



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE QUITO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA ÚLTIMOS
SEMESTRES ANTE LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN TIEMPO DE PANDEMIA
2021-2022.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTORAS: CARRERA VACA ANGIE ANAÍ
VELA FLORES KATHERINE MISHHELL
TUTOR: BELTRÁN NÚÑEZ FABIÁN ALEJANDRO

Quito-Ecuador
2022

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN**

Nosotras, Angie Anaí Carrera Vaca con documento de identificación N° 172736422-4 y Katherine Mishell Vela Flores con documento de identificación N° 040155509-9; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 29 de Julio del año 2022

Atentamente,



Angie Anaí Carrera Vaca
172736422-4



Katherine Mishell Vela Flores
040155509-9

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Angie Anaí Carrera Vaca con documento de identificación No. 172736422-4 y Katherine Mishell Vela Flores con documento de identificación No. 040155509-9, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la investigación del presente trabajo de titulación: Estrategias de afrontamiento del duelo en estudiantes de una universidad privada de Quito de la carrera de psicología últimos semestres ante la pérdida de un familiar en tiempo de pandemia 2021-2022, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 29 de Julio del año 2022

Atentamente,



Angie Anaí Carrera Vaca

172736422-4



Katherine Mishell Vela Flores

040155509-9

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Fabián Alejandro Beltrán Núñez con documento de identificación N° 100213707-1 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Estrategias de afrontamiento del duelo en estudiantes de una universidad privada de Quito de la carrera de psicología últimos semestres ante la pérdida de un familiar en tiempo de pandemia 2021-2022, realizado por Angie Anaí Carrera Vaca con documento de identificación N° 172736422-4 y por Katherine Mishell Vela Flores con documento de identificación N° 040155509-9, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de trabajo de titulación/investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 29 de Julio del año 2022

Atentamente,



Fabián Alejandro Beltrán Núñez
100213707-1

I. Resumen

El duelo de un ser querido es un evento que crea altos grados de estrés. Es un proceso natural que puede complicarse si las estrategias de afrontamiento utilizadas no son las adecuadas, por lo que este estudio se realizó mediante el método cuantitativo.

La pandemia provocada por Covid-19 ha causado pérdidas de familiares y de nuestra manera de vivir. La presente investigación indagó la eficiencia percibida de las estrategias para el afrontamiento del duelo durante la pandemia en estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana. Se realizó una encuesta presencial a los estudiantes de la carrera de Psicología que se encuentran cursando los últimos semestres, fue realizada por 45 participantes que vivieron pérdidas familiares. Se reconocieron las estrategias de afrontamiento más usuales; y se concluyó la eficiencia percibida en cuanto a la disminución obtenida de efectos psicológicos inseparables al duelo. Las estrategias de afrontamiento más frecuentes fueron evitación cognitiva, solución de problemas, autonomía, búsqueda de apoyo profesional, y reevaluación positiva. Las estrategias menos utilizadas fueron expresión de la dificultad de afrontamiento, evitación emocional, espera, búsqueda de apoyo social y negación. Las estrategias de afrontamiento que no se presentaron fueron religión y reacción agresiva.

Palabras claves: Duelo, estrategias de afrontamiento, pandemia.

II. Abstract

The moaning of a loved person who dies is a sad occurrence that creates high levels of stress. It's a natural process that can get complicated if the front strategies are not used correctly. This is the reason why this study was made in the quantitative mode.

The COVID 19 pandemic caused a huge number of family losses and also change our way to live. This investigation shows the perceived efficiency on strategies of how "Universidad Politécnica Salesiana" students afront the losses on their families.

This research made a poll on Psychology College students that were finishing their courses. This poll was made by 45 students who lived similar occurrences. The results were clear: They used almost the same ways of afronting the pain. The most similiary results were the cognitive avoidance, the search of resolving problems, autonomy, search professional help and positives auto tests. The less ones were the recognition, personal avoidance, search social help and negation. Other strategies that doesn't appear in the results were the religion and an aggressive reaction.

Keys words: Mourning, coping strategies, pandemic.

III. Índice de Contenido

IV.	Datos informativos del proyecto	1
V.	Objetivos.....	1
	Objetivo general:.....	1
	Objetivos específicos:.....	1
VI.	Eje de la investigación	1
	Duelo	2
	Tipos de duelo.....	3
	Etapas del duelo	5
	Tareas del duelo	6
	Estrategias de afrontamiento.....	6
	Modos de afrontamiento.....	7
	Recursos de afrontamiento	7
	Actitudes psicológicas ante la muerte	7
	Variable Dependiente – Estrategias de afrontamiento	8
VII.	Objeto de la práctica de investigación.....	9
VIII.	Metodología	11
	Perspectiva metodológica	11
	Diseño de investigación.....	12
	Tipo de investigación	12
	Instrumentos y técnicas de Producción de datos.....	13
	Plan de análisis.....	13
IX.	Preguntas clave.....	14
X.	Organización y procesamiento de la información	14
XI.	Análisis de la información	19
	SEGUNDA PARTE.....	20
XII.	Justificación	20
	Relevancia.....	21
XIII.	Caracterización de los beneficiarios	23
	Población	23
	Tipo de muestra.....	23
	Criterios de la muestra.....	23
	Muestra	24
XIV.	Interpretación	24
XV.	Principales logros del aprendizaje	26
XVI.	Conclusiones y recomendaciones.....	30
XVII.	Referencias bibliográficas	31
XVIII.	Anexos	34
	Anexo 01. Consentimiento informado	34
	Anexo 02. Instrumento de recolección de datos	35
	Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)	36

IV. Datos informativos del proyecto

- Estrategias de afrontamiento del duelo en estudiantes de una universidad privada de Quito de la carrera de psicología últimos semestres ante la pérdida de un familiar en tiempo de pandemia 2021-2022
- El presente trabajo de investigación se lo realizo desde el ámbito de la psicología clínica, con un enfoque cognitivo-conductual por la implicación del pensamiento y la conducta. La investigación se realizó mediante encuestas para recopilar datos, los cuales se van a utilizar para poder tener información empírica necesaria para poder conocer las distintas estrategias de afrontamiento del duelo por pérdida de un familiar en los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana en el periodo comprendido entre 2021-2022.

V. Objetivos

Objetivo general:

Analizar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de 7mo, 8vo y 9no semestre de la carrera de Psicología pertenecientes a la Universidad Politécnica Salesiana ante la pérdida de un familiar en tiempo de pandemia 2021-2022.

Objetivos específicos:

1. Describir las estrategias de afrontamiento ante el duelo desde una perspectiva cognitivo-conductual.
2. Identificar por medio de encuestas o escalas las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 7mo, 8vo y 9no de la carrera de Psicología, ante la pérdida de un familiar en tiempos de pandemia, que pertenecen a la Universidad Salesiana.
3. Explicar la relación entre las actitudes y las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un familiar en los estudiantes de 7mo, 8vo y 9no de la carrera de Psicología que pertenecen a la Universidad Salesiana.

VI. Eje de la investigación

La presente investigación se centra en las diferentes estrategias de afrontamiento que poseen las personas, especialmente los estudiantes de la Universidad Salesiana. Dichas estrategias serán examinadas desde una perspectiva cognitivo-conductual. Esta

perspectiva es una combinación de terapia cognitiva que estimula los procesos de pensamiento y conductual ya que se concentra en la conducta que responde a estos pensamientos. Asimismo, ayuda a cambiar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos que se presentan al momento de entrar en el proceso del duelo. Según Rippere (1977) postula tres tipos de afrontamiento como: el cognitivo que indaga un significado al hecho, el afectivo que busca disminuir el golpe emocional de la situación estresante y el conductual que busca enfrentar el escenario estresante de manera directa.

Para conocer más sobre el tema de este estudio, es necesario aclarar los siguientes conceptos del duelo y estrategias de afrontamiento, por lo que a continuación se dará las definiciones de cada uno.

Duelo

Todas las personas a lo largo de su vida afrontan múltiples y diversas pérdidas, lo que inevitablemente nos lleva a vivir en un duelo. El duelo es un sentimiento propio que surge posteriormente a una pérdida, es un proceso que encontramos, interiorizamos y que, gracias al proceso de maduración psicológica, superamos. La palabra “duelo” proviene del latín “dolus” lo que significa dolor (Peña 2015). Echeburúa (2004) menciona que particularmente en este tema se hace referencia al duelo cuando muere un ser querido, este provoca una variedad de reacciones sociales, psicológicas y físicas que se perciben ante la falta de un familiar. Este proceso puede ser momentáneo, perdurar años o inclusive toda la vida. Romero (2013) menciona que:

El duelo es una respuesta emocional a una pérdida. Estas reacciones son universales, afectan a disímiles aspectos de los sujetos y se expresan de diferentes formas dependiendo de la cultura en la que operan. La complejidad del proceso de duelo conduce a una amplia gama de manifestaciones clínicas que son peligrosas y amenazan el bienestar físico y mental de los sujetos, en este se solicita el cuidado de especialistas capaces de aliviar el sufrimiento. (p. 1)

Hay una variedad de factores inseparables a la persona que interfieren con el proceso de duelo, y aunque no sean bastantes para inducir un dolor complejo, afectan su formación, estos factores se clasificaron en debilidades personales, creencias, estilos de afrontamiento, habilidades intelectuales, confianza y limitaciones preexistentes (Boelen, Van Den Hout y Van Den Bout, 2006).

Al describir el incidente de la pérdida, esta sección trata sobre la representación y las particularidades de la defunción de un ser querido, así como: evitable, inesperada, incierta, esperada, es decir, cuando no se encuentra el cuerpo, muerte violenta, entre otras. En general, las muertes violentas provocan más estrés postraumático que las muertes no violentas, induciendo intervenciones que fortifican las estrategias para evitar el recuerdo de la muerte y disminuir el malestar (Bower y Sivers, 1998). Y finalmente, se presentan los factores ambientales o situacionales de duelo, esto se refiere a eventos que están intrínsecamente relacionados con la muerte y en el ambiente en el que vive el afligido, afectando la gravedad de la sintomatología y el estilo de vida, es decir, el tipo de red social que facilitaría inclusión que favorezca la movilidad o la inexistencia de actividades.

