



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ANÁLISIS DE REDES DE APOYO EN EL DUELO Y SU RELACIÓN CON LA
SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN PERSONAS BENEFICIARIAS DE LA
ADMINISTRACIÓN ZONAL CALDERÓN**

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

AUTORA: ANDRADE PAZ SAMANTHA DENISSE

TUTORA: LUZURIAGA MERA JOHANNA CRISTINA

Quito - Ecuador

2025

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

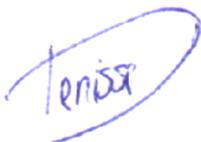
Yo, Andrade Paz Samantha Denisse con documento de identidad N°1724008154

manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de maneratotal o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 1 de febrero del año 2025.

Atentamente:



Andrade Paz Samantha Denisse

1724008154

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

Yo, Andrade Paz Samantha Denisse con documento de identificación No. 1724008154, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: ANÁLISIS DE REDES DE APOYO EN EL DUELO Y SU RELACIÓN CON LA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN PERSONAS BENEFICIARIAS DE LA ADMINISTRACIÓN ZONAL CALDERÓN. 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, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 1 de febrero del año 2025.

Atentamente,

Andrade Paz Samantha Denisse

172400815

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Luzuriaga Mera Johanna Cristina con documento de identificación N°1717640906, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ANÁLISIS DE REDES DE APOYO EN EL DUELO Y SU RELACIÓN CON LA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN PERSONAS BENEFICIARIAS DE LA ADMINISTRACIÓN ZONAL CALDERÓN, realizado por Andrade Paz Samantha Denisse con documento de identificación N° 1724008154 , obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 1 de febrero del año 2025.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Johanna Mera', is written over a horizontal line.

Luzuriaga Mera Johanna Cristina

1717640906

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA

Administración
Zonal Calderón



Quito
Alcaldía Metropolitana

Yo, Paz Viera David Fabián, titular de la cédula 171292411-5, funcionario municipal y Administrador Zonal de la Administración Zonal Calderón, por medio del presente acepto y autorizo a la Srta. Samantha Denisse Andrade Paz, con cédula 1724008154, estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana la recolección de los datos necesarios para la realización de su trabajo de titulación titulado: 'ANÁLISIS DE REDES DE APOYO EN EL DUELO Y SU RELACIÓN CON LA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN PERSONAS BENEFICIARIAS DE LA ADMINISTRACIÓN ZONAL CALDERÓN', el cual será llevado a cabo en la mencionada administración. Asimismo, se autoriza el uso de los datos recolectados para los fines de la investigación y su posterior publicación en los canales establecidos por la universidad.

Esta colaboración permite a la estudiante llevar a cabo su investigación en un entorno real y contribuirá al desarrollo de su formación profesional.

Agradezco la oportunidad de trabajar en conjunto y quedo a disposición para cualquier requerimiento adicional relacionado con este proceso.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

DAVID FABIAN PAZ VIERA



David Fabián Paz Viera
Administrador Zonal Administración
Zonal Calderón CI: 171292411-5

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Este trabajo de titulación no hubiera sido posible sin el apoyo incondicional de mi familia, mi tutora y mis seres queridos, quienes han sido pilares fundamentales a lo largo de este proceso. Agradezco profundamente a cada uno de ellos por su presencia constante, su aliento y por brindarme un espacio seguro para crecer, tanto personal como académicamente. Mi familia, con su amor y comprensión, me ha ofrecido la estabilidad emocional necesaria para enfrentar los momentos de incertidumbre y los desafíos simbólicos que implican la culminación de este proyecto. A mi tutora, por su valiosa orientación, paciencia y el impulso para llevar este trabajo a su máxima expresión. A mis seres queridos, quienes, a través de su confianza y apoyo, me ayudaron a mantenerme centrada y motivada, incluso en momentos críticos que inevitablemente surgen en el proceso de construcción de conocimiento durante toda la carrera. Este logro no solo es el resultado de un esfuerzo individual, sino también del respaldo emocional y simbólico de quienes me rodean. Sin ellos, este trabajo de titulación no habría sido posible. Sin embargo, sé que este es solo una parte del camino que me espera, un primer paso hacia nuevos desafíos y aprendizajes que seguirán enriqueciendo mi vida y mi desarrollo profesional.

RESUMEN

Este estudio se centra en el impacto de las redes de apoyo social en personas que atraviesan un proceso de duelo con sintomatología depresiva en la Administración Zonal Calderón. El problema de investigación radica en cómo la falta o presencia de un apoyo social adecuado influye en la adaptación emocional de los individuos durante el duelo, particularmente en aquellos con signos de depresión. Para abordar este fenómeno, se empleó una metodología mixta, combinando herramientas cuantitativas como el Inventario de Depresión de Beck (BDI) y cualitativas, mediante entrevistas semiestructuradas y el Inventario de Pérdidas de Neimeyer. Los resultados evidencian que un apoyo social sólido, complementado con asistencia profesional, favorece la adaptación emocional de las personas en duelo y mitiga los efectos de la depresión. En cambio, la falta de redes de apoyo y el aislamiento emocional están fuertemente relacionados con una mayor presencia de síntomas depresivos. Además, factores como la disposición a compartir el dolor y las normas culturales y de género presentes en Calderón influyen en la efectividad de las redes de apoyo. La investigación también resalta que, aunque existen redes de apoyo familiares y comunitarias, las barreras sociales y culturales pueden limitar el acceso a ayuda profesional o la expresión abierta del duelo.

Palabras clave:

Redes de apoyo, duelo, sintomatología depresiva, salud mental, adaptación emocional.

ABSTRACT

This study focuses on the impact of social support networks on people going through a grieving process with depressive symptomatology in the Calderón Zonal Administration. The research problem lies in how the lack or presence of adequate social support influences the emotional adjustment of individuals during bereavement, particularly in those with signs of depression. To address this phenomenon, a mixed methodology was used, combining quantitative tools such as the Beck Depression Inventory (BDI) and qualitative tools through semi-structured interviews and the Neimeyer Loss Inventory. The results show that solid social support, complemented by professional assistance, favors the emotional adaptation of the bereaved and mitigates the effects of depression. In contrast, the lack of support networks and emotional isolation are strongly related to a greater presence of depressive symptoms. In addition, factors such as willingness to share grief and the cultural and gender norms present in Calderon influence the effectiveness of support networks. The research also highlights that, although family and community support networks exist, social and cultural barriers may limit access to professional help or open expression of grief.

Key words:

Support networks, bereavement, depressive symptomatology, mental health, emotional adjustment.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Datos informativos.....	pg. 1
1.1 Título del trabajo de titulación	
1.2 Nombre del proyecto	
1.3 Delimitación del tema	
2. Objetivos.....	pg. 2
2.1 Objetivo general	
2.2 Objetivos específicos	
3. Eje de la Intervención o Investigación.....	pg. 2
3.1 Perspectivas teórico-conceptuales	
3.2 Dimensiones y variables por abordar	
4. Objetivo de la práctica de investigación.....	pg. 10
4.1 Construcción del problema de investigación	
4.2 Motivación del estudiante	
4.3 Antecedentes contextuales e institucionales	
4.4 Estado actual del conocimiento	
4.5 Enunciación del problema de investigación	
5. Metodología.....	pg. 12
5.1 Instrumentos y técnicas de producción de datos	
5.2 Variables de estudio	
5.3 Procedimientos para recolectar datos	
5.4 Análisis de datos	
5.5 Consideraciones éticas	
5.6 Limitaciones	
6. Preguntas clave.....	pg. 17
7. Organización y procesamiento de la información.....	pg. 17
7.1 Plan de análisis	
8. Análisis de la información.....	pg. 19
8.1 Transcripción de datos cualitativos	
8.2 Transcripción de datos cuantitativos	
8.3 Análisis de datos cualitativos	
8.4 Análisis de datos cuantitativos	
8.5 Presentación de resultados	
8.6 Relación resultados cualitativos y cuantitativos	
9. Justificación.....	pg. 30
10. Caracterización de los beneficiarios.....	pg. 31
11. Interpretación.....	pg. 34
12. Principales logros del aprendizaje.....	pg. 37
13. Conclusiones y recomendaciones.....	pg. 39
14. Referencias bibliográficas.....	pg. 41
15. Anexos.....	pg. 43
15.1 Consentimiento informado	
15.2 Guía Semi-Estructurada sobre el Duelo	
15.3 Inventario de Depresión de Beck (BDI)	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Instrumentos.....	pg. 13
Tabla 2: Variables.....	pg. 14
Tabla 3: Respuestas resumidas de 20 participantes entrevista semiestructurada....	pg. 19
Tabla 4: Transcripción de resultados estadísticos del BDI procesado en SPSS: media, mediana y moda.....	pg.23
Tabla 5: Resumen del análisis de las áreas clave en la experiencia de duelo.....	pg. 24
Tabla 6: Datos por participantes	pg. 26
Tabla 7: Relación entre variables independientes y dependientes del estudio.....	pg. 27
Tabla 8: Relación resultados cuantitativos y cualitativos: pérdida y nivel depresión.....	pg. 29
Tabla 9: Formato completo de respuestas de la entrevista de un participante.....	pg. 45

I. DATOS INFORMATIVOS

1. Título del trabajo de titulación

Análisis de redes de apoyo en el duelo y su relación con la sintomatología depresiva en personas beneficiarias de la administración zonal Calderón.

2. Nombre del proyecto

Investigación sobre redes de apoyo y duelo en la Administración Zonal Calderón.

3. Delimitación del tema

La investigación se centrará en el análisis de las redes de apoyo social en el contexto del duelo, explorando cómo estas redes impactan la prevención de sintomatología depresiva en personas que han perdido a un ser querido en los últimos dos años y presentan síntomas de depresión. Se buscará un grupo representativo de al menos 20 participantes, quienes ofrecerán diversas perspectivas sobre sus experiencias de duelo. La investigación se llevará a cabo en la Administración Zonal Calderón, ubicada en Quito, Ecuador, un área caracterizada por su diversidad socioeconómica y cultural, lo que permitirá investigar cómo estas variables influyen en las redes de apoyo disponibles.

La recolección de datos se realizará durante un periodo de dos meses, de octubre a diciembre del año en curso. Este enfoque busca profundizar en la comprensión del papel que juegan las redes de apoyo social en el proceso de duelo y su relación con la salud mental de los participantes.

Además, se llevará a cabo un análisis mixto que combinará datos cualitativos y cuantitativos, lo que permitirá identificar patrones y temáticas comunes en las experiencias de los participantes. Se buscará comprender no solo la naturaleza de las redes de apoyo disponibles, sino también los factores que pueden dificultar su acceso o utilización en momentos de duelo. Este estudio aspira a contribuir al desarrollo de intervenciones más efectivas que fortalezcan las redes de apoyo social, promoviendo así un mejor manejo del duelo y una reducción en los síntomas de depresión en la población afectada. La información obtenida podría contribuir en el diseño de políticas públicas que atiendan las necesidades de quienes atraviesan este difícil proceso.

II. Objetivo

Objetivo general

Analizar el impacto de las redes de apoyo disponibles en personas en proceso de duelo con posible sintomatología depresiva.

Objetivos específicos

1. Evaluar el tipo de redes de apoyo disponibles para los beneficiarios en proceso de duelo que acuden a la Administración Zonal Calderón.
2. Identificar la relación entre la percepción de apoyo social y los niveles de sintomatología depresiva en individuos que están en proceso de duelo.
3. Investigar las experiencias de duelo, los niveles de apoyo social, las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de sintomatología depresiva de los participantes.

III. Eje de la intervención o investigación

El eje de esta investigación se centra en el impacto de las redes de apoyo social en la sintomatología depresiva de personas en duelo en la Administración Zonal Calderón. Este enfoque permitirá analizar cómo las diferentes dimensiones de apoyo (emocional, instrumental e informativo) afectan el proceso de duelo y, en consecuencia, la salud mental de los participantes.

Perspectivas teórico-conceptuales

El duelo es una experiencia universal que afecta a todas las personas, independientemente de su cultura, edad o contexto social. A nivel mundial, las manifestaciones del duelo son diversas y están profundamente influenciadas por normas culturales, tradiciones y creencias sobre la muerte. Las respuestas al duelo pueden variar significativamente entre diferentes sociedades; por ejemplo, algunas culturas pueden enfatizar rituales de luto prolongados, mientras que otras pueden fomentar una rápida adaptación y continuación de la vida cotidiana.

Según Bonanno (2004), "...el duelo no es un proceso uniforme; las respuestas individuales pueden diferir enormemente, y no todos atraviesan las mismas etapas o experimentan el duelo de la misma manera" (p. 18).

Esta variabilidad pone de manifiesto la necesidad de un enfoque culturalmente sensible en el estudio y la práctica del duelo, reconociendo que cada individuo puede experimentar la pérdida de manera única.

