muy enojada, tuve mucho rencor, tuve mucho enojo cuando a lo mejor lo que yo debería de haber estado era triste y pasando mi proceso, y ellas le aumentaron enojo y le aumentaron otras cosas malas a mi proceso. No les importó por lo que estuviera pasando (Mon, comunicación personal, 26 de octubre del 2022).

Las pérdidas posteriores que involucren mayor impacto en la vida del doliente en áreas como la social y económica, pueden contribuir al desarrollo de pensamientos negativos y desesperanzadores con respecto al futuro y de sí mismo, pues los cambios desventajosos relacionados a la pérdida del ser querido se relacionan con un devenir incierto y doloroso (Boelen et al., 2006).

Tras la ruptura de comunicación de Mon con su familia paterna, los sentimientos de malestar se volvieron más intensos y los niveles de estrés aumentaron, siendo un factor influyente en la postergación del proceso de duelo, sintiendo rencor al elaborar este distanciamiento familiar como una traición, manejándolo como una pérdida secuela después del evento pérdida que ocasiona desesperanza.

### **Conclusiones**

A la luz de los resultados de la investigación puede concluirse que la caracterización de la experiencia de duelo ante la pérdida de un padre de familia de la participante se distingue por dos grandes ejes, los factores individuales de vulnerabilidad y las secuelas de la pérdida.

Se eliminaron algunos códigos que esperaban encontrarse debido a su falta de mención dentro del análisis, como lo fueron habilidades intelectuales y otras pérdidas cercanas en tiempo, pues las primeras no se evidenciaron directamente y, con respecto a los

segundas, no se identificaron pérdidas significativas cercanas en tiempo que pudieran influir en la experiencia de la entrevistada.

Se destaca la importancia de la predisposición a los estilos para afrontar problemas (principalmente de evitación), pues en su mayoría describe la experiencia y las complicaciones presentadas en el proceso tras la pérdida, tal como el uso de recursos sociales o de apoyo, representando un obstáculo para la resignificación de la pérdida al evitar la creación de nuevas metas y de adaptación a los cambios tras la pérdida.

De la misma manera, al igual que sugiere el modelo Cognitivo Conductual, las creencias acerca de sí mismo, de los demás y del mundo pueden ser un factor de suma importancia ante la aparición de crisis o eventos circunstanciales, como la pérdida de un ser querido, estando presente en la resignificación del evento en conocimientos previos de la persona que permitan una adaptación tras la pérdida por medio de la aceptación, evitando la aparición de síntomas que puedan involucrar una afectación en la calidad de vida del individuo.

Los antecedentes psicopatológicos también representan una evidencia de patrones de pensamiento o comportamiento, pues manifiesta la predisposición a ciertos patrones de pensamiento e incluso conductuales ante crisis, sin embargo, la atención psicológica funge como un factor protector ante el curso de un duelo prolongado.

Por otro lado, las situaciones o consecuencias que devienen de la pérdida debido a los cambios inevitables que representa la ausencia de un ser humano ante su fallecimiento, puede representar un factor de riesgo ante la resignificación de la pérdida, dependiendo si la experiencia es catalogada como negativa (estresante o dolorosa), pudiendo producir sentimientos de desesperanza e incluso pensamientos negativos hacia sí mismo.

La experiencia ante la pérdida de un ser querido (un miembro de la familia en este caso) representa un evento que puede afectar la autobiografía del individuo debido a la manera en cómo pueda elaborarse el evento, tomando en cuenta las características de la pérdida, pero principalmente factores relacionados a la capacidad de la persona para poder afrontar las dificultades y poder resignificarlas para poder tener un desempeño que permita la adaptación ante el cambio o los momentos de crisis. En todo caso, ante una inapropiada elección de conductas y el desarrollo inadecuado de creencias negativas, puede resultar en



síntomas que pueden afectar al individuo en distintas áreas de su vida como la laboral, social, económico, entre otras, debido al mantenimiento de una conducta desadaptativa (o un trastorno) que a largo plazo pueda involucrar una afectación en su salud.

