

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADAS ANTE EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE  
UN MIEMBRO DE LA FAMILIA POR COVID-19."**

TESIS DE GRADO

**ANDREA MICHELLE SOSA APARICIO**  
CARNET 10516-17

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2022  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADAS ANTE EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE  
UN MIEMBRO DE LA FAMILIA POR COVID-19."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**ANDREA MICHELLE SOSA APARICIO**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2022  
CAMPUS CENTRAL

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MIQUEL CORTÉS BOFILL, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN

SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

VICEDECANA: DRA. KAREN ANAVICTORIA PONCIANO CASTELLANOS DE BURGOS

SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

DIRECTORA DE CARRERA: DRA. ANA ROCIO ESCOBAR CHEW DE GORDILLO

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. EUNICE PARRILLA DOMÍNGUEZ

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. ADRIANA ROSALIA DOMINGUEZ FUENTES DE PARRILLA



Guatemala 05 de enero 2022.

Señores  
Consejo de Facultad  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Presente

Estimados señores Consejo de Facultad:

Por este medio me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante **Andrea Michelle Sosa Aparicio**, quien se identifica con **carnet no. 1051617**. El título es ***“Estrategias de afrontamiento empleadas ante el duelo por la pérdida de un miembro de la familia por covid-19”***.

He asesorado y revisado el trabajo de la estudiante y considero que llena los requerimientos de la Facultad y el Departamento de Psicología establece en este tipo de investigación. Por lo que solicito se le de trámite al proceso de revisión.

Atentamente,

---

Licda. Eunice Parrilla Domínguez  
Psicóloga Clínica con Especialidad  
en Neuropsicología Clínica y  
Psicología Médica Oncológica.  
Código: 26706



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA MICHELLE SOSA APARICIO, Carnet 10516-17 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 053406-2022 de fecha 18 de enero de 2022, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADAS ANTE EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN MIEMBRO DE LA FAMILIA POR COVID-19."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 19 días del mes de enero del año 2022.

  
  
Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicón Jesuítá en Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar**

## **Agradecimientos:**

**A Dios:** Por permitirme llegar hasta este punto en mi vida y que pusiera en mi camino a todas las personas influyentes y que han colaborado a mi crecimiento personal y profesional.

**A mí misma:** Por no rendirme a pesar de las complicaciones y aquellos momentos en los que quise dejar todo tirado, pero a pesar de las dificultades encontré cosas que me motivaron a seguir adelante y luchar por mis propios sueños y propósitos sin perder mi esencia. No tengo nada más que decir que Shinzo Wo Sasageyo.

**A mis papás:** Juan Carlos y Paula, quienes me apoyaron desde el inicio de mi recorrido y nunca perdieron su fe en mí, porque sin ellos no estaría aquí ahora iniciando mi sueño como profesional. Gracias por ser esa gran parte en mi vida y brindarme todas las herramientas y el apoyo que necesité a lo largo de mi vida para cumplir metas cortas, medianas y largas.

**A mi hermano:** Carlos, una persona muy importante en mi día a día y que, a pesar de ser menor que yo me aconsejó y apoyó a lo largo de mis años de carrera universitaria. También por ser esa persona que me escuchaba cuando necesitaba desahogarme y que me decía que todo estaría bien a altas horas de la noche o en momentos de crisis emocional.

**A mi familia:** Quienes creyeron en mí desde el primer momento y fueron mi gran apoyo tanto al momento de aplicar técnicas, buscar sujetos, dar palabras de aliento y motivarme a dar el siguiente paso sin miedo a caer; gracias a cada uno de ustedes por apoyarme en cada área de mi vida y ser un ejemplo para mí en distintos momentos.

**A mis amigos:** Ustedes fueron mi pañuelo de lágrimas, fuente de motivación y mi recordatorio de mantener mi autocuidado. Algunas de mis amistades las tengo desde hace tiempo y no puedo dejar de agradecerles el cariño y apoyo durante estos 5 años (o más) y a los amigos de la universidad, les agradezco por impulsarme a ser mejor, a no perder de vista mi objetivo y acompañarme durante tanto tiempo en tareas, estudios y

aventuras. A Beth, Em y Gabby, porque a pesar de conocernos hace poco, fueron parte importante de mi año de cierre y un apoyo inmenso en los momentos de dificultad.

**A mi colega Kat:** Desde que te conocí siempre fuiste un gran ejemplo y un apoyo incondicional para aprender técnicas, asesorar casos y darme ideas para mis actividades. Gracias por ese gran apoyo, especialmente este último año en el que ya no quería hacer más.

**A mis catedráticos:** Por ser esa guía a lo largo de estos 5 años y enseñarme todo lo que me ha conformado como profesional hasta el momento, gracias a ustedes llegué a amar la carrera desde el inicio y decidí interesarme por las situaciones actuales que afectan a la población de nuestro país.

**A mi asesora:** Quién es una persona que admiro mucho hasta la fecha y me ha enseñado muchas cosas que podré aplicar a lo largo de mi carrera, así como desde el inicio se interesó por apoyarme y darme palabras de aliento cuando no podía más para poder conseguir lo que quería con la calidad de psicóloga que quiero ser.

**A mi revisora:** Por su apoyo, paciencia, recomendaciones y comentarios que realizó sobre el presente trabajo al momento de presentarlo.

## Dedicatoria

Esta tesis se encuentra dedicada a todas aquellas personas que se encuentran sufriendo algún tipo de pérdida debido a la pandemia del COVID-19. A todas aquellas personas que actualmente se encuentran con el dolor y la complicación al seguir con su vida les digo que, a pesar de ser un camino arduo y laborioso, en algún momento podrá ser más fácil recordar a aquellos seres queridos que ya no están, y ese dolor que ahora resulta sofocante disminuirá. Así mismo, quiero dedicar esta tesis a mi abuelito Roberto y mi tío Alfredi, a quienes perdí hace mucho tiempo, pero me hicieron ver lo difícil que es el sobrellevar la pérdida de un familiar, sin importar que tan lejos vivieron o los momentos complicados que existieron entre cada uno de ellos. Hoy quiero decirles que los recuerdo y que ustedes me han motivado a enfocarme en los temas relacionados a la pérdida y a poder apoyar a todas esas personas que como a mí, en su momento, les es complicado seguir adelante con la ausencia.