Es importante destacar que el duelo no solo es un proceso emocional, sino que también tiene implicaciones significativas para la salud mental y el bienestar de los individuos. La falta de un apoyo adecuado durante el duelo puede conducir a complicaciones, como el desarrollo de trastornos de ansiedad o depresión. Estudios han demostrado que las personas que cuentan con redes de apoyo social sólidas tienden a manejar mejor su duelo y presentan menos síntomas depresivos (Thoits, 2011). Por lo tanto, comprender las dinámicas del duelo en un contexto global no solo es esencial para el desarrollo teórico en la psicología, sino que también tiene implicaciones prácticas para la intervención y el apoyo a quienes atraviesan este difícil proceso.

En Latinoamérica, el duelo se manifiesta en un contexto cultural caracterizado por una profunda conexión con las tradiciones familiares y comunitarias. Las costumbres de luto en la región son variadas y reflejan la riqueza cultural de sus pueblos. En muchas comunidades, el duelo no solo se vive de forma individual, sino que se convierte en un proceso colectivo donde la familia y la comunidad desempeñan un papel crucial en el apoyo emocional y la realización de rituales. Según Rojas (2015), el duelo en América Latina es concebido como un fenómeno colectivo que va más allá de la vivencia individual, constituyéndose en un ámbito donde las personas se encuentran y comparten sus emociones, lo que les facilita afrontar su pérdida. Esta perspectiva resalta la importancia de los lazos sociales en la forma en que se vive el duelo, subrayando el papel central de las tradiciones culturales en el afrontamiento de la pérdida.

A pesar de esta conexión cultural, los desafíos en el manejo del duelo en Latinoamérica son significativos. Factores como la violencia, la pobreza y la desigualdad pueden complicar la experiencia del duelo, limitando el acceso a redes de apoyo y recursos necesarios para el afrontamiento saludable. La falta de servicios de salud mental adecuados también puede agravar la sintomatología depresiva en personas en duelo.

De acuerdo con un estudio de Gómez y Martínez (2020), "...la ausencia de un apoyo psicosocial efectivo puede resultar en un duelo complicado, que a su vez incrementa la vulnerabilidad a trastornos mentales, especialmente en contextos de crisis" (p. 150).

Así, comprender el duelo en el contexto latinoamericano implica reconocer tanto sus aspectos culturales como los desafíos estructurales que afectan la salud mental de sus habitantes.

En Ecuador, al igual que en otros países de América Latina, el duelo se manifiesta profundamente influenciado por tradiciones culturales y comunitarias, donde la experiencia de la pérdida se convierte en un proceso colectivo. Las ritualidades como velorios, el uso de vestimenta de luto y la creación de ofrendas son prácticas comunes que ayudan a las personas a enfrentar su dolor en un entorno de apoyo social. Bajo la mira de Paredes (2018), "...en el contexto ecuatoriano, el duelo se convierte en un proceso colectivo, donde el apoyo social y la realización de rituales son fundamentales para ayudar a los individuos a enfrentar su pérdida" (p. 45). Sin embargo, a pesar de esta fuerte conexión cultural, los desafíos como la pobreza y la falta de acceso a servicios de salud mental pueden complicar el proceso de duelo, intensificando los síntomas de depresión y ansiedad en quienes atraviesan esta experiencia. Por lo tanto, comprender el duelo en Ecuador implica reconocer tanto su rica dimensión cultural como los obstáculos estructurales que afectan la salud mental de sus habitantes.

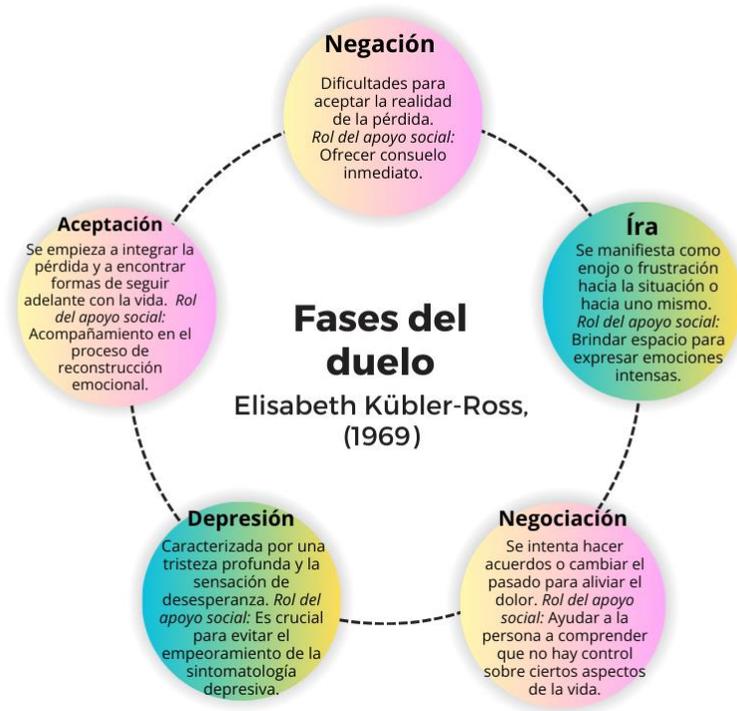
El duelo se experimenta a menudo a través de las etapas clásicas propuestas por Elisabeth Kübler-Ross: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (Kübler-Ross, 1969). Aunque estas etapas no son universales ni necesariamente lineales, proporcionan una clara noción que permite comprender cómo las personas enfrentan la pérdida. En muchas comunidades, la negación inicial puede ser mitigada por el apoyo inmediato de familiares y amigos, quienes ofrecen consuelo y compañía durante los rituales de luto. A medida que los dolientes atraviesan las etapas de ira y negociación, las redes de apoyo social se convierten en un recurso esencial, brindando un espacio seguro para expresar emociones intensas y fomentar la reflexión sobre la pérdida. Sin embargo, en la fase de depresión, el dolor emocional puede intensificarse, llevando a los dolientes a una sensación de desesperanza y vacío. La psique de la persona puede entrar en un estado de aislamiento, donde la tristeza profunda puede dar lugar a pensamientos sobre la inexistencia del futuro o el cuestionamiento de la propia identidad.

En este contexto, el apoyo social es crucial para evitar que la persona se sumerja en una sintomatología depresiva más severa, al ofrecer contención emocional, una escucha activa y la posibilidad de encontrar significado en el dolor, lo que puede facilitar la transición hacia la aceptación.

Este apoyo, entonces, no solo es vital para mitigar los efectos de la depresión, sino también para reconstituir las bases emocionales de la persona, ayudándole a reconfigurar su vida en un proceso de sanación. A continuación, se presentará un esquema que representa cómo las fases del duelo y las interacciones sociales se interrelacionan, destacando su impacto en la sintomatología depresiva durante la fase de duelo.

Figura 1:

Fases del duelo.



Elaborado por: Andrade, S. (2024).

Nota: El gráfico ilustra las cinco fases del duelo propuestas por Kubler-Ross en 1969, con la intención de facilitar su comprensión de manera visual.

Finalmente, la aceptación se puede ver favorecida por la fortaleza de las redes de apoyo, que ayudan a los dolientes a reintegrarse en la vida cotidiana y a encontrar significado en su pérdida.

Así, es fundamental considerar tanto las experiencias individuales como la influencia de las comunidades en el proceso de sanación al abordar el duelo y sus etapas en Ecuador.

La sintomatología depresiva según Worden, (2009) puede manifestarse durante el duelo e incluir tristeza profunda, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas, fatiga, cambios en el apetito y dificultades para concentrarse. Estos síntomas no solo complican el proceso de duelo, sino que también pueden volverse severos y requerir intervención profesional. La intensidad de la experiencia de duelo puede aumentar el riesgo de desarrollar sintomatología depresiva, especialmente en aquellos con antecedentes de problemas de salud mental o sin un adecuado apoyo social. Esta sintomatología puede tener un impacto significativo en la vida diaria de las personas que están en duelo, interfiriendo en sus relaciones personales, en su rendimiento laboral y comprometiendo su calidad de vida.

Las redes de apoyo social, entonces, juegan un papel crucial en este proceso, ya que facilitan la recuperación emocional y proporcionan un entorno seguro para la expresión de la tristeza y el dolor. La cultura ecuatoriana valora profundamente la familia y la comunidad, lo que se traduce en un sistema de apoyo donde los seres queridos se reúnen para acompañar a la persona en duelo. Según Aguirre y Villalba (2021), "El apoyo social se convierte en un recurso fundamental que ayuda a las personas a afrontar la pérdida, disminuyendo la sensación de aislamiento y facilitando el proceso de sanación" (p. 113). Sin embargo, en contextos de pobreza y vulnerabilidad, el acceso a este apoyo puede ser limitado, lo que dificulta la capacidad de las personas para lidiar con su duelo de manera efectiva.

No cabe duda de que las redes de apoyo son esenciales para quienes atraviesan el duelo y enfrentan sintomatología depresiva. Estas redes, que incluyen familiares, amigos y grupos comunitarios, proporcionan un espacio donde las personas pueden expresar sus emociones y compartir experiencias. Según un estudio de Uchino (2009), "...el apoyo social no solo mejora la salud mental, sino que también puede mitigar el impacto del estrés y la tristeza asociada con la pérdida" (p. 366). La comprensión y validación que se reciben a través de estas interacciones son esenciales para reducir la sensación de aislamiento y fomentar un proceso de sanación más saludable.

Además, las redes de apoyo facilitan el acceso a recursos y servicios de salud mental, los cuales son cruciales para el manejo de la sintomatología depresiva.

La interacción con personas que han vivido experiencias similares puede ofrecer perspectivas valiosas y estrategias efectivas para enfrentar el duelo.

Como señala Taylor (2007), "...las relaciones de apoyo son un componente vital en la recuperación emocional, permitiendo a las personas encontrar consuelo y esperanza en tiempos difíciles" (p. 84). La conexión con profesionales de la salud también es clave, ya que la terapia puede proporcionar herramientas específicas para afrontar el dolor y la tristeza asociados con la pérdida.

En el proceso de duelo, las redes de apoyo juegan un papel crucial no solo al contribuir al bienestar emocional, sino también al empoderar a las personas para enfrentar la pérdida de manera más efectiva. Diversos estudios sugieren que las personas con un sistema de apoyo sólido suelen experimentar una adaptación más favorable a la pérdida, lo que resalta la importancia de cultivar y mantener estas relaciones. Según Holland y Neimeyer (2005), "...el apoyo social puede influir en la forma en que las personas procesan su duelo, afectando tanto la intensidad del sufrimiento como el tiempo de recuperación" (p. 220). Este apoyo, combinado con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los dolientes, influye significativamente en la manera en que enfrentan el dolor y la tristeza de la pérdida.

Las estrategias de afrontamiento adaptativas, como la búsqueda de apoyo social y la expresión emocional, permiten una confrontación constructiva del duelo, facilitando la recuperación emocional y la adaptación a la vida sin el ser querido. En este sentido, Taylor (2006) señala que "...las estrategias de afrontamiento que fomentan la conexión con otros y la expresión de sentimientos tienden a estar asociadas con un duelo adaptativo, facilitando la recuperación emocional y la adaptación a la vida sin el ser querido" (p. 152).

Sin embargo, cuando las personas recurren a estrategias desadaptativas, como el aislamiento social y la negación, el proceso de duelo puede complicarse, conduciendo a un duelo no adaptativo que intensifica el sufrimiento emocional y dificulta la capacidad de los individuos para enfrentar la pérdida de manera efectiva. Este contraste subraya la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento saludables y de asegurar que las redes de apoyo sean accesibles y eficaces para quienes atraviesan el duelo.

Como afirma Bonanno (2004), "...la negación y el aislamiento pueden resultar en una prolongación del dolor y un incremento de los síntomas de depresión, dificultando el camino hacia la aceptación" (p. 18). Por lo tanto, es esencial identificar y fomentar el uso de estrategias adaptativas, al mismo tiempo que se abordan las desadaptativas.

Las redes de apoyo sólidas y la promoción de un afrontamiento saludable son factores fundamentales para facilitar el proceso de duelo, favoreciendo una recuperación emocional y una reintegración más saludable en la vida cotidiana.

En este contexto, las normas de género también juegan un papel importante en la manera en que las personas enfrentan el duelo. Según Papadopulos y Kaur (2016), las expectativas sociales sobre cómo deben comportarse los hombres y las mujeres durante el duelo pueden influir en las estrategias de afrontamiento que emplean. Por ejemplo, las mujeres suelen tener mayor libertad para expresar abiertamente su dolor y recibir apoyo emocional, mientras que los hombres pueden sentirse presionados a mostrar fortaleza y mantener sus emociones en reserva. Esta presión puede dificultar su capacidad para buscar apoyo o expresar sus sentimientos, lo que a su vez puede afectar negativamente su proceso de duelo.