## Referencias

- Alonso, L., Lacomba, L., y Pérez, M. (2021). Duelo complicado por la muerte de un hijo: presentación de un caso. *Medicas UIS*, 34(3), 85–92. <https://doi.org/10.18273/REVMED.V34N3-2021009>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)* (5th ed.). American Psychiatric Association Publishing.
- Boelen, P. A. (2013). Symptoms of prolonged grief, depression, and adult separation anxiety: Distinctiveness and correlates. *Psychiatry Research*, 207(1–2), 68–72. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.021>
- Boelen, P. A. (2021). Symptoms of prolonged grief disorder as per DSM-5-TR, posttraumatic stress, and depression: Latent classes and correlations with anxious and depressive avoidance. *Psychiatry Research*, 302, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114033>
- Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. M. (2020). Comparison of six proposed diagnostic criteria sets for disturbed grief. *Psychiatry Research*, 285, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112786>
- Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A., & Van Den Bout, J. (2006). A Cognitive-Behavioral Conceptualization of Complicated Grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 109–128. [https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00013.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00013.x)
- Carreño-Moreno, S., Chaparro-Díaz, L., López-Rangel, R., Cardenas-Fandiño, M., Carrillo-González, M., y Gómez-Ramírez, O. (2020). Experiencia del cuidador familiar ante la muerte del niño con cáncer. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 20(1), 15–26. <https://doi.org/10.18359/rlbi.3841>
- Eisma, M. C., Buyukcan-Tetik, A., & Boelen, P. A. (2022). Reciprocal Relations of Worry, Rumination, and Psychopathology Symptoms After Loss: A Prospective Cohort Study. *Behavior Therapy*, 53(5), 793–806. <https://doi.org/10.1016/J.BETH.2022.01.001>
- Fernández-Alcántara, M., Pérez-Marfil, M. N., Catena-Martínez, A., Pérez-García, M., y Cruz-Quintana, F. (2016). Influencia de la psicopatología emocional y el tipo de pérdida en la intensidad de los síntomas de duelo. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(1), 15–24. <https://doi.org/10.1016/J.RIPS.2015.10.002>
- Flick, U. (2015). *El diseño de la Investigación cualitativa*. Morata.

- Glaser, B., & Strauss, A. (2006). *The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research*. AldineTransaction.
- Julian, L., y Hernández, A. (2022). Intervención cognitivo-conductual en el duelo complicado: un estudio de caso. *Clínica Contemporánea*, 13(10), 1–15. <https://doi.org/10.5093/cc2022a8>
- Maza, P., Calle, E., y Povea, R. (2019). Un grupo de adultos afrontando el duelo tras la muerte de un padre en el centro de apoyo al duelo. *Areté. Revista Digital Del Doctorado En Educación de La Universidad Central de Venezuela*, 5(9), 169–184. <https://orcid.org/0000-0002-2542-4921>
- Mota, C., Sánchez, C., Carreño, J., y Gómez, M. E. (2021). Los estilos de afrontamiento como predictores del duelo perinatal. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 13(1), 50–58. [revistas.unc.edu.ar/index.php/racc](http://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc)
- Organización Mundial de la Salud. (2021, June 17). *Suicidio*. Organización Mundial de La Salud.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., y Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Salcido-Cibrián, L., Jiménez-Jiménez, Ó., Ramos, N., Sánchez-Cabada, M., Salcido-Cibrián, L., Jiménez-Jiménez, Ó., Ramos, N., y Sánchez-Cabada, M. (2021). Intervención en duelo y mindfulness. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 17(1), 151–161. <https://doi.org/10.15332/22563067.6537>
- Sekowski, M., & Prigerson, H. G. (2021a). Associations between interpersonal dependency and severity of prolonged grief disorder symptoms in bereaved surviving family members. *Comprehensive Psychiatry*, 108. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2021.152242>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2007). *Código Ético del Psicólogo* (4th ed.). Trillas.
- Williams, J. L., Hardt, M. M., Henschel, A. V., & Eddinger, J. R. (2019). Experiential avoidance moderates the association between motivational sensitivity and prolonged grief but not posttraumatic stress symptoms. *Psychiatry Research*, 273, 336–342. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.020>
- Worden, W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia* (A. Aparicio & G. Sánchez-Barberán, Eds.; 2nd ed.). Paidós.