*“Envejecer, morir, es lo que le da sentido y belleza a una vida humana.*

*Es porque envejecemos, es porque morimos que nuestra vida tiene valor y nobleza”.*

*-Rengoku*

# Indice

<b>Resumen</b> .....	1
<b>I. Introducción</b> .....	2
<b>1.1 Pérdida y sus duelos</b> .....	12
<b>1.1.1 Duelo</b> .....	13
<b>1.1.1.1 Tipos de duelo</b> .....	17
<b>1.1.1.2. Causas de las complicaciones</b> .....	18
<b>1.2 Estrés</b> .....	19
<b>1.2.1 Ansiedad</b> .....	21
<b>1.2.2 Diferencias entre estrés y ansiedad</b> .....	22
<b>1.3. Estrategias de afrontamiento</b> .....	23
<b>1.3.1. La familia y su papel en las estrategias de afrontamiento</b> .....	27
<b>1.4 Enfermedad del COVID-19</b> .....	28
<b>1.4.1. El duelo durante la pandemia</b> .....	29
<b>II. Planteamiento del Problema</b> .....	31
<b>2.1 Objetivos</b> .....	33
<b>2.1.1 Objetivo general</b> .....	33
<b>2.1.2 Objetivos específicos</b> .....	33
<b>2.2 Elemento de estudio</b> .....	33
<b>2.3 Definición del elemento de estudio</b> .....	33
<b>2.3.1 Definición conceptual</b> .....	33
<b>2.3.2 Definición operacional</b> .....	35
<b>2.4 Alcances y límites</b> .....	36
<b>2.5 Aporte</b> .....	37
<b>III. Método</b> .....	39
<b>3.1 Muestra</b> .....	39
<b>3.2 Instrumento</b> .....	39
<b>3.3 Procedimiento para recolección de datos</b> .....	43
<b>3.4. Diseño</b> .....	44
<b>IV. Presentación y Análisis de Resultados</b> .....	45

<b>4.1. Resultados Cualitativos</b> .....	45
<b>4.2 Análisis de Resultados</b> .....	94
<b>V. Discusión de Resultados</b> .....	98
<b>VI. Conclusiones</b> .....	117
<b>VII. Recomendaciones</b> .....	119
<b>V. Referencias</b> .....	120
<b>VI. Anexos</b> .....	131
<b>6.1. Consentimiento informado</b> .....	131
<b>6.2. Cuadro relación pregunta-indicador</b> .....	132
<b>6.3. Entrevista</b> .....	134
<b>6.4. Vaciado de resultados Indicadores Principales</b> .....	138
<b>6.5. Vaciado de resultados Indicadores Emergente</b> .....	162
<b>6.6. Transcripciones</b> .....	200
<b>6.7. Manual Autoaplicable</b> .....	350

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar la manera en la que los sujetos de estudio aplican las 8 estrategias de afrontamiento propuestas por Folkman y Lazarus en 1985. La muestra estuvo compuesta por 8 mujeres adultas entre los 23 a los 55 años que hubieran vivenciado la pérdida de un familiar cercano con un mínimo de 6 a 8 meses por el padecimiento de la enfermedad del COVID-19, y que se encuentren actualmente en un proceso de duelo, no se tomará en cuenta la religión ni especificación del estrato socio-económico al que pertenece. Se creó el instrumento, el cual consistió en una entrevista compuesta por 18 preguntas abiertas.

Los resultados indicaron que a pesar de que se aplican las estrategias de afrontamiento para abordar el proceso de duelo, existen una serie de elementos externos causados por la llegada de la pandemia por COVID-19 que complican la utilización de las mismas, por lo que las sujetos de estudio acudieron a su vez a una serie de mecanismos de defensa que pueden llegar a desarrollar complicaciones en el proceso de duelo. A su vez, se determinó que la presencia de complicaciones por los protocolos de acción y el distanciamiento social interrumpen el proceso normal de duelo debido a las costumbres y rituales que se tienen para despedir a la persona; así como es importante resaltar que el hecho de que la pandemia continúe influye en el desarrollo del duelo y de padecimientos comórbidos como la ansiedad y el estrés, los cuales están alimentados por el miedo, la culpa y la presencia de una sobreexposición a la información.

Al final se propuso que los estudiantes de los últimos años de la carrera de psicología clínica puedan abordar esta situación de una manera más completa y se propuso un manual para su uso con personas que hayan padecido de algún fallecimiento por COVID-19, mientras que para la población a nivel general se aporta una consideración mucho más completa de los aspectos que influyen en el comportamiento para su mejor comprensión y abordaje.

Se recomienda tomar en cuenta el proceso de duelo como algo holístico y no separarlo de la situación externa y poder realizar una investigación de cómo el proceso de duelo ha variado con el transcurso de la pandemia por COVID-19 y si surgió alguna complicación a largo plazo debido a esto, entre otras.

A su vez, es de gran importancia considerar que este problema iniciará a generar complicaciones en el proceso a lo largo de este año y que la pandemia aún no finaliza, por lo que es de vital importancia el poder adaptar las técnicas de duelo que se conocen en la actualidad en base a las complicaciones del proceso como lo son el tipo de duelo y de culpa, y finalmente, no dejar de lado la importancia de abordar aquellos factores externos que resultan de mayor importancia para la persona que solicita el apoyo, ya que si no se trabaja de una manera holística, pueden llegar a descuidarse aspectos primordiales para el desarrollo adecuado del proceso de duelo.

## I. Introducción

En la actualidad, la población mundial se encuentra atravesando un periodo de incertidumbre y dificultad como no había sucedido hace unos cuantos años, esta fue la llegada de una pandemia virológica, que muchos creen que llegó para quedarse. Este virus es el SARS-Cov-2, mayormente conocido como COVID-19, el cual se descubre a finales del 2019 y que resulta ser una enfermedad similar a un resfrío común, sin embargo, esta afecta en mayor cantidad al sistema respiratorio (Mayo Clinic, 2021). Debido a que esta enfermedad se transmite como una gripe, la población se ve obligada a cumplir con una serie de normas para la prevención del padecimiento de esta enfermedad, ya que de no ser abordada de la mejor manera puede llevar al fallecimiento.