Las diferencias en las normas de género, por lo tanto, impactan directamente en cómo cada individuo maneja la pérdida, así como en su acceso a redes de apoyo. Esta dinámica influye profundamente en el curso de su proceso de duelo, ya que una persona con un sistema de apoyo adecuado tiene mayores probabilidades de procesar el dolor de manera saludable. Un sistema de apoyo sólido puede aliviar la intensidad del sufrimiento, promoviendo una recuperación emocional más efectiva.

En definitiva, el proceso de duelo es una experiencia compleja y multifacética influenciada por una variedad de factores. Las redes de apoyo social y las estrategias de afrontamiento juegan un papel fundamental en esta dinámica. La evidencia sugiere que las personas que cuentan con un entorno de apoyo adecuado y emplean estrategias adaptativas, como la búsqueda activa de apoyo, la expresión emocional y la reorganización del significado de la pérdida, son más capaces de enfrentar el sufrimiento de manera constructiva. Estas estrategias no solo ayudan a aliviar el dolor emocional, sino que también facilitan la reintegración de los dolientes en su vida cotidiana, permitiéndoles avanzar con mayor resiliencia.

Por el contrario, el uso de estrategias desadaptativas, como el aislamiento social y la negación, puede complicar y prolongar el sufrimiento, dificultando la aceptación de la pérdida. Estas respuestas defensivas suelen ser reacciones iniciales ante el dolor, pero si persisten, pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos emocionales adicionales, como la depresión, y entorpecer el proceso de adaptación.

Por ello, es crucial reconocer la importancia de estas dinámicas para intervenir de manera temprana, fomentando un entorno de apoyo que promueva un duelo adaptativo. Un enfoque integral, que fortalezca las redes de apoyo y fomente el uso de estrategias de afrontamiento saludables, tiene el potencial de mejorar el bienestar psicológico y emocional de las personas en duelo. A través de una comprensión más profunda de estas interrelaciones, se podrán diseñar intervenciones más efectivas que apoyen a los dolientes en su proceso de adaptación, contribuyendo a su recuperación y al restablecimiento de su bienestar.

Dimensiones y variables por abordar

A partir del marco conceptual, se abordarán las siguientes dimensiones y variables:

1. Duelo:
 - Tipo de pérdida y la funcionabilidad emocional.
 - Duración del duelo: evaluar el tiempo que las personas permanecen en el proceso de duelo.
2. Redes de Apoyo
 - Identificación de apoyos
 - Interacción con la red de apoyo
 - Grupos de apoyo
 - Aislamiento
 - Tipos de apoyo recibido
 - Efecto del apoyo en el proceso de duelo
 - Expectativas de apoyo
 - Recurrencia de conversaciones sobre el duelo
 - Cambio en la dinámica personal y familiar
3. Estrategias de afrontamiento
 - Mecanismos de afrontamiento

- Actividades de confort
- Autocuidado
- 4. Reflexiones y futuro
 - Aprendizajes
 - Deseo de apoyo futuro
- 5. Sintomatología depresiva
 - Intensidad de los síntomas: evaluar la gravedad de los síntomas depresivos utilizando escalas validadas.
 - Relación con el duelo: analizar cómo las distintas etapas del duelo impactan en la sintomatología depresiva.
 - Efectos a largo plazo: considerar la persistencia de la sintomatología depresiva a lo largo del tiempo.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención

Esta investigación se enfoca en explorar cómo las redes de apoyo social influyen en el manejo del duelo y en la prevención de la sintomatología depresiva en personas residentes de la Administración Zonal Calderón. El estudio busca identificar el impacto del apoyo social en las personas en duelo, especialmente aquellas que pueden estar predispuestas a desarrollar síntomas depresivos, y cómo el fortalecimiento de estas redes podría contribuir a mejorar su bienestar emocional. A pesar de los avances en la salud mental, el duelo sigue siendo un proceso frecuentemente estigmatizado y no siempre respaldado por un apoyo adecuado, lo que puede intensificar los efectos negativos en la salud mental de quienes atraviesan esta situación.

La motivación detrás de esta investigación radica en un interés profundo por comprender cómo el apoyo social puede influir en el manejo del duelo. A lo largo de mi formación académica y personal, he observado la complejidad que rodea el proceso de duelo y su impacto en la salud mental. Este interés se ha traducido en un deseo de contribuir a la visibilidad y comprensión del duelo en la sociedad, así como en la identificación de estrategias que puedan mejorar el apoyo a quienes lo atraviesan. En este contexto, la investigación tiene como objetivo explorar las maneras en que las redes de apoyo social pueden ser un factor clave en la reducción de la sintomatología depresiva durante el proceso de duelo.

En muchas culturas, el duelo es un proceso que no se normaliza adecuadamente. Las expectativas sociales sobre cómo las personas deben comportarse durante el duelo a menudo son rígidas y pueden llevar a la presión de "superar" la pérdida en plazos inadecuados.

Las instituciones, aunque han comenzado a abordar la salud mental de manera más integral, a menudo carecen de programas específicos que atiendan el duelo de forma holística. Además, los servicios de salud mental disponibles en muchas comunidades son limitados y, en ocasiones, no están capacitados para abordar el duelo de manera efectiva. Esta falta de recursos y comprensión contribuye a que las personas en duelo se sientan aisladas y sin el apoyo que necesitan para sobrellevar su pérdida, lo que resalta la necesidad de una intervención en este ámbito.

A pesar del creciente enfoque en la salud mental, la literatura sobre el duelo y las redes de apoyo social sigue siendo limitada. Investigaciones previas han demostrado que un buen sistema de apoyo social facilita el duelo y reduce los síntomas depresivos, especialmente cuando la calidad del apoyo está vinculada a la adaptación emocional (Stroebe, Schut & Boerner, 2017). Sin embargo, faltan estudios específicos sobre cómo estas redes funcionan en contextos particulares, como en la Administración Zonal Calderón. La Organización Mundial de la Salud (2021) subraya la necesidad urgente de integrar el apoyo emocional en los servicios de salud, especialmente en situaciones de duelo. Aunque existen modelos teóricos sobre el duelo y el apoyo social, se requiere una mayor comprensión práctica de cómo se manifiestan y cómo pueden mejorarse, lo cual es aún más relevante tras la pandemia de COVID-19, que ha destacado la necesidad de apoyo emocional accesible y normalizado para las personas en duelo (Karam et al., 2021).

Bajo esta perspectiva, el problema de investigación se formula de la siguiente manera:

¿Cómo influyen las redes de apoyo social en la prevención de sintomatología depresiva en personas en duelo, y qué factores contribuyen a la falta de normalización del duelo en la sociedad contemporánea, específicamente en los beneficiarios de la Administración Zonal Calderón?

V. Metodología

La metodología de esta investigación se fundamentó en la recolección de datos a través de instrumentos que facilitaron la reconstrucción de la experiencia de duelo y la percepción de las redes de apoyo social de los participantes.

Para ello, se adoptó un enfoque metodológico mixto que combine métodos cualitativos y cuantitativos. Esta combinación permitió no solo explorar en profundidad las percepciones individuales sobre el duelo, sino también obtener datos medibles que reflejen la salud mental de los participantes y la posibilidad de sintomatología depresiva.

Los instrumentos utilizados estuvieron diseñados específicamente para evaluar tanto la experiencia del duelo como los factores asociados a la sintomatología depresiva, enriqueciendo así el análisis del fenómeno en estudio y proporcionando una comprensión más completa de cómo las redes de apoyo impactan en la salud mental de los individuos. La investigación se clasificó como exploratoria y descriptiva. El enfoque exploratorio se justifica debido a la necesidad de investigar un fenómeno poco estudiado, como son las redes de apoyo en personas en duelo con sintomatología depresiva en la administración zonal Calderón. Este tipo de investigación permitió identificar patrones, tendencias y áreas de interés que no han sido previamente abordadas (Stebbins, 2001).

Por otro lado, el componente descriptivo se centró en caracterizar las experiencias de los participantes, proporcionando un panorama detallado sobre la calidad de las redes de apoyo y la relación entre el duelo y la sintomatología depresiva (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Esta combinación de enfoques permitió obtener una comprensión más profunda y rica del fenómeno, así como sentar las bases para investigaciones futuras más específicas (Creswell, 2014; Robson, 2011). La justificación de esta estrategia radica en que un enfoque descriptivo no solo facilita la recopilación de datos detallados, sino que también ayuda a identificar patrones y variables relevantes que pueden ser objeto de estudios más exhaustivos en el futuro, contribuyendo así al avance del conocimiento en el área.

Instrumentos y técnicas de producción de datos

Tabla 1

Instrumentos.

INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO
ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	Herramienta para explorar las percepciones sobre las redes de apoyo social y estrategias de afrontamiento. 30-50 minutos.	Comprender cómo las redes de apoyo impactan el proceso de duelo.
INVENTARIO DE PÉRDIDAS DE NEIMEYER	Instrumento que evalúa las pérdidas experimentadas por los participantes. Consta de 5 preguntas básicas, aplicado junto con las preguntas de la entrevista.	Contextualizar el duelo en relación con las redes de apoyo.
INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI)	Cuestionario diseñado para medir la sintomatología depresiva. Consta de 21 preguntas. Cada ítem se refiere a un síntoma de depresión y se presenta con cuatro opciones de respuesta, que reflejan la intensidad de los síntomas en una escala de 0 a 3.	Proporcionar datos cuantitativos sobre la gravedad de los síntomas depresivos y su relación con las redes de apoyo.

Elaborado por: Andrade, S. (2024).

Nota: Esta tabla presenta los instrumentos utilizados durante la investigación, incluyendo su descripción y objetivo.

La metodología mixta en el estudio del duelo y las redes de apoyo concedió una comprensión integral al capturar tanto la profundidad y riqueza de las experiencias individuales a través de métodos cualitativos, como la amplitud y generalización de los datos mediante enfoques cuantitativos. Esta combinación de métodos brindó una visión completa del fenómeno investigado, al integrar información detallada sobre experiencias personales con datos amplios que reflejan tendencias generales en la población. La metodología mixta es reconocida por su capacidad para combinar la exhaustividad de los enfoques cualitativos con la robustez de los enfoques cuantitativos, proporcionando una visión más completa del fenómeno en estudio (Creswell & Plano Clark, 2017).

En la parte cuantitativa, se utilizó el Inventario de Depresión de Beck (BDI), que ha sido validado en Ecuador a través de estudios como el de Pineda y Ospina (2010), quienes demostraron su fiabilidad y validez en el contexto ecuatoriano. Esta estandarización permitió una interpretación precisa de los resultados del inventario, ajustando las puntuaciones a las normas locales para evaluar con exactitud la sintomatología depresiva. La implementación del BDI facilitó una evaluación adecuada y culturalmente relevante de la sintomatología depresiva, contribuyendo a una mejor comprensión y manejo de esta condición en la población ecuatoriana.

En la parte cualitativa, se llevó a cabo entrevistas semiestructuradas, donde se pudo profundizar las experiencias de duelo y la percepción de las redes de apoyo. Kvale y Brinkmann (2009) destacan que este tipo de entrevistas promueve un diálogo abierto y flexible, permitiendo a los participantes expresar sus vivencias de manera más rica y detallada.

Variables de estudio

Tabla 2

Variables.

TIPOS DE VARIABLES	VARIABLES	DESCRIPCIÓN
VARIABLES INDEPENDIENTES	Experiencia del duelo	Tiempo desde la pérdida, tipo de pérdida, evaluado mediante el instrumento (IDP). Factores relacionados con la pérdida.
	Percepción del apoyo recibido	Evaluación de la calidad y cantidad de apoyo recibido de familiares, amigos y servicios profesionales.
VARIABLES DEPENDIENTES	Estrategias de afrontamiento	Identificación de estrategias que ayuden o dificulten la superación del duelo.
	Sintomatología depresiva	Medida a través del instrumento seleccionado (BDI). Evaluar la intensidad de la sintomatología depresiva mediante el BDI.

Elaborado por: Andrade, S. (2024)

Nota: Esta tabla muestra los tipos de variables y su respectiva descripción.

La modalidad de investigación de campo permitió una exploración directa y contextualizada de las experiencias de los individuos. Esta metodología se centra en la recolección de datos en el entorno natural de los participantes, facilitando el acceso a información sobre sus interacciones sociales y el apoyo que reciben. Según Creswell (2014), "...la investigación de campo permite a los investigadores observar y entender el fenómeno en su contexto real, lo que proporciona una perspectiva más profunda y auténtica". A través de la entrevista y observaciones, ayudó a identificar los recursos disponibles y las barreras enfrentadas por quienes atraviesan el duelo, contribuyendo así a una comprensión más completa de su situación emocional y social.