En este trabajo se tomará en cuenta el concepto de Echeburúa y Corral (2004) ya que hablan desde una perspectiva *cognitivo-conductual*, por lo que cada ser humano reacciona a la pérdida de manera diferente y no existe un patrón único que cambie según lo que ha sucedido. Además, se enfrentará a su dolor de acuerdo con su manera de actuar.

Tipos de duelo

Diferentes autores postulan que hay distintos modelos de duelo como:

Duelo patológico

Uno de los tipos de duelo más significativos o que más afectan a las personas es el duelo patológico o complicado como se lo conoce comúnmente, el cual es un aumento significativo en el dolor hasta el punto en que la persona se siente abrumada, presentando un comportamiento irracional o estancándose en el proceso del duelo. Se considera que la persona padece un riesgo de duelo patológico cuando el dolor moral persiste durante mucho tiempo. Generalmente este tipo de duelo se ve reflejado en el comportamiento de la persona, ocasionando un desinterés en su vida diaria y en sus relaciones sociales incitando recordar al fallecido (Meza et al., 2008).

Duelo anticipado

A este tipo de duelo se lo caracteriza como frecuente debido a que es un método de anticipación de la pérdida que seguramente ocurrirá en un corto período de tiempo. Este tipo de duelo es relativamente común cuando un ser querido tiene una enfermedad terminal, incluso si aún no ha fallecido, es una manera de adaptarse a lo que estaba por venir. Según Meza et al. (2008) propone que el duelo inicia antes de la muerte. Al especular sobre la posibilidad de una enfermedad terminal, se provoca en el familiar un estado de tristeza, iniciando un proceso de adaptación a la nueva situación. Después de este momento, se despliega lo que se conoce como duelo predictivo, otorgando a los afectados el momento de comunicar sus sentimientos y prepararse para la separación. Mientras que Lindeman (1944) menciona que el duelo anticipado son las tristes reacciones que se le aparecieron a todos los que se enfrentan al riesgo de la pérdida de un ser querido, esta respuesta se caracteriza por depresión y elevación, dando como resultado la preocupación de un familiar por la manera en la que pueda llegar el deceso del paciente o a su vez la anticipación de su muerte.

Duelo inhibido o negado

El duelo reprimido se presenta ocasionalmente en personas que en sus primeras etapas del duelo, no muestran signos de angustia o dolor por la muerte de su ser querido. Se crea un tipo extendido de rechazo emocional en caso de duelo, con dificultad para expresar sus sentimientos, este se ocasiona cuando el familiar no es capaz de asimilar la realidad de la pérdida y no se produce la expresión del duelo. En este tipo de duelo puede presentarse la euforia ilusoria, lo que indicaría que puede convertirse en un duelo patológico (Meza et al., 2008) Por otra parte, según Bonanno y Kaltman (2001) postula que la carencia de sintomatología en los primeros meses después de la muerte es un signo de adaptación.

Duelo crónico

Uno de los procesos de duelo de mayor duración es aquel conocido como duelo crónico. Este pocas veces tiene un desenlace satisfactorio y la persona que lo sufre es muy consciente de que no consigue asimilarlo. Según Meza et al. (2008) se produce cuando el duelo es de larga duración y en ocasiones puede llegar a ser permanente. A menudo pasa en personas que tienen un vínculo de fuerte dependencia con el fallecido. Por otro lado, Muñoz et al. (2002) indica que las fechas importantes influyen en las

reacciones del familiar por el recuerdo que producen, asimismo el familiar en el subconsciente mantiene la idea del regreso del difunto.

Etapas del duelo

La función psicológica del duelo es un proceso complejo, que involucra deshacer los lazos constreñidos con el ser querido, para afrontar el dolor de la pérdida; es en esta actitud en la que el individuo entra en el proceso propio del duelo, el cual comprende cinco fases o etapas (Kübler-Ross & Kessler, 2017):

1. **Negación/aislamiento:** es cuando la persona no asimila la pérdida de su ser querido y empieza a cuestionar la veracidad del suceso. En esta fase el familiar busca protegerse del dolor que le causa esta pérdida. (Kübler-Ross & Kessler, 2017)
2. **Ira:** La muerte de un ser querido es irreversible, razón por la cual invade una fuerte sensación de decepción, acompañada de rabia y resentimiento, en este punto se tiende a buscar culpables y proyectar enojo a todo lo que nos rodea. (Kübler-Ross & Kessler, 2017)
3. **Negociación:** Es aquella que tiene pensamientos fantasiosos, en la cual se empieza a ver la muerte como algo que se puede prevenir y se realizan preguntas como ¿Qué habría pasado si?, ¿Y si hubiera hecho esto? La negociación no se ajusta con la realidad y puede resultar agotadora. (Kübler-Ross & Kessler, 2017)
4. **Depresión:** En esta fase se encuentra tristeza profunda y sensación de vacío la cual se experimenta cuando se deja de fantasear y se vuelve a la realidad. En este caso no hay incentivo o excusa que pueda mitigar la tristeza y a menudo se introduce en una crisis existencial que hace cuestionar su propia vida. (Kübler-Ross & Kessler, 2017)
5. **Aceptación:** Momento de tranquilidad, en el que se puede aceptar la ausencia de un ser querido y vivir con lo sucedido, es decir, es el momento crucial que permite tener más claridad mental para entender que la vida continúa, a partir de ahí todo comienza a volver a la normalidad y con el tiempo se recupera la capacidad de sentir placer y alegría. (Kübler-Ross & Kessler, 2017).

Tareas del duelo

La mente humana cumple con tareas que le permiten afrontar el duelo por la pérdida de un ser querido, comúnmente estas acciones se asocian a procesos conscientes e inconscientes propios de la persona cuando empieza a percibir el proceso de dolor frente a la pérdida. Para Worden (1997), es importante realizar tres tareas luego de atravesar por el fallecimiento de un ser querido. La primera tarea es aceptar la realidad de la pérdida, incluso si la muerte es previsible. El primer deber del duelo es desafiar plenamente el hecho de que un sujeto ha fallecido, se ha ido y no volverá. La segunda tarea se basa en trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, por lo que existen varias formas en que una persona puede superar la misma, entre estas se encuentra cohibir sus emociones y rechazar el padecimiento que está ahí. En ocasiones obstaculizan el proceso al evitar pensamientos afligidos. Como última tarea se halla el adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente, es decir, adecuarse a un ambiente nuevo, en base a la correlación con el fallecido y los otros roles que desempeñaron.

Estrategias de afrontamiento

La pérdida de seres queridos y los eventos traumáticos a menudo abruma la facultad de respuesta de un sujeto que se siente confundido por situaciones forzadas a confrontar. Las estrategias de afrontamiento pueden resultar insalubres o infructuosas, por lo cual la esperanza se pierde. Regularmente se presentan emociones negativas, como odio, resentimiento o venganza, lo que puede complicar aún más el panorama, como resultado de esto una persona no puede adaptarse a las nuevas condiciones, tiende a sentirse impotente, perder la esperanza en el futuro y no responder a nuevas iniciativas, en conclusión, asumir éxito en su vida. (Echeburúa, de Corral y Amor, 2005). Desde otro punto de vista según Lazarus y Folkman (1986) definen las estrategias de afrontamiento que maneja un individuo a nivel cognitivo y conductual, como herramientas que el público desarrolla en respuesta a requisitos externos o internos específicos. Los recursos pueden ser positivos al permitirles satisfacer sus necesidades de manera satisfactoria o negativos y afectar su bienestar psicofísico.

Londoño et al. (2006) menciona catorce estrategias de afrontamiento:

búsqueda de alternativas, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de

apoyo profesional, religión, refrenar el afrontamiento y la presente investigación consiste en la elaboración de un diagnóstico para identificar las estrategias de afrontamiento positivas o negativas. (p. 15)

Modos de afrontamiento

Se entienden como recursos psicológicos que las personas utilizan para hacer frente a situaciones difíciles, si bien su ejecución no siempre garantiza el éxito, sirve para crear, evitar o reducir conflictos interpersonales, traer beneficio personal y contribuir a su fortalecimiento. Lazarus y Folkman (1986) mencionan dos modos de afrontamiento los cuales son: dirigido a la emoción y dirigido al problema, es importante mencionar que estos pueden interponerse mutuamente en el proceso de afrontamiento. El primer modo se dirige al afrontamiento enfocado a la emoción basado en los sentimientos o emociones derivadas del problema (p.179). Como segundo modo se menciona las estrategias dirigidas al problema en la que se presenta la resolución de conflictos, es decir, que ambos buscan alternativas para reducir o eliminar el problema.

Recursos de afrontamiento

Los recursos de afrontamiento son los que permiten la adaptabilidad a diferentes situaciones del entorno. El sujeto se da cuenta de que existe un desequilibrio entre lo que se requiere para resolver el problema. Lazarus y Folkman (1986) afirman que cada persona afrontara el problema de forma diferente según sus propios medios y dependiendo de su capacidad para emplearlos. Los recursos físicos hablan de salud y energía, considerando que la salud física es importante pero no imprescindible para encontrar soluciones. Los recursos psicológicos son afirmaciones positivas, es decir, pensamientos que conducen a una consecuencia optimista y que son la base para conservar la expectativa. Otro recurso son las habilidades sociales que se representan como la facultad de comunicarse con familiaridad, mejorando así las interacciones sociales y los bienes materiales que proporcionan el acceso a los servicios médicos y legales.

Actitudes psicológicas ante la muerte

Cada persona es un mundo distinto, con circunstancias, variables personales, valores e ideologías que harán que su actitud ante la muerte sea muy diferente a la de los demás. Castellero (2002) postula que las actitudes hacia la muerte surgen de la interacción de

factores biológicos, genéticos (como habilidades o rasgos de personalidad, algunos de los cuales predisponen a los individuos) y ambientales. Por lo tanto, las actitudes ante la muerte varían en las diferentes sociedades. Hay que considerar que los factores culturales influyen en la comunicación y en la toma de decisiones de cada una de las personas, ya que pueden modificar las vivencias de estas situaciones. Por esto es importante mencionar que la muerte es un fenómeno natural e inevitable que forma parte del ciclo vital.