Uno de los factores que surgen a raíz de esta pandemia al igual que en otras ocasiones, son los fallecimientos repentinos, rápidos y masivos por el padecimiento de la enfermedad, por otro lado, la dificultad en abordarla de una manera adecuada. El factor que se encuentra presente en esta situación es la presencia de un distanciamiento social, el cual ha forzado la modificación en gran medida de los rituales, las costumbres y las herramientas que apoyan a la persona a sobrellevar el fallecimiento del ser querido. En Guatemala, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia social (2020) decretó el artículo 2 del Acuerdo Ministerial No. 229-2020 y el artículo 3 del Acuerdo Gubernativo No. 150-2020, los cuales velan por el cumplimiento del uso de mascarilla, la responsabilidad de lavarse las manos regularmente, cumplimiento de medidas sanitarias, definición de capacidades máximas, ventilación y un distanciamiento de por lo menos un metro y medio entre las personas.

Ante la presencia de dichas normativas la población se adaptó e inició un proceso de aislamiento de sus conocidos y se cerraron las áreas concurridas; sin embargo, el número de casos activos y graves aumentaron velozmente, y el tratamiento no se encontraba debidamente planteado a causa de su reciente surgimiento. Los casos fueron surgiendo y la población afectada necesitó del uso de ventiladores y un abordaje invasivo para su posible recuperación, sin embargo, no en

todas las ocasiones fue exitoso y, por ende, iniciaron los fallecimientos de seres queridos. Dentro de la población afectada pudo evidenciarse la presencia de una tristeza profunda y confusión, ya que no pudieron acompañar a sus seres queridos durante el proceso, y en muchas ocasiones, al inicio fue un proceso rápido y agresivo.

A medida que la situación avanzaba, cada vez existía mayor necesidad de iniciar procesos de duelo y aceptar la pérdida de conocidos, amigos y familiares, al mismo tiempo que se manejaba la ansiedad, la tristeza y la ausencia de ciertas redes de apoyo. Debido a las restricciones previamente mencionadas el proceso que solía iniciar por medio de una despedida, inició con una llamada notificando el fallecimiento y el procedimiento a seguir para reclamar el cuerpo, el cual a su vez lo entregarían sellado y listo para ser enterrado o incinerado; adicional a esto los funerales no podían tener a más de 10 personas, al igual que el entierro.

Pudo observarse cómo las personas que sufrían la pérdida de sus seres queridos debían enfrentarse a la ausencia de una manera distinta, y en muchas ocasiones, desde un punto de vista personal/individual, ya que un abordaje social o colectivo no era el mismo o se encontraba limitado. Esto los llevó a identificar aquellas herramientas personales que pudieran cumplir con el mismo objetivo de los rituales del duelo, y que les permitiera sobrellevarlo de una manera adecuada para evitar el desarrollo de un padecimiento grave y complicado.

Según Larrotta-Castillo, Méndez-Ferreira, Mora-Jaimes, Córdoba-Castañeda & Duque-Moreno (2020) el escenario en el que se encuentra actualmente la población es complicado tanto para aquellas personas que poseen las herramientas necesarias como para aquellas que no, ya que es muy probable que se desarrolle un duelo complicado, el cual prolonga el proceso de un duelo normal al estancarse en alguna de las etapas del mismo, y a su vez, dificulta la regulación emocional que generará conductas que prolongarán el malestar y el dolor de la pérdida. Debido a esto, la presente investigación busca identificar aquellas herramientas que apoyaron a la población afectada a sobrellevar la pérdida de una manera adecuada y que permitieron la continuación de un duelo normal. Esto con el objetivo de identificar la

manera en la que los sujetos de estudio aplican las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un familiar por COVID-19.

Luego de haber abordado brevemente el tema y de haber mencionado la importancia del presente trabajo, a continuación, se presentarán algunas investigaciones elaboradas por guatemaltecos que sirven de apoyo o se han relacionado con el tema:

Canela (2010) realizó una investigación con el objetivo de abarcar la temática de la pérdida de un ser querido y comprender los tipos de duelo que existen, además de la importancia de abordar adecuadamente en el lapso de 6 meses a 1 año la pérdida y evitar el desarrollo de una depresión mayor o alguna modificación o complicación en el proceso de duelo. El trabajo fue de carácter cualitativo y fenomenológico, por lo que esta investigación se realizó con un grupo de ocho mujeres que se encontraban entre los 18 y los 50 años, y que, a su vez, se encontraban con un duelo no resuelto con una duración de 6 a 16 años sin resolver, y que atendieron a terapia psicológica en el Hospital General San Juan de Dios durante un periodo constante de 8 meses. Por otro lado, se consideró a algunas que se encontraran a un año por un trastorno depresivo mayor. Para la recolección de datos se empleó técnicas interrogativas como la entrevista, el contrato comunicativo, la interacción verbal y el universo social de referencias; y Técnicas de asociaciones como la carta asociativa y un diario de campo.

Con el objetivo de identificar si el proceso de duelo por parte de los padres ante la pérdida de un hijo por el padecimiento de una enfermedad terminal (principalmente el cáncer) se encontraba abordado de un amañera adecuada en la Unidad de Oncología Pediátrica en el Hospital Roosevelt de la ciudad de Guatemala, Ramírez (2010) elaboró una investigación con adultos entre 30 y 40 años, que poseyeran distintas creencias religiosas y se encontraran en distintas partes del país. Esta investigación obtuvo como resultado que dicha unidad nacional no cuenta con un apoyo adecuado y especializado para las familias guatemaltecas que se encuentran en esta situación, por lo que el temor a la muerte persiste o incrementa y

los padres tienden a acudir al consuelo de sus redes de apoyo o emplear únicamente su resiliencia.