Procedimientos para recolectar datos:

Selección de participantes:

- Criterios de inclusión:

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia de personas que transiten experiencia de duelo. Para la selección de participantes se considerarán a mayores de 18 años que hayan atravesado un proceso de duelo entre 6 meses y 3 años atrás.

- Criterios de exclusión:

Los participantes no debían estar en crisis o tener un diagnóstico psicopatológico actual.

Aplicación de instrumentos:

Se realizó por sesiones para explicar el objetivo de la investigación y obtener el consentimiento informado. Las entrevistas semi estructuradas se llevarán a cabo en un ambiente cómodo y privado, donde los participantes se sientan seguros para compartir sus experiencias. Además, se aplicó el Inventario de Beck al finalizar cada entrevista para obtener una evaluación precisa de la sintomatología depresiva.

Análisis de datos:

Los datos cualitativos se analizaron mediante un método exploratorio secuencial, lo que permitirá identificar temas recurrentes y tendencias emergentes en las respuestas de los participantes.

Por otro lado, los datos cuantitativos del Inventario de Depresión de Beck (BDI) se sometió a un análisis utilizando estadísticas descriptivas, con el objetivo de evaluar los niveles de sintomatología depresiva dentro del grupo y determinar su relación con las respuestas cualitativas. Al combinar estos dos métodos, se obtuvo una comprensión más completa de cómo las experiencias de duelo, las redes de apoyo y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar psicológico de los participantes.

Consideraciones éticas:

De acuerdo con el artículo 66, numeral 19 de la Constitución de la República del Ecuador, establece “el derecho a la protección de datos de carácter personal, que incluye el acceso y la decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección.

La recolección, archivo, procesamiento, distribución o difusión de estos datos o información requerirán la autorización del titular o el mandato de la ley”, por lo tanto, se implementarán medidas estrictas para proteger la confidencialidad de los participantes y la privacidad de los datos recolectados. (Ley de Protección de Datos Personales - Dirección Nacional de Registros Públicos, 2024). Las respuestas serán anonimizadas durante el análisis y presentación de resultados, asegurando que ninguna información personal identificable sea revelada en ningún informe público o artículo derivado de la investigación. Esto es crucial para mantener la confianza de los participantes y cumplir con los estándares éticos establecidos en la investigación con seres humanos. Además, del consentimiento informado previamente mencionado.

Limitaciones

Dado que el tema del estudio implicó experiencias personales y emocionales profundamente sensibles, existe el riesgo de sesgos de respuesta. Algunos participantes pudieron sentirse incómodos al discutir abiertamente sus sentimientos y experiencias, lo que pudo influir en la precisión de los datos recolectados. Sin embargo, se mitigó este riesgo al diseñar el cuestionario de manera comprensiva y respetuosa, y al fomentar un ambiente de confianza y confidencialidad en la comunicación con los participantes.

Este estudio utilizó una metodología mixta bien estructurada y éticamente sólida para explorar un tema de importancia crítica en salud pública. Al hacerlo, se espera no solo generar conocimiento nuevo y significativo, sino también avanzar hacia la mejora de los servicios de apoyo disponibles para aquellos que enfrentan el difícil desafío del duelo en la comunidad específica de Calderón, Quito.

VI. Preguntas clave

1. ¿Existe una relación entre la calidad y accesibilidad de las redes de apoyo y la predisposición a padecer sintomatología depresiva?
2. ¿Cómo se relacionan las etapas del duelo, según el modelo de Kros, con la calidad del apoyo social recibido por los participantes?
3. ¿Qué factores personales y contextuales afectan la creación y fortalecimiento de redes de apoyo para personas en duelo con sintomatología depresiva?
4. ¿Qué tipo de redes de apoyo están disponibles para las personas en duelo en la Administración Zonal Calderón?

VII. Organización y procesamiento de la información

Plan de análisis:

1. Objetivos del análisis:

Este análisis busca explorar cómo las redes de apoyo influyen en el proceso de duelo y en los niveles de sintomatología depresiva de personas beneficiarias de la Administración Zonal Calderón. Se examinarán las redes de apoyo disponibles, las estrategias de afrontamiento utilizadas y cómo estas interactúan con los niveles de depresión. Se combinarán datos cualitativos (respuestas a preguntas abiertas) y cuantitativos (puntuaciones del BDI).

2. Descripción de los datos:

Datos cualitativos: Respuestas transcritas de 20 participantes sobre su duelo, redes de apoyo, estrategias de afrontamiento y reflexiones sobre el futuro.

Datos cuantitativos: Puntuaciones del Inventario de Depresión de Beck (BDI) para evaluar los niveles de depresión en los participantes.

3. Procedimiento de análisis:

Análisis cualitativo

- Revisión inicial: Lectura de las respuestas para familiarizarse con las experiencias y emociones de los participantes.
- Identificación de temas clave en cuatro áreas principales:
 1. Inventario de pérdidas: Tipos de pérdidas y emociones asociadas.
 2. Redes de apoyo: Tipo y calidad del apoyo recibido.
 3. Estrategias de afrontamiento: Adaptativas o desadaptativas.
 4. Reflexiones sobre el futuro: Expectativas y resiliencia.
- Análisis e interpretación: Relacionar los temas y categorías para identificar patrones comunes entre los participantes.
- Síntesis de resultados: Resumir los temas clave, con citas representativas de las experiencias de duelo y apoyo.

Análisis cuantitativo

- Descriptivo: Se analizarán las puntuaciones del BDI para identificar la prevalencia de los niveles de depresión (leve, moderada, severa) y su distribución mediante la aplicación de IMB (SPSS).
 - Relación con cualitativos: Comparar los niveles de depresión con las experiencias de duelo y el apoyo social, buscando patrones que indiquen cómo el apoyo influye en la depresión.
- ### 4. Presentación de resultados:
- Datos cualitativos: Se describirán los temas emergentes, como las emociones predominantes y las fuentes de apoyo más mencionadas.
 - Datos cuantitativos: Se presentarán estadísticas descriptivas sobre los niveles de depresión, como la distribución de síntomas.
 - Relación entre datos: Se discutirá cómo los datos cualitativos y cuantitativos se interrelacionan para dar una visión completa de los efectos del apoyo social en el duelo y la depresión.

VII. Análisis de la información

Transcripción de los datos cualitativos

Tabla 3: *Respuestas resumidas de 20 participantes entrevista semiestructurada*

#	Sección 1: Inventario de pérdidas según M. R. Neimeyer Preguntas de la 1 a la 5	Sección 2: Redes de apoyo Preguntas de la 6 a la 14	Sección 3: Estrategias de afrontamiento Preguntas de la 15 a la 17	Sección 4: Reflexiones y futuro Preguntas de la 18 a la 19
1	Pérdida de madre (hace 8 meses), falleció por cáncer. “No he superado la pérdida”.	Apoyo de hermanas y amigos cercanos. Apoyo ocasional de un terapeuta.	Escritura y ejercicio.	“He aprendido a ser más fuerte y a valorar la vida. Necesitaré apoyo emocional en el futuro.”
2	Pérdida de hermano (hace 2 años), accidente. “Todavía no lo supero, siento mucha tristeza”.	Apoyo de amigos. No me siento completamente apoyado. A veces me siento solo.	Hablar sobre el dolor y meditar.	“Necesitaré apoyo en momentos de aniversarios o eventos familiares”.
3	Pérdida de padre (hace 10 meses), por enfermedad esperada. “Aún estoy en duelo”.	Apoyo de mi pareja y algunos amigos. Me siento apoyado en casa. No busqué grupos de apoyo.	Llamadas a amigos y caminatas.	“He aprendido a valorar más mi vida. Me gustaría participar en grupos de ayuda”.
4	Pérdida de conocido cercano (hace 7 meses), suicidio. “Aún no lo supero, siento culpa”.	Apoyo de familiares y terapia. Me siento escuchado por algunos, pero incomprendido por otros.	Terapia y escribir sobre lo sucedido.	“Necesitaré apoyo continuo, especialmente en días de dolor intenso”.

5	Pérdida de abuelo (hace 1 año), ciclo vital. “No he superado completamente”.	Apoyo de mi familia. No busqué ayuda fuera de mi círculo cercano.	Recuerdos y rituales en honor a él.	“Necesito más apoyo en el futuro para poder vivir sin la misma presencia física de él”.
6	Pérdida de madre (hace 7 meses), cáncer. “Me siento vacía y me cuesta aceptar”.	Mi familia me apoya mucho, pero me siento sola a veces. No busqué grupos de apoyo.	Meditación, hablar con mi madre a través de pensamientos.	“Siento que la ausencia me marca mucho. Quiero apoyo emocional en los momentos difíciles”.
7	Pérdida de padre (hace 6 meses), enfermedad. “No me siento completamente recuperado”.	Apoyo de amigos, pero falta comprensión.	Hablar con amigos y escribir en mi diario.	“Espero necesitar más apoyo cuando empiece a ver los cambios a largo plazo sin él”.
8	Pérdida económica (hace 8 meses), de manera abrupta. “Aún no lo he superado, siento coraje”.	He recibido mucho apoyo de mi hermana. Otros familiares no comprenden mi dolor.	Buscar apoyo y hacer ejercicio.	“Necesitaré apoyo emocional y financiero”.
9	Pérdida de pareja (hace 2 años), conflicto. “Aún siento vacío, no lo he superado”.	Mi familia me apoyó al principio, pero ahora estoy en terapia psicológica.	Conversaciones con amigos, terapia.	“No sé si apoyo, tal vez en lo emocional, especialmente para manejar la tristeza”.
10	Pérdida de hermano (hace 8 meses), accidente de tránsito. “Siento que aún estoy procesando”.	Mis amigos y familia han sido apoyo constante, pero tengo momentos de mucha soledad.	Practicar deportes, escribir sobre el duelo.	“Pediré apoyo en momentos de conmemoraciones o recuerdos de él”.

11	Pérdida de padre (hace 1 año), ciclo vital. "Aún no he superado".	Solo mis padres me dieron apoyo, el resto se distanció.	Meditación, reuniones con amigos cercanos.	"Siento que necesito más apoyo de familiares en fechas significativas".
12	Pérdida de tía (hace 3 años), por accidente. "No lo he superado completamente".	Apoyo de amigos cercanos. Me siento solo cuando hablo del tema.	Apoyo emocional de amigos, meditación.	"Creo que debo seguir buscando ayuda y hacer actividades para mantenerme conectado".
13	Pérdida de amiga (hace 6 meses), suicidio. "No he superado el dolor".	Apoyo de familia y terapeuta. Me siento incomprendido por algunos.	Conversaciones con mi terapeuta, meditar y caminar.	"Yo quiero apoyo cuando los recuerdos sean muy fuertes o cuando me sienta aislada".
14	Pérdida de madre (hace 7 meses), ciclo vital. "Nunca se supera la pérdida de una madre".	Mi hermana y amigos me han apoyado mucho. No he buscado grupos.	Escritura y caminar sola.	"Necesitaré apoyo a medida que sigan pasando los meses sin su presencia".
15	Pérdida de primo (hace 1 año), por infarto. "Me cuesta aceptar su partida".	Apoyo de hermanos. Algunas veces me siento solo.	Recordar momentos felices.	"Espero que el apoyo siga a medida que me adapto a mi nueva realidad".
16	Pérdida de abuelos (hace 9 meses), enfermedades. "Era un hecho que se esperaba".	Apoyo de amigos cercanos y familiares.	Actividades de confort, yoga y tiempo con familia.	"Siento que necesito más apoyo emocional para no sentir el vacío tan fuerte".
17	Pérdida de trabajo (hace 10 meses), inconveniente. "Aún no he procesado".	Apoyo de amigos cercanos y algunos colegas. No busqué grupos.	Caminar al aire libre y escritura.	"Necesitaré hacer las cosas mejor para evitar inconvenientes".

18	Pérdida de hermana (hace 2 años), por enfermedad. “Aún en duelo”.	Familia y amigos, aunque algunos no saben cómo apoyarme.	Terapia alterna y hablar con mi hermana en pensamientos.	“Espero que en el futuro pueda ser más independiente en mi proceso de duelo”.
19	Pérdida de pareja (hace 6 meses), ruptura. “Aún no lo supero”.	Apoyo constante de mis amigos más cercanos.	Hablar sobre mis emociones y meditar.	“Necesitaré más ayuda profesional, especialmente en los días de tristeza más intensa”.
20	Pérdida de amistad (hace 7 meses), problemas. “No la he superado”.	Mis hermanas y algunos amigos cercanos.	Escritura, ejercicio, y caminatas.	“He aprendido a ser más fuerte y a valorar la amistad.”

Elaborado por: Andrade, S. (2024).

Nota: Esta tabla muestra las respuestas sintetizadas de los 20 participantes.