Por otro lado, Álava (2020) alude que existen tres tipos de actitudes ante el fallecimiento de una persona que suelen ser más usuales, el primero se basa en la *negación* esto suele ocurrir al principio del duelo, cuando aún no se ha procesado la noticia. Es como si la mente de la persona se negara a aceptar lo sucedido y tratara de seguir adelante como si nada hubiera pasado; la segunda actitud hace referencia al *desafío* durante esta etapa. Hay personas que pueden sacar su ira del entorno y encontrar formas de echar la culpa donde no la hay, y buscar a alguien para desahogar su frustración. La tercera y última actitud es el pesimismo; en esta etapa es muy común cuestionar la existencia ya sea del individuo o del otro, con interrogantes existenciales sobre el sentido de la vida e incluso nos hace pensar que no seremos felices y que no podremos seguir con nuestra vida.

Variable Dependiente – Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se presentan como esquemas mentales premeditados de respuesta conductual, cognitiva o emocional encaminados a manejar o minimizar las peticiones internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que colocan a prueba los recursos del sujeto. Según Lazarus y Folkman (1986) las estrategias de afrontamiento que usa un sujeto en cuanto a lo conductual y cognitivo, como herramientas o recursos que el público desarrolla en respuesta a requisitos externos o internos específicos. (p.164)

A continuación, vamos a describir las 12 estrategias de afrontamiento (Londoño et al., 2006):

1. **Búsqueda de alternativa:** Las estrategias cognitivas buscan estudiar las razones de los problemas y establecer soluciones.
2. **Conformismo:** Son estrategias cognitivas que investigan como manejar el estrés accediendo la situación.
3. **Control emocional:** Una estrategia cognitivo-conductual en la que las personas buscan tolerar situaciones estresantes mediante el manejo sus emociones.
4. **Evitación emocional:** Estrategia cognitivo-conductual en la que se evita la expresión emocional, dadas cargas emocionales u objeciones sociales.
5. **Evitación comportamental:** Estrategias conductuales en las que realizan actividades que ayudan con el problema y neutralizan los sentimientos que se generan.
6. **Evitación cognitiva:** Buscan eliminar los pensamientos negativos o enredados, mediante la distracción o la negación.
7. **Reacción agresiva:** Comportamiento en el que la ira y la hostilidad se expresan por la frustración y desesperanza.
8. **Refrenar el afrontamiento:** Las estrategias cognitivas buscan aprender más sobre un problema, antes de enfrentar al mismo.
9. **Búsqueda de apoyo profesional:** Estrategia conductual en la que se recurre a recursos especializados para abordar un problema o sus consecuencias.
10. **Expresión emocional abierta:** Estrategias conductuales en las que se expresan abiertamente las emociones para neutralizarlas.
11. **Reevaluación positiva:** Estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema.
12. **Espera:** Son estrategias cognitivo-conductuales que esperan a que una situación se resuelva con el tiempo.

VII. Objeto de la práctica de investigación.

Desde el año 2020 las personas a nivel mundial se confinaron por una pandemia nunca vista en el mundo moderno, por estas circunstancias hubo miles de fallecidos. La muerte no era solo por COVID 19, sino también se produjeron muertes por otras razones que fueron invisibilizadas, como por ejemplo enfermedades catastróficas o congénitas, suicidios, etc. Los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana sintieron las pérdidas mencionadas. La pandemia del coronavirus ha traído 33,597 muertes en el Ecuador hasta el 20 de diciembre del 2021 (Ministerio de Salud, 2021), evidenciándose

una serie de efectos en cuanto a la salud mental debido a la inaccesibilidad a los rituales que la sociedad tiene respecto al manejo del cadáver. Es en este momento donde la psique empieza un proceso de cura frente a la pérdida al que se conoce como duelo. En esta situación la persona se encuentra en un proceso de lucha; a partir de esto el sujeto puede atravesar algunas fases propias del ser humano como la depresión o la angustia extrema y el dolor de haber perdido a un miembro de la familia.

Para Freud (1917), el duelo es “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc”, es decir, el duelo tiene una relación directa con el comportamiento y estado de ánimo de la persona, como consecuencia hace que el sujeto se aislé para comprender la complejidad de la situación que está viviendo y que tenga una perspectiva clara de la realidad.

La persona requiere de vínculos para crecer y desarrollarse, cuando alguno de estos vínculos se rompe, nace un ciclo de gran intensidad emocional al que llamamos duelo, es por esto que se crean mecanismos de afrontamiento los cuales son descritos por Stroebe y Schut (1999). El primero centró su atención en la expresión de emociones, deseos, recuerdos y contemplaciones de hechos. Por otra parte, el que está orientado hacia la reconstrucción tiene como objetivo controlar los desencadenantes del pesar, formarse y desenvolver nuevas relaciones, ejecutar cambios psicosociales y reformar las convicciones esenciales sobre uno mismo posteriormente a la muerte de un familiar. Por lo que se refiere a que cuando un familiar muere, la armonía del sistema familiar se altera, por lo tanto, se da una pérdida de adaptación que conduce a una reorganización a corto y largo plazo.

Entre estas etapas o fases del duelo, según Kubler-Ross & Kessler (2017) postulan cinco, estas son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento son estrategias las cuales llegamos a utilizar en un individuo y estas pueden ser en un nivel afectivo, conductual y cognitivo para asimilar peticiones intrínsecas o extrínsecas que llegan a ser desmesuradas con relación a los medios que poseen. Mientras que Londoño et al. (2006) mencionan que: las estrategias de afrontamiento son las soluciones de los problemas, apoyo social, religión, evitación emocional, apoyo profesional, evitación cognitiva, expresión de

afrontamiento, autonomía y negación. Es decir que no existe una estrategia única que pueda ser mejor que otra, debido a que esto depende de las consecuencias y la forma de asimilación de cada persona ante la pérdida de un familiar. (p. 15)

Los recursos utilizados para lidiar con el dolor reflejan un instinto de supervivencia, delante de los desafíos de la vida. Cada persona reacciona a la pérdida de manera diferente, no existe un modelo establecido de cómo una persona debe expresar y lidiar con el dolor, dado a que cada fallecido es único e irremplazable. (Bonanno y Kaltman, 2001; Echeburúa y Herrán, 2007).

En esta investigación se estudió las estrategias de afrontamiento ante el duelo, la cual se llevará a cabo en la Universidad Politécnica Salesiana. Esta institución se plantea como misión y visión orientar a la formación de jóvenes de diversa índole, busca formar "honrados ciudadanos y buenos cristianos", con excelencia humana y académica. Esta investigación se llevó a cabo en el periodo 60.

Existen dos tipos de acercamientos hacia el objeto de estudio, uno de ellos proviene de las motivaciones teóricas, académicas y profesionales. El otro tiene que ver con el lado humano, el psicólogo suizo Carl Jung habla del arquetipo del sanador herido, concepto que describe el proceso en el cual el sujeto logra tener un conocimiento, manejo y una posterior integración en la conciencia de su herido para después convertirse en sanador. Como seres humanos nosotros no hemos sido ajenos a esta experiencia y la hemos vivido desde este lado humano, este escenario se ha convertido en una motivación extra para acercarnos al duelo como una categoría analítica ya que nos permite entender como el ser humano afronta la pérdida y en este intento quizá también elaborar nuestras propias ideas dentro de nuestro mundo interno.

VIII. Metodología

Perspectiva metodológica

El motivo de este estudio es cuantificar y describir el uso de escalas diseñadas específicamente con cada variable. Este estudio se realizó con un enfoque cuantitativo que se refiere a un conjunto de procesos probatorios y secuenciales. Una vez definidos se postulan los objetivos y preguntas de la investigación, se revisa la literatura, se establece un marco teórico y se generan hipótesis a partir de las preguntas. Las variables

se miden en un contexto particular y las medidas obtenidas se analizan mediante métodos estadísticos extrayéndose una serie de conclusiones. (Hernández Sampieri et al., 2014)

Diseño de investigación

El diseño de estudio que se utilizó es un diseño transversal - no experimental donde las variables no son manipuladas. Este tipo de estudio nos permitió detectar efectos accidentales. Por otro lado, no es empírico porque los fenómenos fueron observados a medida que ocurren en su entorno natural para luego ser analizados (Hernández Sampieri et al., 2014). Esta indagación será estudiada de una forma independiente.

Hernández (2010) afirma que la investigación transversal es un estudio que recolecta datos de manera inmediata y simultánea. Su propósito es caracterizar variables, examinar su ocurrencia y asociación en un momento específico. Con esta investigación se evaluó las estrategias de afrontamiento en un momento determinado de estudio con los alumnos de los últimos semestres que pasaron por la pérdida de un familiar. (Hernández et al 2010)

Tipo de investigación

En este estudio se llevó a cabo una investigación descriptiva, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) exponen que: buscan identificar las participaciones, características y rasgos de una persona, grupo, comunidad, proceso, objeto u otro fenómeno que se analiza. Este estudio procura identificar los sucesos que ocurren y cada operador adicional para que el fenómeno muestre los resultados obtenidos por el objeto de búsqueda.

Para este estudio se realizó un modelo de investigación cuantitativa de trascendencia descriptiva, debido a que está encaminado a recoger información que acceda a identificar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana que están atravesando por un proceso de duelo.

Instrumentos y técnicas de Producción de datos

Para recopilar la información, primero se recogió la muestra no - probabilística y se avisó a los estudiantes sobre el consentimiento informado, la confidencialidad de todas las preguntas sugeridas y la representación voluntaria de su colaboración. Además, se alzó datos cuantitativos mediante un cuestionario con la escala de estrategias de Coping, para lo cual los estudiantes de la Universidad Salesiana fueron informados y por lo tanto decidieron estar voluntariamente dentro del estudio.

La herramienta utilizada en la investigación se describe a continuación:

Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) (Londoño et al. 2006):

La Escala de Estrategia de Coping sirve para evaluar los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas. Asimismo, incluye cuatro formas básicas de afrontamiento: acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información y una categoría compleja designada como afrontamiento intrapsíquico o cognitivo. Esta escala nos ayuda a la caracterización de las estrategias de afrontamiento del sujeto evaluado.

Fue creada con 12 componentes y 69 ítems, con elecciones de respuesta tipo Likert, en un nivel que va del 1 a 6 desde nunca hasta siempre. Esta herramienta valora 12 estrategias las cuales son: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, evaluación positiva, expresión de la dificultades de afrontamiento, negación y autonomía. (p. 35)

Plan de análisis

Los resultados de investigación se consiguieron por medio de este estudio y la interpretación de los datos cuantitativos fueron entregados por los colaboradores, esto se ejecutó mediante una computadora que apoyo a examinar numéricamente cada variable.