Monterroso en el 2012 se enfoca en el proceso de duelo desde la perspectiva de las manifestaciones depresivas según el sexo en personas entre los 18 y 30 años, en total se 50 sujetos (25 mujeres y 25 hombres), que fueron evaluados por medio del Test de Síndrome Depresivo de Beck. Esta investigación fue de carácter estadístico y que buscaba el poder identificar la manera en la que ambos sexos suelen representar o manifestar sus duelos. Dentro de los resultados pudo identificarse que existe una diferencia comprobable estadísticamente entre la aceptación y la libre expresión del duelo en ese momento entre hombres y mujeres, ya que las mujeres tienden a poseer una medida de manifestación de los sentimientos en un 32.56%, mientras que los hombre suelen hacerlo en un 26.16% basándose en los elementos evaluados por el test previamente mencionado, por lo que es posible mencionar que será mucho más complicado para los varones el poder expresar su emocionalidad libre y adecuadamente.

Así mismo, dentro de la misma línea de afrontamiento de los padres ante la pérdida de sus hijos (pero en esta ocasión adolescentes), Godoy (2014) elaboró una investigación que poseía como objetivo el poder analizar la manera en la que los cónyuges emplean distintas estrategias de afrontamiento ante la muerte de un hijo adolescente. Para esto se trabajó con 6 parejas que hubieran perdido a un hijo en un rango de 2 a 10 años previos a la investigación por medio de una entrevista semiestructurada con 5 preguntas. Como resultado pudo identificarse que las parejas emplean distintas estrategias como la búsqueda de apoyo social, la confrontación, el autocontrol, la planificación, la reevaluación positiva y la búsqueda de responsabilidades. Así mismo pudo identificarse que en pocas ocasiones la pareja empleaba estrategias que se orientaran a un escape o evitación de la realidad.

Aceituno (2016) elaboró una investigación que poseía como objetivo primordial el poder identificar y comprender el proceso de duelo que pasaban los padres cuyos hijos fueron diagnosticados en la fase terminal de alguna enfermedad, y que debido a esto recibieron cuidados paliativos. Se trabajó con 8 padres de jóvenes que se

encontraran entre los 16 y 18 años, que hubieran sido diagnosticados en la fase terminal de una enfermedad y que fallecieron hace 1 año o más. Por medio de esta investigación se identificó que el proceso de duelo es de carácter personal y cambiante, ya que existen diferentes factores que afectan el proceso en sus distintas etapas, y que, a su vez, esto dependerá de qué tanto acepte el proceso de muerte de su hijo y su fallecimiento.

Con el objetivo de determinar aquellas actitudes que presentan los adultos mayores ante la muerte según su género, Ojeda (2016) decide realizar una investigación tipo estadística en la que se aplicaron los instrumentos de Evaluación de las Actitudes Ante la Muerte de Joaquín Tomás-Sábado a 25 mujeres y 25 hombres que se encontraban dentro de los estándares de adultez mayor, haciendo un total de 50 sujetos. Para comprobar sus creencias se empleó como criterios los distintos elementos del test y se formularon un total de 8 hipótesis nulas y 8 hipótesis alternativas que atendían a las cuestionantes de la autora. Debido a esto se encontraron indicios relacionados a la depresión y pensamientos obsesivos ante la muerte, y una diferencia estadística entre hombres y mujeres del 0.05%, el cual equivale a la diferencia de  $t -6.90$  es mayor a un valor crítico de  $t 2.06$ .

Ramírez (2018) decide realizar una investigación de tipo descriptiva, transversal y analítica con el objetivo de determinar aquellas estrategias que aplican los padres de los menores al momento de buscar adaptarse ante la situación que se encuentran viviendo en ese momento. Dentro de los resultados reflejados dentro de esta investigación se encuentra principalmente que todas las personas involucradas en la investigación y recopilación de datos se encuentran elaborando desde el inicio sus propios métodos de afrontamiento para que se acoplen de manera adecuada a sus necesidades. Por otro lado pudo analizarse a profundidad la manera en la que cada persona reaccionaba ante ciertas estrategias o si las aplicaba dependiendo de factores como sexo, edad y religión.

Con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés que poseen los cuidadores primarios de pacientes que poseen un diagnóstico de cáncer de mama y que eran atendidos dentro de la Asociación Reconstruyendo Vidas

–ASOREVI- asociada al Hospital San Juan de Dios, Limatú (2020) aplicó el inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A) a 35 sujetos de ambos sexos, que se encontraran entre los 21 y 66 años, y que a su vez laboraran como cuidadores primarios en la institución previamente mencionada. Dentro de los resultados se identificó que entre la población evaluada el 69% de los sujetos son capaces de emplear las estrategias de afrontamiento adecuadas para el estrés, mientras que el otro 31% no las utiliza; se logró identificar que las estrategias de afrontamiento mayormente empleadas por los cuidadores primarios son: descarga emocional, aceptación o resignación, búsqueda de guía; y las técnicas menos empleadas son : solución de problemas, búsqueda de recompensas alternativas y análisis lógico.

La estudiante Sierra (2021) busca identificar aquellas estrategias que emplean pacientes que fueron sobrevivientes a una enfermedad terminal, en este caso sería de cáncer y que se encuentran al momento de realizar la investigación en remisión. Dentro de los resultados obtenidos se identificó estrategias como: Realizar actividades que apoyen a la resolución de la enfermedad y de los problemas sociales y económicos que representó el tratamiento luego de haber superado la vivencia, la autocrítica relacionada a la culpabilidad relacionada a cualquier fase de la enfermedad, la expresión libre de sus emociones y pensamientos, pensamiento desiderativo, y otros.

Finalmente en el 2021 Morales decide enfocarse directamente en la manera en la que una madre afronta la pérdida de un hijo durante la presencia de la pandemia del COVID-19, esto lo hace con el objetivo de poder determinar la percepción que se tiene referente a la muerte y qu eestrategias se aplican ante dicho proceso. Dentro de los resultados obtenidos por el estudiante se pudo identificar que dentro de los principales elementos que influyen la manera en la que su sujeto identifica a la muerte dependerá de el nivel de conexión con la persona fallecida, las emociones que se han presentado (tristeza, enojo, frustración e intolerancia) y finalmente el sentimiento de culpa o remordimiento. Así mismo se pudo observar que presentó una preferencia por el uso de estrategias de reestructuración positivas, afrontar la manera

en la que se expresava emocionalmente y la búsqueda constante de su responsabilidad en lo sucedido.