A través del análisis de las respuestas individuales de los 20 participantes, se obtiene una comprensión más detallada de cómo las experiencias personales de duelo, las redes de apoyo y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar emocional de cada persona. Al revisar las respuestas en cada sección, como el tipo de pérdida, el apoyo recibido y las formas de enfrentar el duelo, se podrá identificar cómo estos aspectos afectan los niveles de sintomatología depresiva, considerando las experiencias únicas de cada participante. Este enfoque permitirá evaluar cómo las características personales y sociales de los individuos pueden impactar su proceso de duelo y su salud mental en general.

Transcripción de los datos cuantitativos

Tabla 4: Transcripción de resultados estadísticos del BDI procesado en SPSS: media, mediana y moda.

	Participantes	Resultado por área estado anímico	Resultado por área sentimiento culpa	Resultado por área desesperanza	Resultado por área irritabilidad	Resultado por área alteración del sueño, sexual	Resultado por área fatiga	Resultado total obtenido	Resultado por área inutilidad	Resultado por área ideas suicidas	Resultado por área concentración	Resultado por área síntomas somáticos
NVálidos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	10,5000	1,2000	,4500	,5500	,6000	,7500	,7000	5,7500	,4000	,1500	,4000	,5500
Mediana	10,5000	1,0000	,0000	,0000	,0000	,0000	,5000	3,5000	,0000	,0000	,0000	,0000
Moda	1,00 ^a	,00	,00	,00	,00	,00	,00	3,00	,00	,00	,00	,00
Desv. estándar	5,91608	1,10501	,68633	,94451	,94032	1,01955	,86450	5,30020	,75394	,48936	,75394	,82558
Suma	210,00	24,00	9,00	11,00	12,00	15,00	14,00	115,00	8,00	3,00	8,00	11,00

Elaborado por: Andrade, S. (2024).

Los resultados obtenidos en el cuestionario fueron transcritos directamente a SPSS para su respectivo análisis. No se realizaron transformaciones adicionales, ni manipulaciones de los datos. El único propósito de este paso fue ingresar los datos de manera precisa para calcular las estadísticas descriptivas.

Análisis cualitativo

Tabla 5: Resumen del análisis de las áreas clave en la experiencia del duelo

Área	Temas y patrones por identificar	Propósito del análisis
1. Inventario de pérdidas	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de pérdidas significativas (seres queridos, objetos, cambios en la vida). - Emociones asociadas a la pérdida (tristeza, desesperanza, ira, culpa). 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las pérdidas más significativas para los participantes. - Explorar cómo cada tipo de pérdida impacta emocionalmente.
2. Redes de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> - Calidad y cantidad del apoyo recibido (emocional, instrumental, informativo). - Diferencias en el tipo de apoyo percibido por cada participante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar cómo el apoyo recibido influye en el proceso de duelo. - Identificar qué tipo de apoyo es más útil o necesario.
3. Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias adaptativas (búsqueda de ayuda profesional, uso de redes sociales, actividades saludables). - Estrategias desadaptativas (aislamiento, negación, evasión). 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar qué estrategias ayudan o dificultan la superación del duelo. - Examinar el impacto de estas estrategias en la recuperación emocional.
4. Reflexiones sobre el futuro	<ul style="list-style-type: none"> - Expectativas sobre la superación del duelo. - Cambios anticipados en la vida de los participantes. - Tipo de apoyo que esperan en el futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar las proyecciones a largo plazo sobre la superación del duelo. - Analizar la necesidad de apoyo en el futuro.

Elaborado por: Andrade, S. (2024).

Nota: Esta tabla presenta la codificación de las respuestas obtenidas durante la entrevista semiestructurada.

El análisis de los datos cualitativos comenzó con una revisión detallada de las respuestas transcritas de los participantes, lo que permitió familiarizarse con sus experiencias y emociones durante el duelo. Se prestó especial atención a las áreas clave del duelo, como las pérdidas significativas, el apoyo social, las estrategias de afrontamiento y las reflexiones sobre el futuro, con el fin de obtener una visión general de las vivencias de cada participante.

A continuación, se identificaron temas y patrones recurrentes en las respuestas. En el inventario de pérdidas, se exploraron las diversas pérdidas experimentadas, como la muerte de seres queridos o cambios significativos en la vida, junto con las emociones asociadas, como tristeza y desesperanza. En el análisis de redes de apoyo, se evaluó la calidad y cantidad del apoyo recibido, diferenciando entre apoyo emocional, instrumental e informativo. Se identificaron variaciones en la percepción del apoyo, con algunos participantes sintiendo mayor comprensión que otros. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se distinguieron entre métodos adaptativos, como la terapia o el ejercicio, y desadaptativos, como el aislamiento, lo que permitió identificar cuáles resultaban más efectivos. Finalmente, se analizaron las reflexiones sobre el futuro, con los participantes compartiendo sus expectativas sobre cómo superarán el duelo y el tipo de apoyo que esperan recibir en el futuro.

Durante el análisis e interpretación, se identificaron relaciones entre los temas, como la conexión entre el apoyo social y los niveles de desesperanza. Los participantes que reportaron un apoyo familiar fuerte tendían a mostrar mayor resiliencia en su proceso de duelo. Los hallazgos fueron sintetizados en una descripción clara de los temas identificados, apoyada con citas textuales representativas que ilustran las diversas vivencias del duelo y cómo el apoyo social y las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar emocional de los participantes.

Análisis cuantitativo

A continuación, se presenta el análisis de sintomatología depresiva basado en las puntuaciones del BDI:

Tabla 6: *Datos por participantes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,00	1	5,0	5,0	5,0
	2,00	1	5,0	5,0	10,0
	3,00	1	5,0	5,0	15,0
	4,00	1	5,0	5,0	20,0
	5,00	1	5,0	5,0	25,0
	6,00	1	5,0	5,0	30,0
	7,00	1	5,0	5,0	35,0
	8,00	1	5,0	5,0	40,0
	9,00	1	5,0	5,0	45,0
	10,00	1	5,0	5,0	50,0
	11,00	1	5,0	5,0	55,0
	12,00	1	5,0	5,0	60,0
	13,00	1	5,0	5,0	65,0
	14,00	1	5,0	5,0	70,0
	15,00	1	5,0	5,0	75,0
	16,00	1	5,0	5,0	80,0
	17,00	1	5,0	5,0	85,0
	18,00	1	5,0	5,0	90,0
	19,00	1	5,0	5,0	95,0
	20,00	1	5,0	5,0	100,0
Total		20	100,0	100,0	

Elaborado por: Andrade, S. (2024).

La Tabla 7 muestra que cada uno de los 20 participantes tiene un valor único, con una frecuencia de 5% para cada uno. Esto significa que los datos están uniformemente distribuidos entre los participantes, sin repeticiones de puntajes, y el porcentaje acumulado aumenta de manera lineal, alcanzando el 100% al final. Esto indica una distribución equitativa de respuestas en la muestra.

Presentación de los resultados

Tabla 7: *Relación entre variables independientes y dependientes del estudio*

Área	Variable independiente	Variable dependiente	Resultados
1. Inventario de pérdidas	<i>Características de la pérdida</i>	<i>Sintomatología depresiva</i>	Las pérdidas significativas, como la muerte de seres queridos y otros cambios importantes en la vida, están asociadas con emociones intensas como tristeza, ira y desesperanza. La tristeza se correlaciona con puntuaciones más altas en el BDI.
	<i>Emociones asociadas a la pérdida</i>	<i>Sintomatología depresiva</i>	Las emociones de tristeza y desesperanza aumentan los niveles de depresión, como lo refleja el BDI.
2. Redes de apoyo	<i>Apoyo social (calidad y cantidad)</i>	<i>Sintomatología depresiva</i>	Un apoyo emocional fuerte está vinculado a menores niveles de desesperanza y depresión, mientras que la falta de apoyo contribuye a mayor sintomatología depresiva.
3. Estrategias de afrontamiento	<i>Estrategias adaptativas y desadaptativas</i>	<i>Sintomatología depresiva</i>	Las estrategias adaptativas, como buscar ayuda profesional y practicar autocuidado, están asociadas con menores niveles de depresión, mientras que las estrategias desadaptativas, como el aislamiento y la negación, aumentan la sintomatología depresiva.
4. Reflexiones sobre el futuro	<i>Expectativas y proyecciones a largo plazo</i>	<i>Sintomatología depresiva</i>	Las proyecciones de superar el duelo y la expectativa de recibir apoyo futuro están relacionadas con menores puntuaciones en el BDI.
Observaciones clave	<i>Redes de apoyo social</i>	<i>Sintomatología depresiva</i>	Las redes de apoyo social, tanto familiares como profesionales, juegan un papel crucial en la prevención y mitigación de la sintomatología depresiva, facilitando el proceso de adaptación al duelo.

Elaborado por: Andrade. S (2024).

Nota: Esta tabla muestra la correlación entre las variables dependiente e independiente, junto con los resultados obtenidos.

En este cuadro se observa cómo las variables independientes (características de la pérdida, apoyo social, estrategias de afrontamiento y expectativas) afectan a la variable dependiente, que en este caso es la sintomatología depresiva (medida a través del BDI). Los resultados muestran que el apoyo adecuado y las estrategias adaptativas ayudan a reducir los síntomas depresivos, mientras que las pérdidas significativas y la falta de apoyo o el uso de estrategias desadaptativas aumentan la sintomatología depresiva.

Es importante señalar que, aunque en este caso específico no se haya tomado en cuenta directamente las características demográficas como variables independientes, sí podría existir una relación entre estas y la sintomatología depresiva.

Por ejemplo:

- Edad: Las personas mayores podrían experimentar el duelo de manera diferente debido a la acumulación de pérdidas a lo largo de la vida, lo que puede llevar a una sintomatología depresiva más fuerte. Además, pueden enfrentarse a otras dificultades relacionadas con la salud, la soledad o el retiro social, factores que también pueden influir en los síntomas depresivos.
- Género: Algunos estudios sugieren que las mujeres, en general, podrían ser más propensas a experimentar síntomas depresivos durante el duelo, posiblemente debido a factores hormonales, sociales o culturales que afectan cómo se experimenta el duelo y se procesan las emociones.
- Nivel educativo: Las personas con niveles educativos más bajos podrían tener menos acceso a recursos o estrategias de afrontamiento saludables, lo que podría llevar a una mayor vulnerabilidad a la depresión. Por otro lado, las personas con mayor educación podrían tener más recursos emocionales y sociales para manejar el duelo, aunque esto no siempre es el caso.

Tabla 8: *Relación resultados cuantitativos y cualitativos: pérdida y nivel depresión.*

Participante	Tipo de pérdida	Tiempo de pérdida	Nivel de depresión (según BDI)
1	Madre (cáncer)	8 meses	Moderada
2	Hermano (accidente)	2 años	Leve
3	Padre (enfermedad esperada)	10 meses	Leve
4	Conocido cercano (suicidio)	7 meses	Moderada
5	Abuelo (ciclo vital)	1 año	Leve
6	Madre (cáncer)	3 meses	Severa
7	Padre (enfermedad)	6 meses	Moderada
8	Pérdida económica (abrupta)	4 meses	Severa
9	Pareja (conflictos)	2 años	Moderada
10	Hermano (accidente de tránsito)	8 meses	Severa
11	Padre (ciclo vital)	1 año	Moderada
12	Tía (accidente)	3 años	Leve
13	Amiga (suicidio)	6 meses	Severa
14	Madre (ciclo vital)	5 meses	Leve
15	Primo (infarto)	1 año	Moderada
16	Abuelos (enfermedades)	9 meses	Moderada
17	Trabajo (perdido por inconveniente)	10 meses	Leve
18	Hermana (enfermedad)	2 años	Leve
19	Pareja (ruptura)	6 meses	Severa
20	Amistad (problemas)	5 meses	Leve

Elaborado por: Andrade, S. (2024).

En el análisis de los participantes se observa que la mayoría de ellos experimentan niveles de sintomatología depresiva leves a moderados, con algunas excepciones en las que se encuentran en un estado severo de depresión.

Las pérdidas más recientes, como las ocurridas en los últimos meses, están asociadas con niveles más altos de sintomatología depresiva en comparación con aquellas que tuvieron lugar hace uno o más años, que en su mayoría se vinculan a una depresión leve o moderada. Este patrón sugiere que el tiempo transcurrido desde la pérdida puede influir en la intensidad de los sentimientos de duelo y depresión. En cuanto a los tipos de pérdidas, aquellas relacionadas con la familia directa (madre, padre, hermano) parecen tener un mayor impacto emocional, a excepción de las pérdidas por causas económicas o laborales, que también generan un nivel significativo de angustia en los participantes afectados. Cabe destacar que no se obtuvieron resultados inferiores a 13 en el Inventario de Depresión de Beck, lo que indica que no hubo sintomatología depresiva mínima entre los participantes evaluados. Esto sugiere que, incluso en casos de pérdidas más antiguas o de menor intensidad, los individuos presentaron niveles de depresión leve o moderada.