IX. Preguntas clave

En esta investigación se analizará ¿Cómo inciden los diferentes factores que pertenecen a los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana en la construcción o no de las estrategias de afrontamiento ante el duelo por la pérdida de un familiar en el año 2021-2022?

X. Organización y procesamiento de la información

Para procesar la información, se utilizan los datos disponibles, la capacidad de sintetizar y organizar las características demográficas y fundamentales de cada conocimiento, asimismo el desarrollo de productos que satisfagan las necesidades de la población involucrada.

Se empleó un procedimiento cuantitativo para poder analizar las estrategias de afrontamiento.

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
Media (DE)	17,68	
<i>7mo</i>	15	33%
<i>8vo</i>	15	33%
<i>9no</i>	15	33%
Edad		
<i>18 a 21 años</i>	9	20%
<i>22 a 25 años</i>	27	60%
<i>25 a 28 años</i>	9	20%
Sexo		
<i>Masculino</i>	20	44%
<i>Femenino</i>	25	56%
Estado civil		
<i>Soltero/a</i>	42	93%
<i>Casado/a</i>	2	4%
<i>Divorciado/a</i>	1	2%
<i>Viudo/a</i>	0	0%
Parentesco		

<i>Hermano/a</i>	1	2%
<i>Papá</i>	1	2%
<i>Mamá</i>	0	0%
<i>Abuelo/a</i>	19	42%
<i>Primo/a</i>	5	11%
<i>Tío/a</i>	18	40%
<i>Cónyuge</i>	0	0%
<i>Hijo/a</i>	1	2%
Enfermedad		
<i>Covid-19</i>	28	62%
<i>Cáncer</i>	6	18%
<i>Otro</i>	11	20%

Tabla 1. Características descriptivas de la muestra en 45 estudiantes de la carrera de psicología por la pérdida de un familiar.

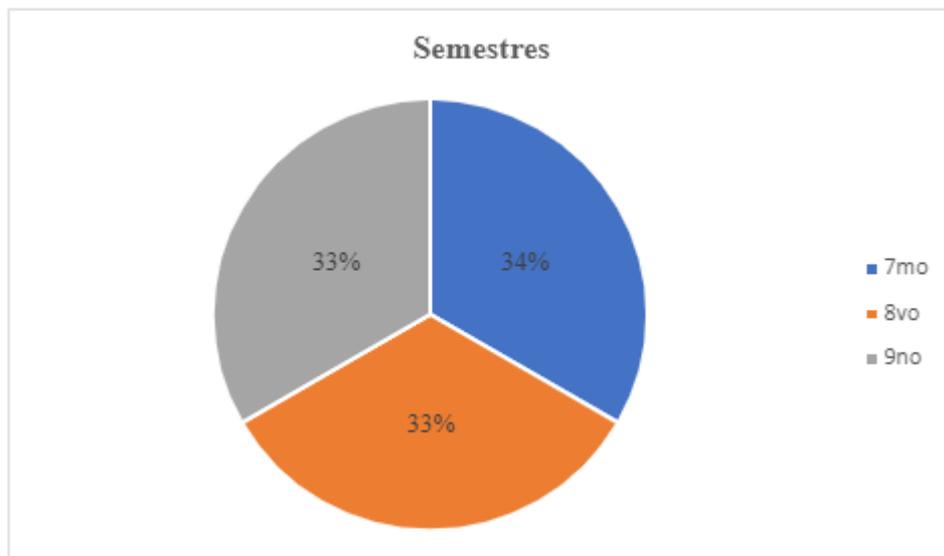


Figura 1. Semestre
Carrera y Vela (2022)

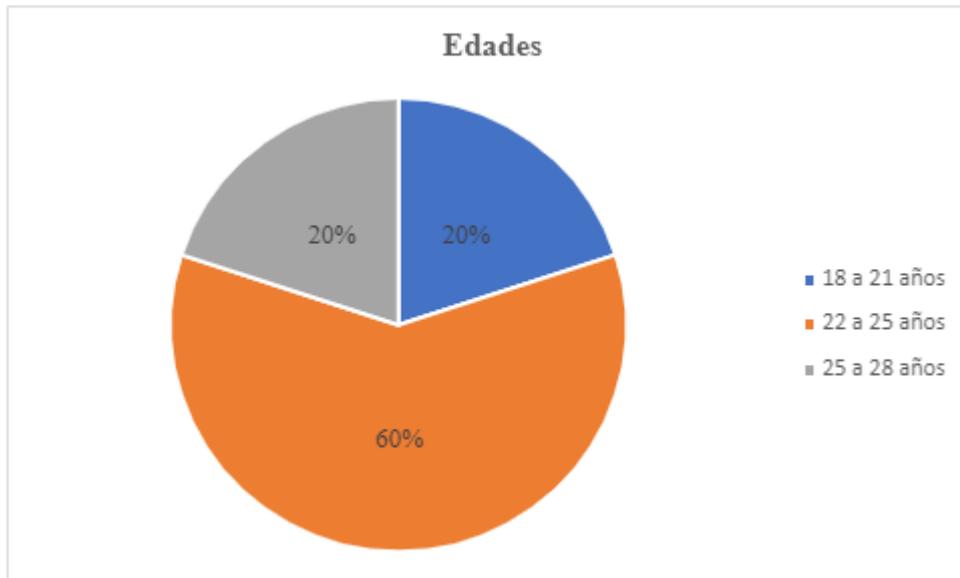


Figura 2. Edades
Carrera y Vela (2022)

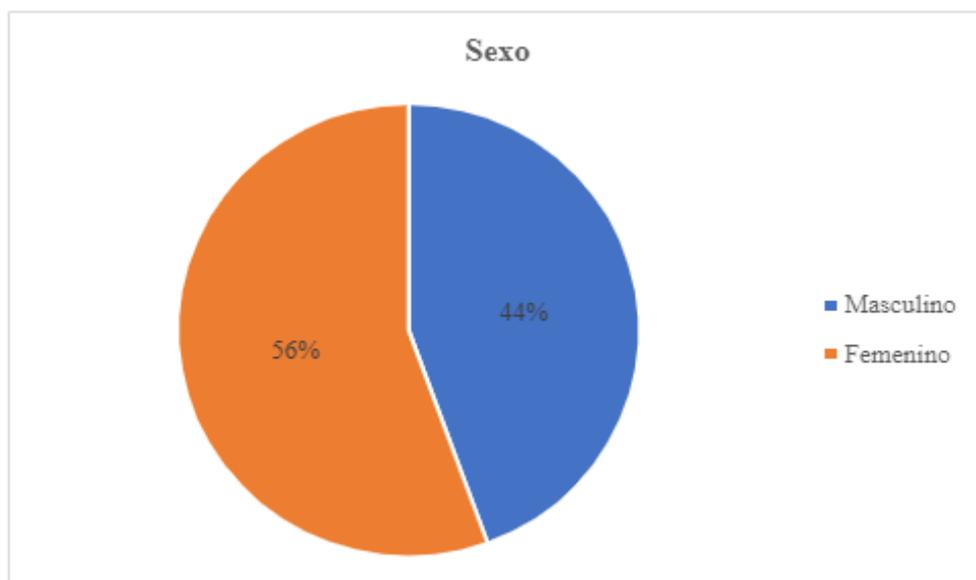


Figura 3. Sexo
Carrera y Vela (2022)

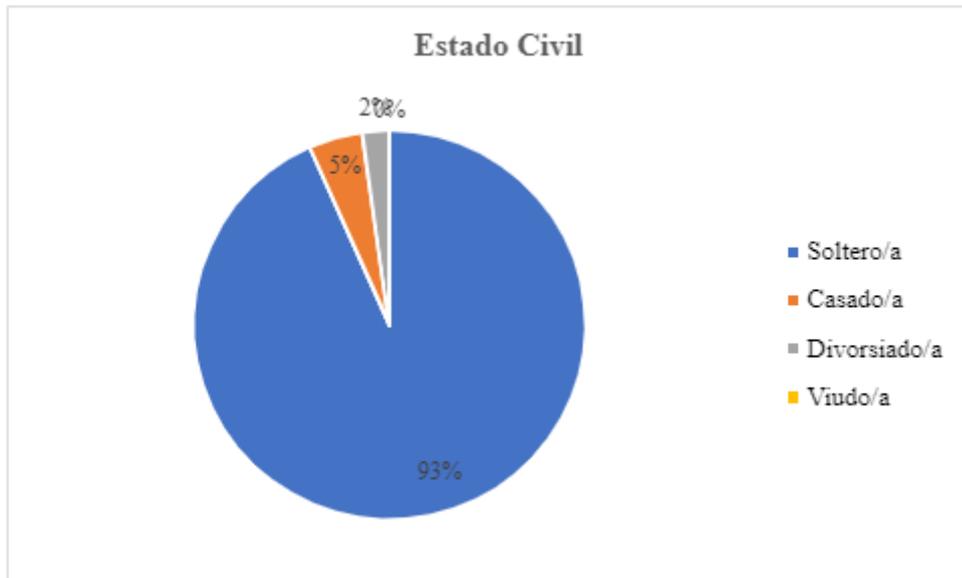


Figura 4. Estado Civil
Carrera y Vela (2022)