A continuación, se presentarán investigaciones internacionales que se relacionen con el tema:

En el 2016 en la ciudad de Madrid España los investigadores Bermejo, Magaña, Villacieros, Carabias & Serrano realizaron una investigación que tenía como objetivo el poder describir el tipo de estrategias de afrontamientos basado en emociones y que se encuentran orientados a un problema específico, emplean un grupo determinado de personas ante la existencia de un duelo complicado; así mismo buscaban identificar si existía una relación con la resiliencia al momento de aplicarlo. Para lograrlo contaron con una muestra de 130 personas que se encontraban en una situación de duelo complicado. En total se trabajó con un 76% de población femenina y un 24% de población masculina. Dentro de los resultados se identificó que el 34.1% se encontraba en un proceso de duelo debido al fallecimiento de un cónyuge y el mismo porcentaje por la pérdida de un hijo, el 20.2% por la pérdida de un padre o madre y un 11.6% por la pérdida de un hermano o una amistad cercana. Se logró identificar una relación significativa entre el duelo complicado y las estrategias de afrontamiento emocionales (Pearson=0.591), afrontamiento centrado en el problema (Pearson=0.703); al igual que con la resiliencia y la búsqueda de trascendencia.

En Brasil, Silva y Dezoti (2020) elaboran un análisis sobre los datos relacionados a cuales eran las sintomatologías predominantes hasta el momento en el que se elaboró el artículo de investigación, entre ellas los resultados reflejaron 5 síntomas predominantes dentro del 2019-nCoV, entre ellos se encuentran la fiebre con un 98% de prevalencia en los casos, tos seca con un 76% de los casos, disnea con un 55%, cansancio extremo con un 44% de prevalencia y finalmente linfopenia (menor cantidad de linfocitos en la sangre) con un 63%. Mencionan a su vez que al no contar con una vacuna hasta el momento, se deben incrementar según su punto de vista, las medidas de prevención del contagio, ya que esto aumenta el riesgo inminente de su padecimiento.

En España Lacasta-Reverte et. al. (2020) elaboraron una investigación que analizó los datos obtenidos entre el 11 de marzo y el 20 de mayo del 2020 de casos por duelo por COVID-19, con el objetivo de favorecer que las personas llevaran su proceso de duelo de una manera natural, y para apoyar a la disminución de riesgos de desarrollar complicaciones dentro del proceso, y así poder identificar aquellas necesidades específicas al momento de recibir una atención psicológica. Dentro de este trabajo se identificó que la mayor parte de personas atendidas psicológicamente fueron los hijos, las parejas o los hermanos de los fallecidos. Así mismo se analizaron el área del hospital en el que habían fallecido (cuidados intensivos, hospitalización, emergencias, entre otras). Finalmente se identificó que 49% de los familiares logran despedirse, mientras que un 31% no lo logra, y que de la totalidad de casos atendidos un 16% es identificado como un “caso de riesgo”.

Según Díaz (Polifonía para pensar una pandemia, 2020) elabora una investigación descriptiva que permite comprender a mayor profundidad las disrupciones que genera la llegada de la pandemia por COVID-19 a nivel mundial, en este artículo se recopilan las distintas hipótesis sobre la manera en la que el fácil acceso a la información ha generado una fractura en la vida cotidiana de las personas, debido a la sobre carga de información y que generarán en las personas distintas maneras de reaccionar ante la situación. Por otro lado, resalta que desde estos momentos se deberá reestructurar la manera en la que los duelos se vivirán en la actualidad, ya que al encontrarse en una situación fuera de lo común, las disrupciones afectarán la manera en la que la persona se desempeña (p. 183 – 200).

En Colombia, los autores Villalobos, Sidedor y Prieto (2020) enfocaron su proceso de investigación en las distintas maneras de poder abordar el proceso de duelo relacionado al COVID-19 por medio del uso de la psicología positiva, dentro de los aspectos que se encontraron se resaltó que el motivo por el cual la psicología positiva tiende a ser efectiva en los casos de duelo es debido a que poseen un enfoque hacia el desarrollo o refuerzo de la resiliencia, que harán mucho más sencillo el hallazgo o el aporte de otras herramientas útiles para el duelo ante una pérdida,

especialmente si se encuentra presente durante una etapa de confinamiento o muchas limitaciones.

El autor Roza (2020) propone dentro del aspecto de la pandemia ocasionada por el virus del COVID-19 la presencia de un afrontamiento a micro duelos debido a la misma, en este pequeño artículo nos menciona aquellas situaciones específicas que se dan a lo largo de la pandemia actual, y que según su contexto pueden llegar a ocasionar malestares significativos a nivel psicológico y emocional. Nos presenta el duelo como un proceso adaptativo que se caracteriza por la presencia de un dolor emocional y la autovalidación emocional que es requerida en estas situaciones y que en ocasiones, puede ser más complicado de obtener.

Por otro lado, Huarcaya-Victoria (2020) realizó una investigación denominada como consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19, la cual tenía como objetivo primordial el resumir la evidencia actual que se posee relacionada al tema, así como darle importancia a los aspectos psicológicos que se han visto mayormente afectados durante el desarrollo de la pandemia mundial, entre los aspectos abordados por el autor se encuentran la ansiedad, la depresión y el estrés. Debido a que es una investigación descriptiva, los datos empleados fueron los de Perú y el abordaje que tuvo el país ante la llegada de la pandemia. Se llegó a la conclusión de que como en cualquier emergencia sanitaria, se han desarrollado problemas de salud mental que pueden generar barreras para la intervención médica y de salud mental como tal, siendo principalmente la ansiedad, la depresión y las reacciones ante el estrés.

Lara Romero y Castellanos Suárez (2020) abordan en su investigación el análisis del estado actual de los derechos humanos ante la despedida y los aspectos “humanos” que conlleva la pérdida de un ser querido y cómo estos aspectos se ven afectados por la presencia del COVID-19, mencionando cómo este proceso se ha tornado frío e inhumano al momento del fallecimiento en México. Dentro del desarrollo de la investigación se mencionan los aspectos jurídicos que posee el país ante estas situaciones de fallecimiento, la desigualdad económica y cómo influye en el proceso

y la relevancia de un acompañamiento adecuado y “humano” ante la muerte del paciente a pesar de padecer COVID-19.