VIII. Justificación

Este proyecto de investigación se llevó a cabo con el objetivo de explorar la relación entre las redes de apoyo social y la manifestación de síntomas depresivos en personas en proceso de duelo. Se buscó comprender cómo el apoyo social de familiares, amigos y profesionales puede mitigar o, en algunos casos, agravar la sintomatología depresiva en quienes atraviesan una pérdida significativa. El duelo y la depresión están estrechamente vinculados, y la falta de redes de apoyo puede intensificar los efectos emocionales negativos, lo que subraya la importancia de fortalecer estos vínculos en las intervenciones clínicas.

La investigación se centró en analizar cómo el apoyo social influye en la experiencia del duelo y el bienestar emocional de las personas, especialmente en aquellas con posibles síntomas depresivos. A través de un enfoque metodológico mixto, se identificaron las estrategias de afrontamiento más comunes, destacando aquellas de evitación, como el aislamiento y la negación, y su relación con los niveles de angustia emocional. Los resultados sugieren que las intervenciones deben promover la aceptación emocional y la apertura en el proceso de duelo, en lugar de reforzar mecanismos de evasión que pueden intensificar los síntomas depresivos.

En el contexto local, las cifras de depresión asociadas al duelo son preocupantes, y la falta de apoyo social agrava esta condición. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2021), los trastornos depresivos afectan a millones de personas a nivel global, y un alto porcentaje de estos casos está relacionado con experiencias de pérdida.

En este sentido, el estudio responde a una necesidad urgente de generar espacios de apoyo emocional, tanto en el ámbito profesional como social, que contribuyan a reducir los efectos adversos del duelo sobre la salud mental.

Los hallazgos de este proyecto tienen un impacto importante en varias áreas del ámbito de la salud mental. A nivel clínico, proporcionan una base sólida para desarrollar intervenciones más efectivas que integren el manejo del duelo y la depresión de manera holística. A nivel social y comunitario, resaltan la necesidad de fortalecer las redes de apoyo, creando espacios inclusivos donde las personas puedan compartir abiertamente sus experiencias y recibir el respaldo adecuado. Además, contribuyen a la creación de programas educativos que sensibilicen sobre la importancia de estas redes en el manejo del duelo.

Este estudio no solo contribuye a la mejora de las intervenciones clínicas, sino que también genera conocimiento valioso sobre el impacto de las redes de apoyo en el manejo emocional del duelo. Su enfoque permite una comprensión integral de los factores emocionales y sociales involucrados, lo que abre el camino para futuras investigaciones y el diseño de estrategias de apoyo más personalizadas y eficaces. De esta manera, el proyecto tiene el potencial de influir positivamente en el bienestar emocional de las personas que atraviesan el duelo, promoviendo una mejor salud mental a nivel comunitario.

IX. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto de investigación se centró en personas que atraviesan un proceso de duelo y presentan sintomatología depresiva en la Administración Zonal Calderón, una parroquia que ha experimentado un notable crecimiento demográfico en los últimos años. La población de Calderón aumentó significativamente, pasando de 150,781 habitantes a 250,877, reflejando una tendencia hacia la urbanización y transformaciones en las dinámicas sociales (De Estadística y Censos, I. N. s. f.). Este cambio poblacional introduce nuevas realidades socioeconómicas, culturales y psicológicas que impactan directamente la salud mental, especialmente en lo que respecta al duelo y la depresión.

En general, aquellos con depresión moderada o severa mostraron reticencia a compartir abiertamente sus experiencias de duelo, lo que podría reflejar la dificultad emocional y la vergüenza asociada con el tema. Esta reticencia es común en personas con depresión severa, quienes a menudo evitan hablar de su dolor debido a sentimientos de desesperanza o aislamiento social (Andrade, 2024).

Los participantes identificaron diversas estrategias de afrontamiento para manejar su duelo, tales como la evitación o la aceptación del dolor. Los datos mostraron que aquellos que percibían un mayor apoyo social (ya fuera de la familia o de amigos cercanos) tenían una mayor capacidad para expresar sus emociones y hablar sobre su duelo, especialmente aquellos con depresión leve. Este hallazgo es relevante, ya que muestra cómo el apoyo social puede facilitar la expresión emocional y, potencialmente, mejorar el bienestar psicológico. En contraste, aquellos con depresión severa tendieron a evitar hablar de su dolor, lo que se asoció con niveles más altos de angustia emocional y una menor disposición para buscar ayuda profesional o compartir sus experiencias con otros. Este patrón sugiere que la falta de apoyo social y la dificultad para comunicar el duelo son factores clave en el empeoramiento de los síntomas depresivos.

Los hallazgos de esta investigación ofrecen valiosas perspectivas sobre la relación entre las redes de apoyo y la sintomatología depresiva en personas en duelo. Los espacios de expresión emocional, como las entrevistas, demostraron ser herramientas útiles para explorar las experiencias de los participantes, especialmente aquellos con dificultades para compartir su dolor.

Además, subraya la importancia de fortalecer el apoyo social, particularmente el apoyo profesional, como una vía eficaz para mitigar los efectos negativos de la sintomatología depresiva durante el duelo. En futuras investigaciones, sería valioso explorar más a fondo la relación entre características sociodemográficas, como la edad, el género y el nivel socioeconómico, y la percepción de apoyo social, ya que estos factores pueden influir significativamente en las formas en que las personas experimentan y afrontan el duelo. También sería relevante considerar el impacto de factores culturales y estructurales en el proceso de duelo, dado que comunidades en crecimiento, como Calderón, enfrentan nuevos desafíos relacionados con la urbanización y la transformación de los roles familiares y sociales.

La muestra de la investigación incluyó a 20 personas beneficiarias de los diversos proyectos de la administración de Calderón. El contexto sociodemográfico de esta comunidad es diverso y está marcado por un rápido crecimiento poblacional, lo que influye en las características y dinámicas sociales. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (I. N. s. f.), la población de Calderón ha crecido en los últimos 12 años debido a factores como migraciones internas, oportunidades económicas y mejoras en infraestructura. Este fenómeno demográfico ha impactado directamente la configuración socioeconómica y cultural de la parroquia, lo cual también afecta la forma en que sus habitantes enfrentan eventos estresantes como el duelo.

Los participantes variaron en diversos aspectos, lo que permitió capturar una amplia gama de experiencias relacionadas con el duelo. La mayoría pertenecía a grupos de edad adulta joven o mediana edad. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, con criterios específicos de inclusión y exclusión. Se consideraron personas mayores de 18 años que hubieran atravesado un proceso de duelo entre 6 meses y 3 años atrás, asegurando que los participantes estuvieran en una fase más estable del proceso de duelo. En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron aquellos individuos que estuvieran en crisis o que tuvieran un diagnóstico psicopatológico actual. La selección se basó en la evaluación de la sintomatología depresiva mediante el BDI, lo que permitió identificar a aquellos con niveles moderados o severos de depresión. También se tuvo en cuenta la experiencia de pérdidas significativas, como la muerte de un ser querido o una pérdida relacional importante.

Esta muestra fue representativa del contexto sociodemográfico de la parroquia de Calderón, lo que permitió obtener datos relevantes sobre las dinámicas sociales y emocionales en esta comunidad particular. Este enfoque integral, que considera tanto los aspectos emocionales como los contextuales, proporciona una visión profunda de las complejidades del duelo y la depresión en Calderón, destacando la importancia de fortalecer el apoyo social y profesional para mitigar los efectos negativos en los individuos en duelo.

X. Interpretación

La reflexión de los resultados de esta investigación aborda de manera integral los hallazgos obtenidos a partir de las preguntas de investigación planteadas, relacionándolos con las discusiones teórico-conceptuales existentes y comparándolos con otros estudios empíricos en el campo del duelo y la salud mental.

A continuación, se analiza cada una de las preguntas de investigación, considerando los elementos clave que emergieron de los resultados:

Los resultados de la investigación muestran una clara relación entre la calidad y accesibilidad de las redes de apoyo y la intensidad de la sintomatología depresiva. Los participantes con depresión leve (40% de los casos) reportaron redes de apoyo familiares amplias y de buena calidad, lo que se asoció con menores niveles de angustia emocional y una mayor disposición para compartir sus experiencias de duelo. En contraste, aquellos con depresión moderada (35% de la muestra) indicaron que su apoyo social era de calidad intermedia, lo que se correlacionó con niveles de angustia moderados y una disposición más limitada para abrirse sobre su duelo. Finalmente, los participantes con depresión severa (25% de la muestra) reportaron que su apoyo social era escaso o de baja calidad, lo que se asoció con una mayor evitación de la comunicación sobre el duelo y un aislamiento emocional considerable. Este hallazgo respalda la idea de que las redes de apoyo, especialmente familiares, actúan como factores protectores frente a la depresión, ayudando a regular las emociones y promoviendo la resiliencia en el proceso de duelo, tal como lo indican estudios previos (Stroebe, Schut, & Boerner, 2001).

La accesibilidad al apoyo también parece ser un factor determinante: las personas con menos acceso a redes sociales (profesionales o informales) tendieron a experimentar niveles más altos de depresión. Aunque muchos participantes tenían redes familiares grandes, la calidad de este apoyo variaba considerablemente. La disponibilidad emocional y la empatía de los miembros de la red no siempre estaban presentes, lo que sugiere que no basta con tener una red amplia, sino que es crucial que esta sea emocionalmente accesible y efectiva.

El modelo de Kübler-Ross describe cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Los resultados de la investigación indican que las etapas del duelo están estrechamente vinculadas con el tipo y la calidad del apoyo social recibido.

Los participantes en las primeras fases del duelo (negación e ira) experimentaron un apoyo más limitado de sus redes familiares, lo que se asoció con niveles más altos de irritabilidad y aislamiento. Por otro lado, los que estaban en las fases de negociación o aceptación mostraron una mayor disposición a buscar apoyo profesional y tenían un mejor acceso a grupos de apoyo social, aunque en menor porcentaje. Esto sugiere que la fase del duelo influye en cómo se percibe y utiliza el apoyo social. Las personas en las fases más tempranas, cuando aún están negando o luchando con la pérdida, pueden ser menos receptivas a los intentos de apoyo emocional, lo que puede reforzar los síntomas depresivos. En cambio, aquellos en la fase de aceptación parecen ser más abiertos a buscar ayuda, lo que podría contribuir a una mejor recuperación emocional.

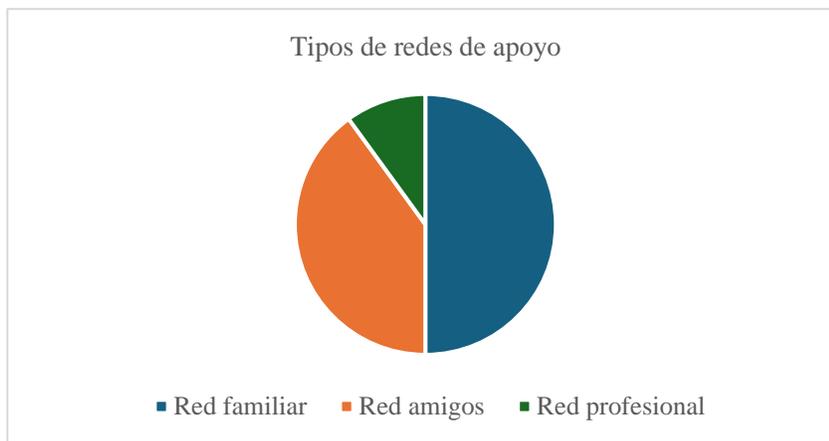
Varios factores personales y contextuales influyen en la creación y fortalecimiento de redes de apoyo para personas en duelo con sintomatología depresiva. Entre los factores personales, destacan la disposición emocional para compartir el dolor, la personalidad (introvertida o extrovertida) y la historia de salud mental previa. Aquellos con antecedentes de ansiedad o depresión tendieron a buscar menos apoyo social, lo que resultó en mayores niveles de aislamiento y desesperanza. Además, los individuos con personalidad introvertida o reservada fueron menos propensos a abrirse emocionalmente, incluso cuando tenían acceso a redes de apoyo. En cuanto a los factores contextuales, la dinámica social y las normas culturales también jugaron un papel importante. La investigación reveló que, en la comunidad de Calderón, los aspectos culturales y tradicionales relacionados con el rol de género en el duelo influyen en las expectativas y en la capacidad de los individuos para acceder a apoyo. Por ejemplo, las mujeres tenían mayores probabilidades de buscar apoyo emocional dentro de sus redes familiares, mientras que los hombres tendían a reprimir sus emociones y evitar compartir sus experiencias de duelo. Este patrón coincide con estudios previos que sugieren que las normas de género impactan las estrategias de afrontamiento durante el duelo (Papadopulos & Kaur, 2016).