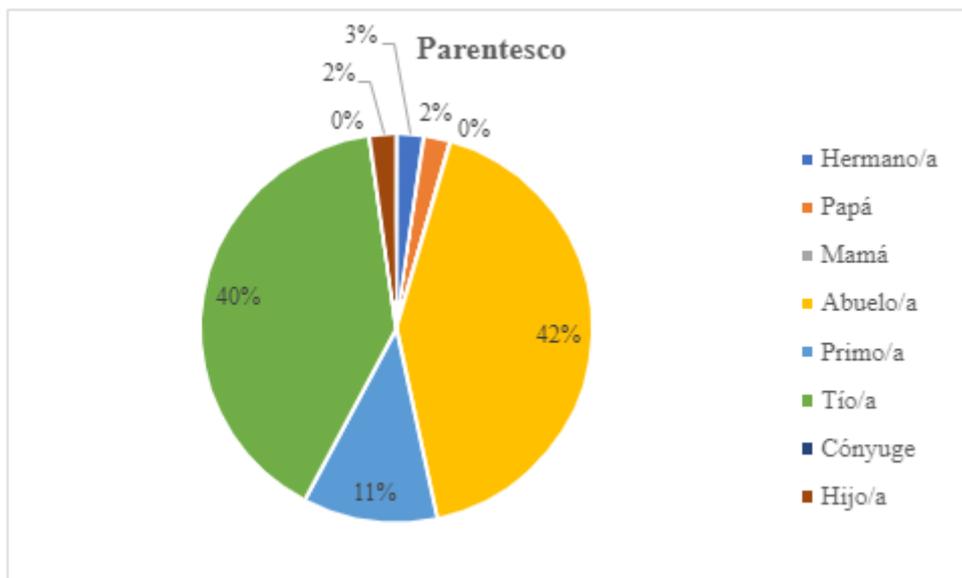


Figura 5. Parentesco con el fallecido
Carrera y Vela (2022)

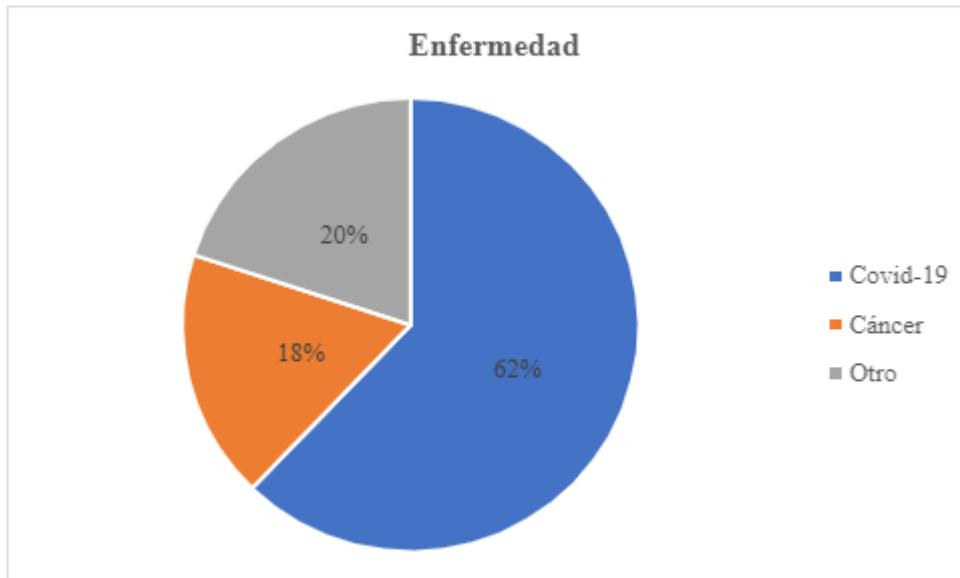


Figura 6. Enfermedad con la que falleció
Carrera y Vela (2022)

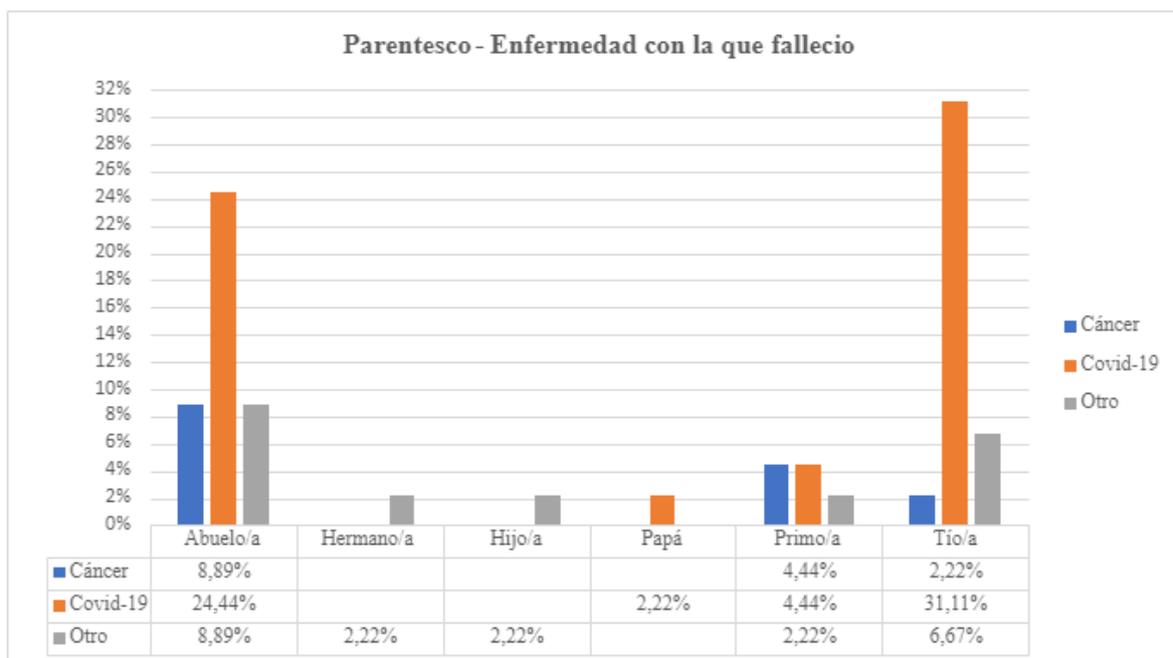


Figura 7. Parentesco y enfermedad con la que falleció
Carrera y Vela (2022)

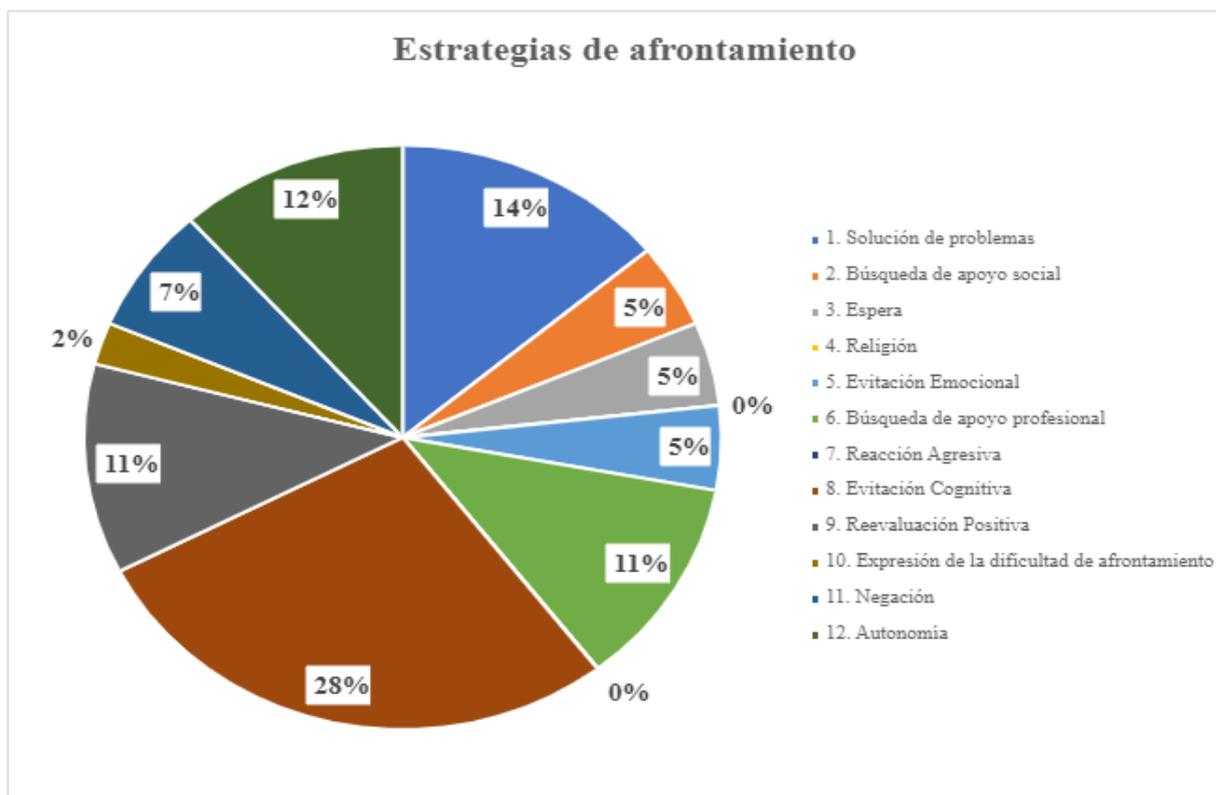


Figura 8. Estrategias de afrontamiento

Carrera y Vela (2022)

XI. Análisis de la información

Al analizar los datos cuantitativos se debe considerar dos temas, los modelos estadísticos y los resultados numéricos. Los modelos estadísticos son representaciones de la realidad y los resultados numéricos siempre se interpretan en contexto. El análisis cuantitativo de datos corresponde a un elemento constitutivo del método estadístico para: recolectar, organizar, resumir, presentar y analizar datos requeridos mediante el método científico. (Zuñiga, J. y Adasme, R. 2020. p. 2)

Para el análisis de la información se eligió el análisis estadístico, que es un análisis que usa técnicas estadísticas para interpretar datos, y ayudar en la toma de decisiones o explicar las condiciones que establecen la ocurrencia de determinados fenómeno (Brooks,2020). Por lo cual se aplicó la escala de coping, esta permite analizar los datos en función de cada pregunta, haciendo una diferenciación entre las respuestas que miden las 12 diferentes estrategias de afrontamiento y de esta manera determinar si las partes interesadas del proyecto lograron compartir y fortalecer los conocimientos.