A finales del 2020, el epidemiólogo Gullón y el médico Padilla, quienes residen en España, se dieron a la tarea de poder elaborar un libro destinado al desarrollo de la enfermedad y la manera en la que afecta las distintas áreas de la vida cotidiana, dentro de este marco dividen su libro en 4 factores principales, los cuales son considerados como los principales marcos que van a encuadrar y marcar un antes y un después de la pandemia del COVID-19, estos factores son el sustrato, el contagio, la respuesta y la reconstrucción. Con el apoyo de la información proporcionada hasta el momento y su propia experiencia en el área, logran concluir que el aspecto social, económico y sanitario influyen en una gran medida en la manera que la persona generará las respuestas ante sus entorno y las situaciones que se le presenten durante este momento o debido al padecimiento de la enfermedad.

Finalmente en 2020, Robles-Sánchez elabora una investigación que tiene como objetivo de abordar aquella necesidad de implementar distintas estrategias que favorezcan a la identificación y afrontamiento de las problemáticas graves como la pandemia actual por medio de la comprensión y análisis de la situación para modificar o cambiar la vulnerabilidades, ya que, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la pandemia del coronavirus se expandiría con una gran velocidad se ha aumentado el miedo y la preocupación ante la misma en la población mundial, en especial en poblaciones como los adultos mayores, el equipo de salud y las personas con enfermedades preexistentes, así como se menciona que el mayor impacto psicológico es el estrés y la ansiedad, menciona el autor.

Con base a los resultado de las investigaciones tanto nacionales como internacionales, puede concluirse que el proceso de duelo ante las situaciones imprevistas se encuentra presente en el diario vivir, sin embargo, esto no suele verse de una manera masiva o colectiva de manera recurrente, por lo que no todas las personas obtienen las herramientas necesarias para aprender a sobrellevarlo. Por otro lado, puede concluirse que dependiendo de la duración y el desarrollo del proceso de diagnóstico, abordaje, tratamiento y fallecimiento variarán las

herramientas empleadas por las personas, así como dependerá del lazo afectivo y la relación que tuviese con el difunto. Se observa que la llegada de la pandemia a distintos países ha aumentado los niveles de ansiedad y estrés en la población general, y adicionalmente, propicia el desarrollo de un periodo depresivo o un trastorno depresivo como tal, por lo que es de gran importancia el poder abordar estos aspectos junto al duelo para disminuir las complicaciones y factores externos que influyen en el desarrollo del mismo.

A continuación se presentarán las temáticas que se consideran importantes al momento de desarrollar la presente investigación y que apoyarán a la profundización del tema.

### **1.1 Pérdida y sus duelos**

El ciclo de la vida de todas las especies consiste en nacer, crecer, reproducirse y morir, por lo que la muerte puede ser considerada una de las temáticas principales dentro de la vida del ser humano y su existencia, y por este mismo ciclo en algún momento de la vida el ser humano se enfrenta a la pérdida o el fallecimiento de un ser querido, el cual en muchas ocasiones se dará de forma natural y bajo condiciones normales, haciendo referencia a un fallecimiento a una edad alta o dentro de la etapa de adulto mayor (Cabodevilla, 2007).

El fallecimiento de una persona puede darse por una serie de motivos naturales o externos, como pueden ser el padecimiento de alguna enfermedad, mal funcionamiento de algún órgano, algún evento violento, una lesión grave u otros, sin embargo, por ambos motivos se define como el final de la vida, la cual trae consigo una serie de maneras por enfrentarse al fallecimiento, siendo un total de 5. (Regader, 2021), el cual será declarado por un médico u profesional al identificar que se detuvo el corazón o el cerebro ya no se encuentra en un buen funcionamiento.

La muerte se ha convertido en una temática que genera ansiedad y que tiende a limitar el desarrollo de la vida personal a través del miedo, a esta consciencia los filósofos le denominaron “consciencia trágica”, la cual se refiere a que la persona posee el

conocimiento de que en algún momento morirá él mismo o alguna persona cercana. Dependiendo de la cultura la muerte suele ser afrontada de distintas maneras, tendiendo a emplear en muchas ocasiones un proceso similar de velación, entierro y ceremonias religiosas.

Según Ospina (2014, p.34), “los funerales contribuyen a hacer evidente la muerte y por lo tanto impulsar el proceso de cambio con relación a los dolientes con quienes ha muerto.” , por lo que suele dar inicio a un proceso conocido como duelo, y servirá como una manera de canalizar los recuerdos y las vivencias con la persona fallecida: Así mismo, este autor menciona que estas visitas se convertirán en una oportunidad para compartir los recuerdos con la persona fallecida tanto por los familiares como por aquellas personas que contaron con un lazo amistoso con el fallecido, y esto permitirá que se asegure un acompañamiento de las personas cercanas al momento de afrontar la pérdida. Sobre el tema, la Asociación Española contra el Cáncer (2018) dice lo siguiente:

“Pensamos y hablamos poco sobre la muerte, recorremos nuestra vida de espaldas a ella. Nos resulta difícil aceptarla como una parte de la vida. Por ello, no nos preparamos para morir, ni para afrontar la muerte de nuestros seres queridos, algo a lo que, inevitablemente, nos vamos a tener que enfrentar antes o después.”

### **1.1.1 Duelo**

El duelo es comúnmente conocido como aquel proceso adaptativo emocional que se da ante cualquier pérdida, esta puede ser material o de una persona cercana, siendo un proceso natural y sanador que variará dependiendo de la persona que se encuentre viviéndolo y el grado de cercanía que se tuviera con la persona fallecida. Cuando se lleva de una manera adecuada, este proceso suele tomar 1 año, ya que se toma en cuenta la vivencia de todas las actividades por primera vez ante la ausencia del ser querido (Duelo y pérdidas, 2020).

Dentro de los síntomas que se presentan al momento de encontrarse en el proceso del duelo se encuentran un bajo estado del ánimo, sentimientos de culpabilidad referentes a las acciones preventivas que pudo haber tomado, la presencia de deseos de muerte, desarrollo de algún trastorno de la alimentación (anorexia o bulimia), Insomnio o exceso de sueño y abandono de las actividades placenteras, recreativas, familiares y/o laborales (Vargas, 2003).