En la Administración Zonal Calderón, se identificaron tres tipos principales de redes de apoyo disponibles para las personas en duelo. Las redes familiares fueron las más reportadas, con el 50% de los participantes (10 personas) indicando contar con una red amplia. Sin embargo, la calidad de este apoyo variaba considerablemente entre los individuos.

El 40% de los participantes (8 personas) mencionaron contar con una red de amigos, aunque muchos indicaron que esta red era pequeña o limitada, lo que redujo la capacidad de los amigos para proporcionar apoyo emocional durante momentos de crisis. Además, la mayoría de los participantes con depresión severa no consideraron a sus amigos como una fuente importante de apoyo. Por último, el apoyo profesional fue el menos recurrido, con solo el 10% de los participantes (2 personas) buscando ayuda externa, ya sea a través de terapeutas o grupos de apoyo.

Figura 2:

Tipos de redes de apoyo



Elaborado por: Andrade, S. (2024).

La investigación destaca que la presencia y calidad de las redes de apoyo social son cruciales para prevenir o mitigar la sintomatología depresiva en personas en duelo. Un apoyo social fuerte, especialmente cuando está acompañado de apertura emocional y disposición para buscar ayuda profesional, juega un papel protector frente a los efectos negativos del duelo en la salud mental. Las personas con una red de apoyo accesible y de calidad experimentan menos angustia emocional y una mejor adaptación al duelo. En cambio, la falta de apoyo adecuado, combinada con aislamiento emocional, se asocia con una mayor predisposición a desarrollar síntomas depresivos.

Los factores personales, como la disposición emocional para compartir el dolor, también influyen en la capacidad de las personas para construir y fortalecer redes de apoyo efectivas. Esta disposición actúa como barrera o facilitador para acceder al apoyo necesario.

Además, la investigación subraya la importancia de sensibilizar a la comunidad sobre el impacto positivo de las redes de apoyo, tanto informales como profesionales, y fomentar una mayor apertura emocional en todos los géneros. Crear un entorno que promueva el acceso al apoyo social y la ayuda profesional es fundamental para prevenir y reducir los efectos de la depresión en personas en duelo, contribuyendo a su recuperación emocional y bienestar general.

Finalmente, los resultados obtenidos a partir del inventario procesado en SPSS revelan diversas características estadísticas sobre los participantes. La media de las puntuaciones varió entre 1,2 en la dimensión de sentimiento de culpa y 10,5 en el estado anímico, lo que refleja un predominio de puntuaciones bajas en áreas como culpa y desesperanza. La desviación estándar muestra una variabilidad considerable, especialmente en las áreas de estado anímico y fatiga, lo que sugiere diferencias notables en la intensidad de los síntomas entre los participantes. Estos resultados proporcionan una visión general de la distribución de las puntuaciones y destacan áreas clave que necesitan atención en la intervención.

XI. Principales logros del aprendizaje

A lo largo de la realización de este proyecto de investigación, se lograron importantes lecciones sobre la relación entre las redes de apoyo y la sintomatología depresiva en personas en proceso de duelo. Una de las lecciones más significativas fue comprender el papel crucial que desempeñan las redes de apoyo en la adaptación emocional durante el duelo. Los resultados evidenciaron que el apoyo adecuado, tanto familiar como profesional, tiene un impacto directo en la reducción de los síntomas depresivos, mientras que la falta de redes de apoyo aumenta la vulnerabilidad emocional de los individuos. Este aprendizaje ha enriquecido la formación académica de la autora, ofreciendo una perspectiva más amplia sobre las dinámicas del duelo y cómo integrar estas redes en los procesos de intervención en salud mental.

Un hallazgo relevante de la investigación fue la forma en que la experiencia de la pérdida estuvo principalmente asociada a la pérdida humana, en lugar de una pérdida simbólica o abstracta. Los participantes mostraron una desconexión emocional profunda ante la pérdida de un ser querido, lo que subraya la importancia de comprender el duelo no solo como un proceso simbólico, sino como una vivencia concreta de pérdida que afecta emocionalmente de manera directa.

Esta experiencia se intensificó especialmente cuando no se contaba con redes de apoyo efectivas, lo que evidenció que, en muchos casos, el duelo se convierte en una experiencia profundamente solitaria, donde la carencia de apoyo social puede agravar la sintomatología depresiva. En este contexto, durante el trabajo se generaron productos valiosos, como un análisis detallado sobre la calidad del apoyo social y su impacto en la sintomatología depresiva. Estos resultados no solo proporcionaron una visión clara sobre las condiciones actuales de apoyo en la comunidad, sino que también ofrecieron bases para generar sugerencias útiles que permitan mejorar las intervenciones en salud mental, poniendo énfasis en la necesidad de crear y fortalecer redes de apoyo efectivas.

También se identificó la necesidad de explorar con mayor profundidad las características socioeconómicas que afectan el acceso al apoyo. Este aspecto no pudo ser considerado adecuadamente debido a limitaciones de tiempo y al alcance de la muestra, lo que representa un área importante para futuras investigaciones en la misma línea. Durante la implementación del proyecto, se detectaron elementos de riesgo, como la posible estigmatización de los participantes que recibían apoyo profesional, lo que pudo haber influido en la apertura emocional de algunos individuos. Sin embargo, se propusieron alternativas, como la sensibilización sobre la importancia del apoyo profesional, para mitigar estas barreras y promover una mayor disposición a buscar ayuda cuando sea necesario.

Uno de los aspectos más innovadores del proyecto fue el enfoque metodológico combinado, que integró tanto enfoques cualitativos como cuantitativos. Este enfoque permitió una comprensión más completa de la sintomatología depresiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes. Al combinar las respuestas verbales con las mediciones objetivas del Inventario de Depresión de Beck (BDI), esta metodología ofreció una base sólida para evaluar con mayor precisión las experiencias emocionales y de duelo. Esta combinación de datos favoreció intervenciones más personalizadas y efectivas, adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo.

La investigación reveló la importancia de mejorar las redes de apoyo para facilitar la gestión emocional de los participantes y su adaptación al duelo. Estos hallazgos destacan la necesidad de fortalecer las redes sociales y profesionales en el ámbito psicosocial.

XII. Conclusiones y recomendaciones

Las redes de apoyo social son esenciales para prevenir la sintomatología depresiva en personas en duelo, ya que brindan un entorno seguro y solidario que facilita la gestión de emociones complejas asociadas con el luto. Además, actúan como un amortiguador emocional, reduciendo los efectos negativos del duelo, como la tristeza profunda y la desesperanza, y favoreciendo una recuperación emocional más rápida. En el contexto de la Administración Zonal Calderón, se observó que un sistema de apoyo sólido puede mejorar significativamente el bienestar emocional de los individuos que atraviesan este proceso.

En la Administración Zonal Calderón, se identificaron factores que contribuyen a la estigmatización del duelo en la sociedad. La tendencia cultural de evitar hablar sobre el duelo genera estigmatización y aislamiento, lo que incrementa la vulnerabilidad a la depresión. Además, la presión social por "superar" rápidamente el duelo dificulta la validación emocional de los dolientes, lo que impide una adaptación adecuada al proceso de luto. Esta falta de normalización se ve reflejada en la comunidad, donde las personas en duelo se enfrentan a una escasez de espacios donde puedan expresar libremente sus emociones.

Otro desafío identificado es el acceso desigual a los servicios profesionales de apoyo. Aunque existen recursos comunitarios, no todos son accesibles ni suficientes para cubrir la demanda. La falta de capacitación en salud mental dentro de la comunidad contribuye a la incomprensión del proceso de duelo y retrasa la intervención ante los síntomas depresivos. Esto subraya la necesidad de mejorar el acceso a servicios de salud mental y promover una comprensión más profunda sobre el duelo dentro de la comunidad.

Para abordar estas barreras, se recomienda fortalecer las redes de apoyo existentes. Es crucial que la comunidad disponga de programas que integren apoyo emocional y terapéutico, asegurando la accesibilidad a servicios que faciliten el manejo del duelo. Además, se debe fomentar la sensibilización y capacitación de la comunidad sobre la importancia de apoyar a las personas en duelo, eliminando el estigma y ofreciendo espacios donde los dolientes puedan compartir sus experiencias y emociones.

La creación de espacios seguros y cómodos para la expresión emocional de los participantes, junto con la mejora del acceso a servicios profesionales a través de la sensibilización comunitaria, son recomendaciones fundamentales para mitigar los efectos negativos del duelo y favorecer una recuperación emocional más saludable. Estas acciones no solo benefician a las personas en duelo, sino que también contribuyen a fortalecer la cohesión social y el bienestar colectivo de la comunidad.

Todos los objetivos establecidos en el proyecto de investigación fueron cumplidos satisfactoriamente. Se logró evaluar de manera exhaustiva las redes de apoyo disponibles en la Administración Zonal Calderón, analizar la relación entre el apoyo social y la sintomatología depresiva, y explorar las estrategias de afrontamiento empleadas por los individuos en duelo. Además, se identificaron las principales barreras que dificultan la normalización del duelo y se propusieron recomendaciones claras para mejorar las condiciones de apoyo en la comunidad, lo que contribuye al bienestar emocional de los participantes.

Los resultados obtenidos en el estudio permiten concluir que diversos factores, como las características de la pérdida, las emociones asociadas a ella, las redes de apoyo y las estrategias de afrontamiento, influyen de manera significativa en la sintomatología depresiva de los participantes. Las pérdidas importantes, como la muerte de seres queridos, generan emociones intensas que se correlacionan estrechamente con mayores niveles de sintomatología depresiva, tal como lo indican las puntuaciones del BDI. Asimismo, la calidad y cantidad del apoyo social disponible desempeñan un papel crucial, ya que un apoyo emocional fuerte contribuye a reducir los niveles de desesperanza y señales de depresión. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, aquellas adaptativas, como la búsqueda de apoyo profesional, están asociadas con menores niveles de depresión. Además, las expectativas de superar el duelo y la proyección de recibir apoyo futuro favorecen un mejor manejo emocional, al correlacionarse con menores puntuaciones en la escala de depresión.

Una de las lecciones más valiosas aprendidas es la necesidad de reconocer que el duelo, en sí mismo, no es un problema, sino un proceso natural e inherente a la experiencia humana. A lo largo de este estudio, pude observar que muchas de las personas en duelo se sintieron incomprendidas o presionadas para "superar" rápidamente su pérdida debido a la falta de espacios adecuados para expresar sus emociones.

Esto le permitió a la autora comprender que, más allá de la intervención en sí, es fundamental cambiar la perspectiva social que tiene el duelo. En lugar de ser visto como un obstáculo a superar, el duelo debe ser entendido como una respuesta emocional válida y necesaria que cada individuo vive de manera única. Esta reflexión refuerza la importancia de crear ambientes en los que el dolor sea validado y acompañado, donde las personas puedan procesarlo a su propio ritmo sin temor al juicio. Este trabajo le ha permitido a la investigadora replantear cómo intervenir de manera más humana, promoviendo no solo redes de apoyo efectivas, sino también una cultura que reconozca el duelo como una experiencia legítima del ser humano, esencial para la sanación emocional.

REFERENCIAS

- Aguirre, J., & Villalba, M. (2021). Salud mental y duelo en comunidades vulnerables de Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 34(1), 105-120.
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5.ª ed.) en Arlington, VA.
- Andrade, S. (2024). Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el impacto de las redes de apoyo en personas en duelo con sintomatología depresiva en la Administración Zonal Calderón.
- Barrera, M. (2018). El apoyo social y las redes sociales en la salud mental. *Journal of Community Psychology*.
- Bonanno, G. A. (2004). *El duelo y el luto en el desarrollo humano*. Nueva York: Guilford Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Estrés, apoyo social y la hipótesis de amortiguamiento. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Diseño y ejecución de investigaciones de métodos mixtos* (3.ª ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- De Estadística y Censos, I. N. s. f. (s.f.). Informe sobre el crecimiento demográfico y urbano en la parroquia Calderón.
- Flick, U. (2018). *Introducción a la investigación cualitativa*.
- Gómez, L., & Martínez, A. (2020). La salud mental y el duelo en contextos de crisis: un análisis en comunidades latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(2), 145-160.
- Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2005). La influencia del apoyo social en el proceso de luto. *Death Studies*, 29(3), 217-233.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación.
- Karam, E. G., Makhoul, M., & Labbad, R. (2021). El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental: una revisión de la literatura actual. *Journal of Mental Health*, 30(3), 312-321.
- Kros, S. (2001). Las etapas del duelo: Un estudio de las redes de apoyo. *Journal of Grief Studies*, 15(1), 44-56.
- Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y el morir*. Nueva York: Scribner.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Entrevistas: Aprendiendo el arte de la investigación cualitativa*. Sage Publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Ley de Protección de Datos Personales - Dirección Nacional de Registros Públicos. (2024).
- Neimeyer, R. A. (2000). Sanando a través del duelo: El papel del significado en la experiencia de la pérdida. En M. S. Stroebe, W. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Manual de investigación sobre el duelo: Consecuencias, afrontamiento y cuidado* (pp. 61-82). Washington, DC: American Psychological Association.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Apoyo emocional en los servicios de salud en situaciones de duelo*. <https://www.who.int>
- Papadopulos, E., & Kaur, G. (2016). Experiencias de duelo y afrontamiento con perspectiva de género. *International Journal of Gender Studies*.
- Paredes, M. (2018). *Rituales de duelo en el Ecuador: una perspectiva cultural*. Quito: Editorial Abya-Yala.
- Pérez, M., & Fernández, C. (2013). *Diseño y Métodos de Investigación Social*.
- Pineda, A., & Ospina, J. (2010). Validación del Inventario de Depresión de Beck en una muestra ecuatoriana. *Revista de Psicología*, 28(1), 47-58.
- Rojas, C. (2015). *Duelo y cultura en América Latina: una perspectiva comparativa*. Bogotá: Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Shear, K. (2010). Duelo complicado. *New England Journal of Medicine*, 363(3), 244-252.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2001). "El modelo de proceso dual para afrontar el duelo: una modelización teórica." *Death Studies*, 25(6), 579-604.
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Afrontando el duelo: una revisión de la literatura sobre el papel del apoyo social. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(2), 167-186.