Procedimiento

1. Tuvimos en cuenta la cantidad de estudiantes que pertenecen a la facultad de psicología y cumplen con los criterios de inclusión para esta investigación.
2. Se explico a los estudiantes la encuesta a llenar, es decir, la escala de coping (modificada), la cual consiste en 69 ítems.
3. Luego se procedió a leer el consentimiento informado, entregándoles los mismos de forma física, explicándoles que su información será confidencial y que su participación es voluntaria y necesaria para el progreso de esta investigación.
4. Se entrego el instrumento (escala de coping modificada) que se va a aplicar, la cual ya se había explicado anteriormente. Asimismo, se dio la información que no hay respuestas correctas o incorrectas.
5. Después de ser contestada la escala de coping, se recogerán las respuestas para hacer el levantamiento de información.
6. A continuación, se procedió a pasar la información a una tabla de Excel.
7. Se tabuló y se filtró en Excel las preguntas de la escala para llegar a las distintas estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes de psicología ante la pérdida de un familiar.
8. Para finalizar se sacaron las tablas y pasteles en Excel con la información necesaria para realizar la descripción de los resultados.

SEGUNDA PARTE

XII. Justificación

En Ecuador el 12 de marzo de 2020, el país comenzó a entrar en confinamiento debido a las complicaciones que trajo la pandemia de COVID-19. Más de 33.597 personas fallecieron en el país (Ministerio de Salud, 2021); fueron más de 82.000 individuos en Ecuador que tomaron atención psicológica en estado de emergencia sanitaria como parte del programa "Salgamos de aquí juntos". Desde el 24 de marzo al 29 de mayo se ofreció atención psicológica a 41.478 sujetos por medio de la línea 171. Opción 6. (Ministerio de Salud, 2021)

Cada país debido a la emergencia sanitaria desarrolló diferentes estrategias para contrarrestar en medida de lo posible las consecuencias del virus. En Ecuador a partir del inicio de la pandemia hasta el 3 de noviembre de 2020, se reporta a través de la línea de emergencia 911, un total de 220 suicidios y 429 avisos por intento suicidio. Las

ciudades con mayor cifra de suicidios fueron Guayaquil con 34, Quito con 13 y Santo Domingo con 12. (Ecu 911, 2020). A lo largo de la pandemia se ha incrementado el interés por los problemas de salud mental. El 62% que llamaron al centro de atención telefónica eran mujeres que tenían entre 31 y 40 años presentando casos de depresión, ansiedad o han sido víctimas de violencia sexual o doméstica. (García, 2020)

Por estas razones, las personas sufrieron una alteración emocional, la cual los llevo a una situación de estrés, ansiedad o angustia, buscando diferentes estrategias de afrontamiento o soluciones ante las diversas circunstancias que se presentaron a lo largo de la pandemia.

Romero. R y Oliete. E (2013) se fundamentan en la teoría cognitivo-conductual de la formación individual que garantiza que las personas desenrollen una forma de estar en el mundo. Tienen sus propias esperanzas sobre lo que sucederá en un escenario específico, por lo que crean suposiciones relativas sobre la probabilidad, a través de su comportamiento en constante interacción con esta realidad.

Es importante realizar esta investigación debido a que el dolor frente a la pérdida de un ser querido puede llegar a durar mucho tiempo, convirtiéndose en un duelo patológico. Este estado emocional puede ser capaz de llegar a influir intensamente en nuestra salud física y mental, afectando la forma en que sentimos, actuamos y pensamos cuando enfrentamos la vida. Asimismo, entre el 10 y el 20 por ciento de los afectados por la pérdida de un ser querido requieren ayuda profesional, es decir, el apoyo de un psicólogo que pueda ayudar a desarrollar resiliencia y a buscar estrategias para superar la tristeza. (Echeburúa y Corral, 2001).

Relevancia

El aporte teórico de este estudio se basó en las diferentes estrategias de afrontamiento que posee cada persona, las mismas que serán examinadas desde una perspectiva *cognitivo-conductual*. Rippere (1977) postula tres tipos de afrontamiento: el cognitivo que indaga un significado al hecho, el afectivo que busca disminuir el golpe emocional de la situación estresante y el conductual que busca enfrentar el escenario estresante de manera directa.

El aporte metodológico es una estrategia de estudio de tipo descriptivo que nos permitió analizar a los estudiantes que han experimentado una pérdida y de esta manera distinguir los tipos de afrontamientos que han presentado en el proceso del duelo, así mismo estos datos serán respaldados de manera cuantitativa con encuestas para hacer un análisis más claro de las variables, con el fin de mejorar la salud mental de las personas.

Al investigar los tipos de afrontamiento se obtendrán diversos beneficios para la población con la que se trabajó, debido a que al momento de realizar la escala los estudiantes que participaron en la misma tendrán acceso a saber el resultado de la estrategia de afrontamiento que presentan, lo que les ayudará a tener una mejor actitud para sobrellevar el duelo. Además, se beneficiarán ya que al saber que es un duelo patológico podrán acudir al psicólogo para que exista un seguimiento de cómo sobrellevar el duelo y que actitudes o estrategias podrían ayudarles. Las estrategias de afrontamiento del duelo que cada individuo utiliza son distintas, sobre todo porque la asimilación de la pérdida puede resultar difícil de afrontar en la mayoría de los casos, sin embargo, para la parte restante de la población podría no repercutir en su salud mental, con esta indagación se tratará de orientar y apoyar a los estudiantes.

El aporte en el ámbito clínico sobre las estrategias de afrontamiento en la salud mental es que su identificación y comprensión ayude a las personas a desarrollar estrategias para enfrentarse a distintas situaciones. Al hablar de estrategias de afrontamiento del duelo los participantes implementaran rutinas o actividades, las cuales harán que la persona tome una actitud positiva logrando crear una estrategia de afrontamiento para sobrellevar la pérdida de su familiar.

Entre las actividades que pueden desarrollar es mantener conexiones sociales a pesar del distanciamiento. Una forma de llevar acabo esto es por medio de comunicaciones virtuales que ayuden a disminuir el sentimiento de soledad que genera la pérdida de un ser querido. Además de mantenerse intelectualmente activo, realizar actividad física, pasar tiempo en familia, practicar la meditación enfocada y relajación, para que la persona desarrolle una mejor salud mental.

XIII. Caracterización de los beneficiarios

Población

La población es un grupo de personas o cosas sobre las que desea saber algo en una investigación, es decir, el universo estas consisten en personas, animales, registros médicos, entre otros. Para Chávez (2007), la población de un estudio es el mundo de la investigación al que se supone que se generalizan los resultados. Consta de características o capas que le permiten distinguir sujetos entre sí. Por esta razón, para determinar los criterios demográficos, se ha establecido, que se encuestaría aproximadamente a 45 estudiantes que se encuentren cursando 7mo, 8vo y 9no semestre de la carrera de Psicología pertenecientes a la Universidad Salesiana con las estrategias de afrontamiento que se presentan ante la pérdida de un familiar.

Tipo de muestra

Se determinará por medio del método no - probabilístico, ya que serán seleccionados los estudiantes que sufrieron una pérdida familiar durante la pandemia (Hernández y Mendoza, 2008). El muestreo no probabilístico es más ventajoso para investigaciones exploratorias como la encuesta piloto en la cual se implementa una muestra más pequeña. El muestreo no probabilístico se usa en donde no es viable sacar un muestreo de probabilidad aleatorio por el tema de costo o tiempo.

En nuestro caso es importante acudir a este tipo de muestra ya que nos permite delimitar la población con la que se trabajó, específicamente con estudiantes que se encuentran atravesando la pérdida de un familiar. Los estudiantes seleccionados son de la Universidad Politécnica Salesiana que en su mayoría son de clase media, lo cual les permite tener más acceso a cubrir gastos médicos y funerales en tiempos de pandemia. Además, al estar en los últimos semestres de la carrera de psicología tienen un dominio más profundo del tema al conocer conceptos asociados a las estrategias de afrontamiento ante el duelo.

Criterios de la muestra

Esta investigación se llevará a cabo con estudiantes de la Universidad Salesiana que han sufrido la pérdida de un familiar durante la pandemia. Los estudiantes de 7mo, 8vo y 9no semestres podrán acceder voluntariamente a diligenciar la Escala de Estrategias

de Coping. Los rasgos de la muestra son estado civil, edad, parentesco con el fallecido y sexo.

Muestra

La muestra es un subconjunto de la población, es decir, son los elementos de este grupo definidos en sus participaciones (Hernández, 2008). Por ende, este estudio se ejecutará con 45 estudiantes de 7mo, 8vo y 9no de la carrera de Psicología que atraviesen por la pérdida de un familiar y de esta manera analizar las estrategias de afrontamiento que se presentan.

XIV. Interpretación

• Datos Demográficos

La figura 1 muestra una equidad en el número de participantes por semestre que realizaron las encuestas debido a que los estudiantes de 7mo Semestre fueron el 33,33% al igual que 8vo y 9no semestres, dando el 100%

En la figura 2, el 60% acuña en edades de entre 22 a 25 años, continuando con el 20% que representa la categoría de 18 a 21 años y asimismo con un 20% el rango entre 25 a 28 años. De acuerdo con Erikson (2005), en la etapa de los 20 a 30 años el sujeto se enfrenta a los escenarios de la intimidad vs el aislamiento, aquí se observa que el ejercicio profesional y afectivo se nivelan. Entre estas edades cobra importancia la integración del sujeto en la sociedad desde un incremento de la autonomía e independencia.

La figura 3 indica que la mayoría de los participantes de este estudio pertenecen al género femenino con un 56 %. Se evidencia que existe una prevalencia de mujeres, por lo que habría que considerar a las ciencias de comportamiento humano, un espacio menos examinado por el género masculino, el cual se encuentra con el 44%.

La figura 4 muestra que más de la mayoría de los participantes son solteros con un 93%, el 5% con un estado civil casado, siguiéndole un 2% de participantes divorciados y por último con un 0% viudos.

La figura 5, indica que un 42% de los participantes sufrieron la pérdida de abuelo/a, mientras que un 40% sufrió la pérdida de un tío/a, siguiéndole el 11% con la pérdida de primo/a, el 3% sufrió la pérdida de un hermano/a y el 2% la pérdida de padre e hijo. En las encuestas no se registró pérdidas de madre y conyugue.