Neimeyer (2019) menciona que las situaciones en las que se da la pérdida suelen ser de carácter profundo e irremediable, haciendo referencia a que se aprenderá a vivir con la ausencia y que los afectados compartirán ciertas reacciones, sentimientos y procesos para sobrellevar la pérdida del ser querido, para de esta manera mejorar la forma en la que se toma el proceso natural de la muerte.

Para poder llevar un proceso de duelo de una manera adecuada y sin complicaciones es de gran importancia el poder llevar un proceso de valoración y comprensión de los alcances e impactos que conlleva la muerte de un ser querido en el desarrollo personal y en la vida cotidiana, y de esta manera, evitar el desprecio hacia forjar lazos afectuosos con otras personas en estas situaciones (Payás, 2016).

Gómez (2007) posee una creencia sobre la relevancia del motivo de la partida al darse el proceso del duelo, a lo cual se refiere de la siguiente manera:

“ No hay ninguna duda de que la elaboración del duelo propiamente dicho, es decir, tras la muerte del enfermo, se desarrolla mejor o peor, en gran medida dependiendo de los acontecimientos sucedidos durante la última fase de la enfermedad del paciente. Los cuidados y la atención que se suministre al enfermo en esta fase (fase terminal de la enfermedad) y a sus familiares van a tener una importancia decisiva en el devenir de los acontecimientos.”

Ante dicha reflexión, puede comprenderse que dependiendo del tipo de duelo que se encuentre viviendo la persona y los factores externos que se encontraban

presentes en el momento definirán en gran medida el desarrollo de dicho proceso, siendo posible de complicar o de sobrellevar de una manera adecuada. A esto deberá sumarse la presencia de herramientas internas aportadas a lo largo del crecimiento y la crianza de las personas.

Dentro del duelo se encuentran 5 etapas que no se presentan de una manera lineal, estos son los momentos en los que se presentarán los distintos sentimientos y/o emociones dentro de la persona (Kübler-Ross & Kessler, 2016):

- Negación: reacción producida comúnmente luego de la pérdida, en el que la persona no cree lo que acaba de suceder y tiende a presentarse sensaciones de irrealidad o de incredulidad.
- Ira: Suele ser uno de los primeros contactos emocionales que se presentan al momento de la pérdida además de la tristeza, dando lugar a los sentimientos de frustración e impotencia que surgen ante el fallecimiento.
- Negociación: Momento en el que la persona empieza a tener contacto con la realidad de la pérdida e inicia a explorar aquellas cosas que pudo haber hecho o que hará para modificar la situación.
- Depresión: Momento de extrema tristeza en el que la persona asume la realidad de la pérdida por completo e inicia a contactar con sus emociones ante el suceso, encontrándose emocionalmente ausente la mayor parte del tiempo.
- Aceptación: Suele ser la fase final del ciclo, siendo el momento en el que la persona aprende a sobrellevar la carga emocional y cognitiva que conlleva la pérdida y entra en un estado de calma asociado a la comprensión racional y emotiva de la muerte.

Adicionalmente, Montagud (2021) menciona que debido a que los seres humanos poseen una gran capacidad de empatía, lo cual favorece en la probabilidad de poseer sentimientos de culpa. Este es un sentimiento que surge comúnmente luego de haber

causado algún tipo de daño a otra persona, ya sea físico, mental o emocional. El autor menciona 6 tipos de culpa, los cuales se enumeran a continuación:

- Culpa sana: Este es el tipo de culpa adecuado, el cual consiste en el apareamiento de la misma tras haber causado algún tipo de daño y que se encuentra meramente motivado por la empatía y el deseo de una oportunidad de mejora.
- Culpa neurótica: La culpa se encuentra presente de una manera intensa y constante, llegando a ser una carga para la persona que lo siente, y usualmente no se tiene idea del motivo por el cual siente la culpa.
- Culpa por no prevenir adecuadamente: Se da debido al deseo intenso de haber podido evitar lo que sucedió y que al final no fue posible, así como se caracteriza por la presencia de la responsabilización por problemas que considera dependían de ella.
- Culpa por asuntos sin resolver: Como su nombre lo indica, este se da en el momento que la persona considera que aún existían asuntos pendientes de resolver o que aún existe la posibilidad de encontrar una solución al problema. En este tipo de culpa se puede presentar a su vez la creencia de no haber sido suficientemente amable o cariñoso con ellos.
- Culpa por sentir que no cumple las expectativas: Este tipo se encuentra presente en su mayoría en aquellas situaciones en las que la persona debe de cumplir las expectativas de las personas cercanas y con un alto nivel de conexión.
- Culpa por miedo a rehacer la vida: Esta culpa que se encuentra asociada al duelo se encuentra afectada principalmente debido a la complicación en

disfrutar la vida luego del desenlace trágico de la relación, suele representarse como una traición hacia la persona fallecida.

#### **1.1.1.1 Tipos de duelo**

En el momento en el que se presenta el duelo puede llegar a desarrollar un duelo normal o una complicación, lo que da lugar a un duelo patológico o complicado, a continuación, se mencionarán los tipos de duelo que pueden presentarse (Varela, Reyes & García, 2017) :

- **Duelo anticipado:** Es aquel que inicia previo a la muerte del ser querido, ya que la persona tiene la consciencia de que pronto fallecerá o que sufrirá esta pérdida inevitablemente. Suele presentarse en muchas ocasiones al momento de diagnosticar una enfermedad terminal, percepción de un divorcio, cambios muy grandes, etc.
- **Duelo sin resolver:** Este duelo suele ser a causa de la prolongación del proceso natural y genera que la persona no acepte lo sucedido o la eliminación del vínculo emocional que tenía previo a la pérdida.
- **Duelo crónico:** Hace referencia a otro tipo de duelo inconcluso, y que se presenta en el momento que la persona no logra comprender y aceptar la pérdida del ser querido u el objeto, tendiendo a enfocarse en “mantener vivo el recuerdo”.
- **Duelo ausente:** Es una manera en la que la persona opta por bloquear las emociones desencadenadas por la pérdida y actúa como si todo se encontrara bien o nada hubiera sucedido.
- **Duelo retador:** Es el más similar a un duelo normal, ya que cumple con las etapas de una manera satisfactoria, sin embargo, en el inicio de este proceso se da mucho tiempo después de la pérdida, ya que inicialmente la persona se encuentra ignorando el malestar y el dolor.