Taylor, S. E. (2007). Psicología de la salud. McGraw-Hill.

Thoits (2011), "Mecanismos que vinculan los lazos sociales y el apoyo con la salud física y mental", fue publicado en el Journal of Health and Social Behavior, volumen 52, número 2, en las páginas 145-161.

Uchino, B. N. (2009). Comprendiendo los vínculos entre el apoyo social y la salud física: una perspectiva a lo largo de la vida con énfasis en la separación entre apoyo percibido y recibido. Perspectives on Psychological Science, 4(4), 366-378.

Worden, J. W. (2009). El duelo: Un proceso de adaptación. Siglo XXI Editores.

Worden, J. W. (2009). Consejería de duelo y terapia de duelo: Un manual para el profesional de la salud mental (4.ª ed.). Nueva York: Springer Publishers.

ANEXOS:

Consentimiento informado

Título del proyecto: Análisis de redes de apoyo en el duelo y su relación con la sintomatología depresiva en personas beneficiarias de la administración zonal Calderón.

Investigadora: Samantha Denisse Andrade Paz.

Universidad: Universidad Politécnica Salesiana.

Introducción

Usted ha sido invitado a participar en un estudio que busca analizar el impacto de las redes de apoyo disponibles en personas en proceso de duelo y su relación con la sintomatología depresiva. Este documento tiene como fin proporcionarle información sobre el estudio, así como sus derechos como participante.

Propósito del estudio

El objetivo de este estudio es analizar el impacto de las redes de apoyo disponibles en la Administración Zonal Calderón sobre la sintomatología depresiva en personas que están en proceso de duelo.

Procedimiento: Si decide participar, se le pedirá que complete el siguiente inventario que evaluará la sintomatología depresiva: Inventario de Depresión de Beck (BDI) y responder las preguntas de la entrevista semiestructurada.

La participación tomará aproximadamente 30 minutos.

Confidencialidad: Su participación es completamente anónima. No se recopilarán datos que permitan identificarle. Los resultados serán presentados en un formato agregado y no se compartirán datos individuales con terceros.

Riesgos y beneficios: No se anticipan riesgos significativos por participar en este estudio. Su participación podría contribuir a una mejor comprensión de las experiencias de duelo y la importancia de las redes de apoyo, lo que podría favorecer su proceso de duelo y contribuir al fortalecimiento de las redes de apoyo.

Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria y sin compensación económica. Puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna penalización o pérdida de beneficios.

Consentimiento

Al firmar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que acepta participar en este estudio de forma voluntaria.

Firma del Participante

Fecha: _____

Tabla 9: Formato completo de respuestas de la entrevista de un participante

Sección	Pregunta	Respuesta del participante
Sección 1: Inventario de pérdidas según M. R. Neimeyer	1. Nombre o descripción de la pérdida	Pérdida de mi madre
	2. ¿Hace cuánto sucedió? (Especificar en meses o años)	Hace 8 meses
	3. ¿Cómo sucedió? (Por enfermedad, accidente, suicidio, de forma esperada o inesperada, etc.)	Falleció por complicaciones relacionadas con el cáncer. Fue una pérdida esperada, pero aun así me tomó por sorpresa emocionalmente.
	4. ¿Considera usted haber superado esta pérdida?	No, todavía estoy en proceso de aceptar su ausencia. Me siento muy vacía.
	5. Si presenta usted alguna sintomatología depresiva en la actualidad: ¿Considera que esta sintomatología se presentó como resultado de alguna de las pérdidas mencionadas previamente? ¿De cuáles?	Sí, siento que la tristeza, la falta de energía y la sensación de vacío están relacionadas con la pérdida de mi madre. Me ha afectado profundamente.
Sección 2: Redes de apoyo	6. ¿Quiénes han sido las personas que más le han apoyado durante este proceso de duelo?	Mis hermanas y algunos amigos cercanos. También he recibido apoyo ocasional de un terapeuta.
	7. ¿Cómo han reaccionado sus amigos y familiares a su dolor? ¿Se ha sentido apoyado?	Mis hermanas han sido muy comprensivas, pero algunos amigos no saben cómo tratarme y evitan hablar sobre el tema. En general, me siento apoyada, pero también me siento un poco sola.
	8. ¿Ha buscado apoyo en grupos específicos? Si es así, ¿cómo fue esa experiencia?	No he buscado grupos de apoyo aún, aunque me gustaría hacerlo en el futuro. No me siento lista para hablar con extraños sobre mi dolor.
	9. ¿Se ha sentido aislado en su duelo? ¿Cómo ha lidiado con ese sentimiento?	Sí, me he sentido aislada, especialmente cuando mis amigos y familiares no comprenden la magnitud de mi tristeza. He lidiado con ello saliendo a caminar y escribiendo en un diario.
	10. ¿Qué tipos de apoyo ha recibido (emocional, práctico, informativo) y cuáles han sido más significativos para usted?	He recibido principalmente apoyo emocional, especialmente de mis hermanas. El apoyo práctico (como ayudarme con las tareas del hogar) también ha sido valioso.
	11. ¿De qué manera ha influido el apoyo recibido en su proceso de duelo?	El apoyo emocional me ha ayudado a no sentirme tan sola, pero a veces siento que el vacío sigue presente, incluso con la compañía. El apoyo práctico me ha permitido descansar un poco.

	12. ¿Qué expectativas tiene sobre el apoyo que le brindan sus seres queridos? ¿Se cumplen esas expectativas?	Espero que me comprendan sin juzgarme y que me den espacio cuando lo necesito. En general, mis hermanas lo cumplen, pero siento que algunas personas cercanas no lo entienden bien.
	13. ¿Con qué frecuencia se siente cómodo hablando sobre su duelo con otros? ¿Hay temas que prefiere evitar?	Me siento cómoda hablando sobre mi madre con mis hermanas, pero evité hablar de cómo me siento con la mayoría de los amigos. Prefiero evitar hablar de mi futuro sin ella.
	14. ¿De qué manera ha cambiado su dinámica personal y familiar desde la pérdida? ¿Qué efectos ha tenido este cambio en su proceso de duelo y en sus relaciones con los demás?	La dinámica familiar ha mejorado en algunos aspectos porque nos hemos vuelto más unidas, pero a veces las tensiones surgen. Mi relación con los demás se ha vuelto más distante.
Sección 3: Estrategias de enfrentamiento	15. ¿Qué estrategias ha encontrado útiles para manejar su duelo?	Me ha ayudado mucho la escritura, hablar con mis hermanas y practicar ejercicios de relajación.
	16. ¿Hay actividades o rituales que le han brindado consuelo durante este tiempo?	Me siento más tranquila cuando visito el lugar donde está enterrada mi madre. También he comenzado a meditar para encontrar un poco de paz.
	17. ¿Qué medidas ha tomado para cuidar de sí misma mientras atraviesa el duelo?	He empezado a practicar yoga y a tomar descansos de mi rutina para cuidar mi bienestar emocional.
Sección 4: Reflexiones y futuro	18. ¿Qué ha aprendido sobre sí misma a través de esta experiencia de duelo?	He aprendido a ser más paciente conmigo misma y a entender que el dolor no desaparece de un día para otro. He aprendido que la resiliencia es más importante de lo que pensaba.
	19. ¿Qué tipo de apoyo cree que necesitará en el futuro mientras continúa con su duelo?	Creo que necesitaré más apoyo emocional a medida que mi vida sigue adelante, y tal vez buscaré un grupo de apoyo para compartir mi experiencia con otras personas que entienden lo que siento.

Elaborado por: Andrade. S (2024)

Nota: Esta tabla presenta el diseño completo del formato de respuestas de la entrevista de un participante, y debe ser considerada como referencia para la Tabla 3.

Preguntas IHP y redes de apoyo
Guía semiestructurada sobre el duelo

Introducción

- **Presentación:** Explicar el propósito de la entrevista y establecer un ambiente de confianza.

Sección 1: Inventario de pérdidas según M. R. (Marlene) Neimeyer.

- Nombre o descripción de la pérdida:
- ¿Hace cuanto sucedió? Especificar en meses o años.
- ¿Cómo sucedió? (Por enfermedad, accidente, suicidio, de forma esperada o inesperada, etc.)
- ¿Considera usted haber superado esta pérdida?
- Si presenta usted alguna sintomatología depresiva en la actualidad: ¿Considera que esta se presentó como resultado de alguna de las pérdidas mencionadas previamente? ¿De cuáles?

Sección 2: Redes de apoyo

1. Identificación de Apoyos:

¿Quiénes han sido las personas que más le han apoyado durante este proceso de duelo?

2. Interacción con la Red de Apoyo:

¿Cómo han reaccionado sus amigos y familiares a su dolor? ¿Se ha sentido apoyado?

3. Grupos de Apoyo:

¿Ha buscado apoyo en grupos específicos? Si es así, ¿cómo fue esa experiencia?

4. Aislamiento:

¿Se ha sentido aislado en su duelo? ¿Cómo ha lidiado con ese sentimiento?

5. Tipos de Apoyo Recibido:

¿Qué tipos de apoyo ha recibido (emocional, práctico, informativo) y cuáles han sido más significativos para usted?

6. Efecto del Apoyo en el Proceso de Duelo:

¿De qué manera ha influido el apoyo recibido en su proceso de duelo?

7. Expectativas de Apoyo:

¿Qué expectativas tiene sobre el apoyo que le brindan sus seres queridos? ¿Se cumplen esas expectativas?

8. Recurrencia de Conversaciones sobre el Duelo:

¿Con qué frecuencia se siente cómodo hablando sobre su duelo con otros? ¿Hay temas que prefiere evitar?

9. Cambio en la Dinámica personal y familiar:

¿De qué manera ha cambiado su dinámica personal y familiar desde la pérdida?

¿Qué efectos ha tenido este cambio en su proceso de duelo y en sus relaciones con los demás?

Sección 3: Estrategias de afrontamiento

10. Mecanismos de Afrontamiento:

¿Qué estrategias ha encontrado útiles para manejar su duelo?

11. Actividades de Confort:

¿Hay actividades o rituales que le han brindado consuelo durante este tiempo?

12. Autocuidado:

¿Qué medidas ha tomado para cuidar de sí mismo/a mientras atraviesa el duelo?

Sección 4: Reflexiones y futuro

13. Aprendizajes:

¿Qué ha aprendido sobre sí mismo/a través de esta experiencia de duelo?

14. Deseo de Apoyo Futuro:

¿Qué tipo de apoyo cree que necesitará en el futuro mientras continúa con su duelo?

15. Agradecimiento:

Agradecer a la persona por compartir su experiencia y recordarle que está disponible para cualquier conversación futura.

Referencias:

- Inventario de pérdidas:

Neimeyer, R. A. (2000). El inventario de reconstrucción de significado. En R. A. Neimeyer (Ed.), *Reconstrucción de significado en el duelo* (pp. 37-54). Washington, DC: American Psychological Association.

- Redes de apoyo:

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Volume III. Loss: Sadness and Depression*. Nueva York: Basic Books.

- Estrategias de afrontamiento:

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Afrontamiento: Trampas y promesas. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

- Reflexiones y futuro:

Neimeyer, R. A. (2001). Reconstrucción de significado y la experiencia de la pérdida. En R. A. Neimeyer (Ed.), *Reconstrucción de significado en el duelo* (pp. 3-14). Washington, DC: American Psychological Association.