• **Estrategias de afrontamiento- Variable**

Las estrategias de afrontamiento son abordadas desde diferentes conceptos, por ejemplo, Lazarus y Folman (1986), definen las estrategias de afrontamiento que maneja un individuo a nivel cognitivo y conductual, como herramientas que el público desarrolla en respuesta a requisitos externos o internos específicos. Además, ellos destacan que los recursos pueden ser positivos al permitirles satisfacer sus necesidades de manera satisfactoria o negativos y afectar su bienestar psicofísico. Mientras que Londoño (2006), postula que las estrategias de afrontamiento son las soluciones de los problemas, apoyo social, religión, evitación emocional, apoyo profesional, evitación cognitiva, expresión de afrontamiento, autonomía y negación. Es decir, no existe una sola estrategia y ninguna es mejor que otra, debido a que esto depende de las consecuencias, actitudes y la forma de asimilación de cada persona ante la pérdida de un familiar. Ambos autores destacan que una de las principales funciones de estas herramientas es el satisfacer las necesidades del individuo y ayudar a que se enfrenten a un evento estresor como el duelo. Esto se evidencia la figura 8 la cual muestra que las estrategias de afrontamiento que sobresalieron ante el duelo por la pérdida de un familiar fueron la evitación cognitiva, presente en un 28%. El 14% utiliza la estrategia de afrontamiento solución de problemas, seguido de la autonomía con un 12%.

En el caso de los encuestados se llegó a denotar que las respuestas cognitivas están asociadas a la pérdida de familiares, es decir, que cuando se pierde a un familiar lo afectara de una forma más grave, asimismo es importante mencionar que durante la pandemia fallecieron muchas personas ya sea por COVID-19 o por otras enfermedades que fueron invisibilizadas, esto se observa en la figura 6, la cual revela que la mayoría de los familiares fallecieron por COVID-19 con un 62%, mientras que un 20% murió por otro tipo de enfermedades, entre estas se encuentran: infarto, paro respiratorio, prematuridad, coma diabético, entre otras. Además, con un 18% se encuentran los familiares que fallecieron por cáncer. En la figura 7, muestra que los familiares que fallecieron por COVID-19 fueron tío/as con un 31,11%, el 24,44% en abuelo/as,

continuando con el 4,44% primo/as y finalizando con el 2,2% padre. Mientras que por otro tipo de enfermedad el 8,89% equivale a abuelo/as, seguido del 6,67% tío/as y el 2,22% hace referencia a individualmente primo/as, hijo/as y hermano/as.

Castillero (2002) postula que las actitudes hacia la muerte surgen de la interacción de factores biológicos, genéticos y ambientales. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de seres queridos a menudo abruma la facultad de respuesta de un sujeto que se siente confundido por situaciones forzado a confrontar. Las estrategias de afrontamiento pueden resultar insalubres o infructuosas, por lo cual la esperanza se pierde. Regularmente se presentan emociones negativas, como odio, resentimiento o venganza, lo que puede complicar aún más el panorama, como resultado de esto una persona no puede adaptarse a las nuevas condiciones, tiende a sentirse impotente, perder la esperanza en el futuro y no responder a nuevas iniciativas, en conclusión, asumir éxito en su vida. (Echebúrua, de Corral y Amor, 2005). Es decir, que las actitudes y las estrategias de afrontamiento son una manera de afrontar un evento estresor en este caso el duelo, debido a que estas se relacionan ya que cuando la persona tiene una actitud positiva, crea estrategias de afrontamiento para poder sobrellevar el dolor que genera la pérdida de un ser querido, mientras que al presentar una actitud negativa o mala puede llegar a crear un duelo patológico. Siendo así que la estrategia de afrontamiento que más incidencia tiene es la evitación cognitiva, presente en un 28% de los estudiantes. El 14% utiliza la estrategia de afrontamiento solución de problemas, seguido de la autonomía con un 12%. Las estrategias de afrontamiento menos utilizadas fueron con un 7% la negación, seguida de la evitación emocional, espera y búsqueda de apoyo social con el 5% cada una y un 2% la expresión de la dificultad de afrontamiento. Por último, las dos estrategias de afrontamiento que no se presentaron fueron la religión y la reacción agresiva.

XV. Principales logros del aprendizaje

El tema de investigación analizado percibe una realidad cotidiana. La pérdida de un ser querido, muerte y duelo son elementos inseparables de la existencia de la persona. Esto nos ha permitido observar las distintas estrategias de afrontamiento ante el duelo por la pérdida de un familiar.

Las lecciones aprendidas con el proyecto de investigación fueron que se logró implementar los conceptos y principios que abordamos en este estudio en el imaginario de la población beneficiaria. Por otro lado, se puede decir que en principio hubo una barrera de parte de los estudiantes encuestados, los cuales se mostraban reacios al compartir información personal, en muchos de los casos por aflicción. Para esto se estableció un encuadre psicológico que generó un vínculo de confianza, permitiéndonos realizar las encuestas de manera más sencilla. Asimismo, la población beneficiaria logró conocer un poco más sobre las distintas estrategias de afrontamiento que se presentan ante el duelo.

La persona que atravesó el duelo puede presentar distintas actitudes, entre ellas el positivismo. Es decir, las personas al tener una actitud positiva generan estrategias de afrontamiento para sobrellevar el dolor de la pérdida, esto es, avanzar y sanar. Mientras que al presentar una actitud negativa lo que generara es quedarse atrapado en el dolor generando un duelo patológico o mejor conocido como duelo crónico.

Dentro de las experiencias positivas que se presentaron en este proyecto es que se logró identificar las estrategias de afrontamiento al igual que las actitudes que se presentan ante la pérdida de un familiar en la población estudiada y el cómo aplicar las estrategias en la vida cotidiana, ya que estas ayudan ante cualquier tipo de evento estresor. Por lo tanto, esto representa un beneficio a la población ya que tendrán un mejor manejo de las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, las experiencias negativas que se mostraron en el proyecto de investigación fue la tabulación de datos debido a que se complicó mucho el manejo de programas para tabular los datos estadísticos.

La alternativa para el producto de solución desarrollada es trabajar con otro tipo de escala para medir las estrategias de afrontamiento y con una muestra pequeña de estudiantes para abordar de mejor manera el tema estudiado, esto se debe a que las personas se mostraban reacias y afligidas al momento de responder la encuesta y recordar a su ser querido. De esta manera, no poseían el tiempo necesario para llenar la encuesta, debido a que esta constaba de 69 ítems. Lo que mantendríamos igual del proyecto son el estudio de las estrategias de afrontamiento, ya que estas se encuentran relacionadas con las actitudes. Ambas son una manera de enfrentar algún evento

estresor, de ansiedad o dolor, es decir, que al presentar una actitud positiva lograremos crear una estrategia de afrontamiento para salir adelante. Por otro lado, lo que cambiaríamos del proyecto es el realizarlo con una muestra pequeña debido a que se podrá abordar de mejor manera las distintas estrategias de afrontamiento. Igualmente, sería importante realizar este procedimiento con personas que tienen un duelo crónico o algún trastorno del ánimo por la pérdida de un ser querido, para de esta manera poder ayudarles y obtener una muestra directa.

Los principales métodos de investigación que se llevó a cabo durante este proyecto fueron la encuesta y los análisis de datos obtenidos de fuentes secundarias. Asimismo, las técnicas que se emplearon fueron la utilización de la escala de Coping, la cual comprende el estudio de 12 estrategias de afrontamiento y las tabulaciones de datos que se realizó en el programa Excel del cual se fue sacando la información para la obtención de resultados.

Los productos que se generaron con el proyecto fueron en base a la información recolectada con la escala de coping debido a que fue un instrumento que nos facilitó identificar cada una de las estrategias para realizar esta investigación. Asimismo, es importante mencionar que se logró hacer una relación entre las estrategias mediante Excel para que de esta manera los resultados sean más fiables.

Cada uno de los objetivos planteados en el proyecto se cumplieron, ya que se logró analizar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de 7mo, 8vo y 9no semestre de la carrera de Psicología pertenecientes a la Universidad Politécnica Salesiana ante la pérdida de un familiar en tiempo de pandemia 2021-2022. Asimismo, se describió las estrategias de afrontamiento ante el duelo desde una perspectiva cognitivo-conductual, y se identificó por medio de encuestas o escalas las estrategias de afrontamiento presentes en los estudiantes. Por último, también se logró explicar la relación entre las actitudes y las estrategias de afrontamiento, con lo cual nos dimos cuenta de que tanto las actitudes como las estrategias son una manera de afrontar o enfrentar el dolor.

Durante la investigación existieron varios elementos de riesgo como son la dificultad para realizar las encuestas, organización para la tabulación de los resultados de la misma

y dificultades para interpretar las estrategias de afrontamiento con la escala de coping (modificada).

El elemento principal fue lograr identificar las estrategias de afrontamiento para así llegar a obtener un mejor manejo ante la pérdida de un ser querido. Por ello se logró identificar que las estrategias más utilizadas fueron evitación cognitiva y solución de problemas.

Un punto innovador fue la incidencia de las clases sociales y de la actividad intelectual de las personas debido a que tienen mayores oportunidades de acceder al ritual de la velación y a terapia psicológica. Además, las estrategias de afrontamiento tienen una relación directa con el tipo de actitud que presentan las personas, ya que dependerá mucho si es una actitud positiva para poder salir de una situación dolorosa o si es una actitud negativa en la cual el sujeto se quedara estancado creando un duelo patológico.

El impacto que generó los elementos innovadores para el grupo de investigación fueron las estrategias de afrontamiento, las cuales brindaron ayuda para poder evitar o reducir que los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana de la carrera de Psicología caigan en depresión, ansiedad o algún trastorno del ánimo, asimismo evitando autolesiones o actos graves como el suicidio. Por lo cual la estrategia de afrontamiento con más incidencia fue la evitación cognitiva debido a que esta nos habla de buscar, eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación.

El impacto que se presentó en la salud mental de los beneficiarios principalmente es en el aspecto emocional, debido a que se ha observado su comportamiento al realizar la escala de coping, es decir, las diferentes actitudes que toman los estudiantes al recordar la pérdida de su familiar. No obstante, es importante mencionar que cada uno de los estudiantes al saber la estrategia de afrontamiento que se encuentra presente, puede buscar la manera de sobrellevar el duelo, siendo así que las estrategias con más incidencia fueron: evitación cognitiva, solución de problemas y autonomía, mientras que las estrategias que no se presentaron fueron la religión y reacción agresiva.

XVI. Conclusiones y recomendaciones

- En esta investigación se utilizó el enfoque cognitivo conductual, el cual nos ayudó en la utilización de técnicas para obtener los datos de las estrategias de afrontamiento ante el duelo por la pérdida de un familiar que presentaron los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana de la carrera de psicología y para la asimilación de las peticiones intrínsecas o extrínsecas que llegan a ser desmesuradas con relación a los medios que poseen.
- Se concluyó que las estrategias de afrontamiento tuvieron una relación con las actitudes; ya que son entendidas como recursos psicológicos, los cuales el sujeto pone en marcha para poder hacer frente ante las situaciones que le generan estrés, ansiedad, desesperación, etc. Esto ayudo a la población para poder sobrellevar el dolor de la pérdida, logrando sanar y avanzar.
- Los objetivos planteados en el proyecto de investigación se cumplieron de manera satisfactoria, debido a que los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana de la carrera de psicología lograron utilizar las estrategias de afrontamiento ante el duelo por la pérdida de un ser querido, siendo así que la estrategia de afrontamiento que más incidencia tiene es la evitación cognitiva, presente en un 28% de los estudiantes. El 14% utiliza la estrategia de afrontamiento solución de problemas, seguido de la autonomía con un 12%. Mientras que las dos estrategias de afrontamiento que estuvieron ausentes fueron la religión y la reacción agresiva.
- Se recomienda recibir ayuda psicológica con el fin de hallar una estrategia de afrontamiento funcional para la persona afectada.
- Se sugiere terapia familiar para mejorar la contención y apoyo familiar en el proceso de recuperación por la pérdida de un ser querido.
- Se recomienda aumentar el uso de estrategias de afrontamiento ante el duelo en estudiantes de distintas carreras debido a que estas les ayudaran a salir del problema.
- Se debe de realizar charlas informativas, casos prácticos y talleres para saber utilizar las distintas estrategias de afrontamiento en distintas situaciones y de esta manera poder sobrellevar cualquier tipo de evento estresor.
- Es recomendable ampliar las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento del duelo por la pérdida de familiares debido a que de esta manera las personas que pasaron por este tipo de situaciones sepan cómo actuar o como sobrellevar el duelo.

XVII. Referencias bibliográficas

Álava, S. (2020). *Las actitudes que adoptamos cuando fallece un ser querido*. Funespaña.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York International Universities Press.

Bermejo, J. C., Magaña, M., Villacieros, M., Carabias, R., & Serrano, I. (2012). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. *Revista de psicoterapia*, 22(88), 85-95.

Dávalos, E. G. M., García, S., Gómez, A. T., Castillo, L., Suárez, S. S., & Silva, B. M. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.

Echeburúa, E., & CORRAL, P. (2007). Cómo sobrellevar mejor el proceso de duelo. *Los cuidados paliativos, una labor de todos*. San Sebastián: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos, 231-246.

Echeburúa, E., De Corral, P., & Amor, P. J. (2005). La resistencia humana ante los traumas y el duelo. *Alivio de las situaciones difíciles y del sufrimiento en la terminalidad*, 337-359.

Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. *Obras completas*, 14.

Gala León, F. J., Lupiani Jiménez, M., Raja Hernández, R., Guillén Gestoso, C., González Infante, J. M., Villaverde Gutiérrez, M., & Alba Sánchez, I. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo: Una revisión conceptual. *Cuadernos de medicina forense*, (30), 39-50.

García-Viniegras, C. R. V., Grau Abalo, J. A., & Pedreira, I. (2014). Duelo y proceso salud-enfermedad en la Atención Primaria de Salud como escenario para su atención. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(1), 121-131.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.

Kübler-Ross, K. E. (2016). *Sobre el duelo y el dolor* (1ª ed.). Luciérnaga CAS.

Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A. F., Mora-Jaimes, C., Córdoba-Castañeda, M. C., & Duque-Moreno, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(2), 179-180.

Lazarus, S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca libros universitarios y profesionales.

Lindemann, E. (1944). *Symptomatology and management of acute grief*. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148

Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-350.

Marín-Arcos, M. (2016). *Correlatos neurobiológicos del proceso de duelo patológico o traumático*.

Martan, M. (s. f.). *Estrategias de Afrontamiento | Todo es Mente*. JosÃ© Miguel MartÃ¡n VÃ¡zquez. <https://todoesmente.com/estrategias-de-afrentamiento>

Medina, E. G., & Pezzi, P. P. (2009). *El duelo y las etapas de la vida*. *Revista de la asociacion espaÃ±ola de Neuropsiquiatria*, 29(104), 455-469.

Mena Macari, M. (2017). *Duelo y personalidad dependiente: estudio de caso en psicoterapia desde una perspectiva integradora*.

Moreno, M. (2002). Intervención en duelo en las diferentes etapas evolutivas. Recuperado de <http://www.psicofundacion.es/uploads/pdf/Intervencion%20en%20duelo.pdf>.

Parra, B. V., Carrique, M. V. C., & Ferre, E. M. C. Atención al final de la vida: elaboración del duelo. *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud Volumen II*, 289.

Porta, V. G., Retes, R. R., & Ramirez, E. (2013). Manifestaciones del duelo. El duelo en oncología, 63-83.

Quiroz, C. N., Valero, C. Z. V., & Trujano, R. S. (2010). *Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas*. *Universitas Psychologica*, 9(1), 139-147.

Trenado, M. P. *EL PROCESO DE DUELO Y LA FAMILIA*. Recuperado de: [procesol-de-duelo-y-familia-PEREZ.pdf](#) (paliativossinfronteras.org)

XVIII. Anexos

Anexo 01. Consentimiento informado

PROCESO DE DUELO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Yo

Certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al curso y proceso de investigación, sus objetivos y procedimientos. Que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que posee para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y a prescindir de mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna.

Que se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información por mi suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Acepto participar en la investigación de la siguiente manera:

- Contestando objetivamente las preguntas formuladas en los cuestionarios.
- Aceptando que los resultados sean utilizados en la preparación de publicaciones científicas, siempre y cuando se conserve en el anonimato la identidad.
- No recibiré dinero por parte de los investigadores por dar respuesta a los cuestionarios.

Firma de la Encuestada(o)

Firma de las Encuestadoras

Anexo 02. Instrumento de recolección de datos
ENCUESTA PARA MEDIR LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
ANTE EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN TIEMPOS DE
PANDEMIA

1. SEMESTRE AL QUE PERTENECES

- 7mo Semestre
- 8vo Semestre
- 9no Semestre

2. EDAD

- 18 a 21 años
- 22 a 25 años
- 25 a 28 años

3. SEXO

- Femenino
- Masculino

4. ESTADO CIVIL

- Soltero/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Viudo/a

5. ¿EN EL AÑO 2021- 2022 HAS SUFRIDO UNA PÉRDIDA FAMILIAR?

- Si
- No

SI TU RESPUESTA EN LA PREGUNTA ANTERIOR ES SI, POR FAVOR CONTINÚA LLENANDO ESTA ENCUESTA, CASO CONTRARIO LA MISMA HA FINALIZADO

6. ¿QUÉ PARENTESCO TENIAS CON ESTA PERSONA?

- Hermano/a
- Papá
- Mamá
- Abuelo/a
- Primo/a
- Tío/a
- Hijo/a
- Conyugue

7. ¿CON QUE ENFERMEDAD FALLECIO?

- COVID-19
- Cáncer
- Otro (_____)

Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D., Aguirre, D. C.

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida en este caso el duelo por la pérdida de tu familiar. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar esta situación, y responda señalando con una X la respuesta que mejor se asemeje, es decir, qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante la situación antes mencionada.

PREGUNTAS	Nunca 1	Casi Nunca 2	A Veces 3	Frecuen temente 4	Casi Siempre 5	Siempre 6
1. Trato de comportarme como si nada hubiera pasado						
2. Me alejé del problema temporalmente (tomando unas vacaciones descansando) etc.						
3. Procuero no pensar en el problema						
4. Descargó mi mal humor con los demás						
5. Intento ver los aspectos positivos del problema						
6. Le cuento a familiares o amigos cómo me siento						
7. Procuero conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional						
8. Asisto a la Iglesia						
9. Espero que la solución llegue sola						
10. Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados						
11. Procuero guardar para mí los sentimientos						
12. Me comportó de forma hostil con los demás						
13. Intento sacar algo positivo del problema						
14. Pido consejos u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema						
15. Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten						

16. Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro						
17. Espero el momento oportuno para resolver el problema						
18. Pienso que con el paso del tiempo el problema se solucione						
19. Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo						
20. Procuro que los otros no se den cuenta de lo que siento						
21. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema						
22. Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias						
23. Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema						
24. Procuro hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema						
25. Tengo fe en que Dios remedie la situación						
26. Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación						
27. No hago nada porque el tiempo todo lo dice						
28. Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones						
29. Dejo que las cosas sigan su curso						
30. Traté de ocultar mi malestar						
31. Salgo al cine, a dar una vuelta, etc, para olvidarme del problema						
32. Evita pensar en el problema						
33. Me dejo llevar por mi mal humor						

34. Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal						
35. Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar						
36. Rezo						
37. Hasta que no tenga claridad frente a la situación no puedo darles la mejor solución a los problemas						
38. Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar						
39. Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentar el problema						
40. Me resigno y dejé que las cosas pasen						
41. Inhibo mis propias emociones						
42. Busco actividades que me distraigan						
43. Niego que tengo problemas						
44. Me salgo de casillas						
45. Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento						
46. A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo						
47. Pido algún amigo familiar que me indique cuál sería el mejor camino para seguir						
48. Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión						
49. Acudo a la Iglesia para poner velas o rezar						
50. Considero que las cosas por sí solas se solucionan						
51. Analiza lo positivo y negativo de las diferentes alternativas						
52. Me es difícil relajarme						

53. Hago todo lo posible por ocultar mis sentimientos a los otros						
54. Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema						
55. Así lo quiera, no soy capaz de llorar						
56. Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"						
57. Procura que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos						
58. Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales						
59. Dejé todo en manos de Dios						
60. Espero que las cosas se vayan dando						
61. Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas						
62. trato de evitar mis emociones						
63. Deja a un lado los problemas y pienso en otras cosas						
64. Trato de identificar las ventajas del problema						
65. Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás						
66. Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional						
67. Busco tranquilizarme a través de la oración						
68. Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar						
69. Dejo que pase el tiempo						