- Duelo Inhibido: Como lo menciona su nombre, este duelo se produce en el momento que la persona presenta dificultades para expresarse emocionalmente.
- Duelo desautorizado: Se caracteriza por un rechazo del entorno hacia el dolor que se encuentra presentando la persona, basándose en la creencia de que deberán dejar ir a la persona fallecida y que por ningún motivo deberían de sentir dolor.
- Duelo distorsionado: Este duelo se manifiesta por medio de reacciones exageradas y desproporcionadas al malestar original o normal ante la situación, este se presenta comúnmente cuando la persona se encuentra en un proceso abierto de duelo cuando ocurre otra pérdida.
- Duelo por enfermedad terminal: Como lo menciona su nombre, este proceso de duelo suele encontrarse presente desde el momento en el que un individuo es diagnosticado con un padecimiento terminal y que únicamente posee un tratamiento para prolongar la vida, debido a esto, el duelo se vive a lo largo del camino hacia el fallecimiento, teniendo 3 etapas principales, la primera es el conocimiento del diagnóstico, la segunda es la tendencia a no creer o no desear enfrentar el problema y finalmente la etapa de reorganización, que pretende abordar la llegada del fallecimiento a medida que la enfermedad avanza.

#### **1.1.1.2. Causas de las complicaciones**

Ante la pérdida de un ser querido pueden presentarse una serie de factores internos y externos que modificarán la manera en la que la persona maneja sus emociones. A continuación, se enumerarán algunos factores que pueden llegar a generar una complicación y prolongación en el proceso y que se requiera de un apoyo profesional mayor (Psicomaster, 2021).

- Presencia de alteraciones psicológicas previas: Hace referencia a la presencia de algún padecimiento psicológico clínico que no ha sido abordado de una manera

adecuada y que, al ser combinado con la pérdida, se complica e intensifica, principalmente la depresión mayor y el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

- La muerte de un niño o una niña: En el caso de que la persona fallecida cabe dentro del rango de edad para clasificarlo como un niño/a, el proceso se complicará debido a lo prematuro de la pérdida, esto se dará mayormente ante la pérdida de un hijo o de un hermano.
- La muerte producida por un evento catastrófico o repentina: Esta característica suele generar complicaciones debido a que posee un factor inesperado y repentino, tendiendo a generar una situación de desborde en la persona que sufre la pérdida.
- Alteraciones asociadas al estrés o ansiedad: Refiriéndose al padecimiento de algún desborde altamente emocional actualmente activo, ya que al combinarlo con el proceso de duelo la persona podrá verse llena de presiones y un juicio nublado.
- Aislamiento y falta de apoyo social: En el momento que la persona decide prescindir de acompañamiento de las personas cercanas ante la situación de la pérdida, se encuentra con un sentimiento de soledad y vacío, teniendo menor acceso a las herramientas internas que pudiesen apoyarle en el proceso y que apoyarían a su regulación emocional.

## 1.2 Estrés

Desde el nacimiento hasta la vejez, el ser humano se encuentra rodeado de situaciones que tienen como objetivo el impulsar a las personas a moverse de alguna u otra manera en busca de la supervivencia, a estos factores externos se les conoce como factores estresantes. Para comprender el estrés es importante saber que la palabra se origina del latín *stringere*, el cual se refiere a oprimir, apretar o atar (Stora, 1991. p.3 ), lo cual hace referencia a provocar tensión. En la actualidad, el estrés ha sido estudiado a mayor profundidad y es conocido como aquel sentimiento

que se presenta como una tensión física o emocional, que a su vez, puede generar pensamientos y creencias de insuficiencia, frustración, ira, nerviosismo, entre otras.

Dentro de la rama de la psicología este término se emplea al hacer referencia a aquellos acontecimientos o situaciones externas a las que se enfrenta el individuo y que requieren del uso de recursos de afrontamiento para solventarlos o superarlos (ICE - Dirección de Comunicación, 2017. p.5). La intensidad con la que se presentará el estrés en la persona dependerá de la manera en la que la persona interprete la persona como peligrosa la situación y de la capacidad de poder aplicar herramientas que les permitan superarlas (estrategias de atontamiento). Algunos ejemplos de estas situaciones estresantes pueden ser problemas familiares, el tráfico, situaciones políticas, la presencia de un examen por tomar, interpretaciones propias de los sucesos externos, un asalto, el fallecimiento de un ser querido, y más.

Al igual que con las emociones, el estrés puede presentarse de una manera positiva o negativa, al ser positivo, este se mostrará de manera inmediata y durará únicamente mientras se sale de la situación estresante, luego de esto se disminuirá gradualmente hasta desaparecer; sin embargo, al momento de alargarse más allá del cumplimiento de su función se presenta un estrés negativo, el cual puede llegar a generar alteraciones físicas y emocionales, dificultando el funcionamiento adecuado en las actividades cotidianas.

Dentro de la sintomatología física del estrés se encuentra el dolor de cabeza, dolor de espalda, cansancio extremo, sudoración, desarrollo de enfermedades como la gastritis o migraña, entre otras; y por otro lado existen las sintomatologías psicológicas, algunas de estas son la dificultad en recordar cosas, cansancio extremo, alteraciones en la cognición y el juicio, complicaciones al momento de buscar relaciones interpersonales, insomnio, presencia de pesadillas, aumento o pérdida del apetito, dificultad en controlar las emociones y en ocasiones la sobreactivación de la consciencia sobre el exterior (ICE - Dirección de Comunicación, 2017. p.8).

### 1.2.1 Ansiedad

La ansiedad al igual que el estrés, se presenta en el momento en el que la persona se encuentra enfrentándose a una situación estresante y esta se encuentra exigiendo una alta cantidad de esfuerzo y recursos, pero a diferencia del estrés, la ansiedad puede presentarse debido a la creencia de cosas que puedan suceder en un futuro cercano o lejano, dando lugar a rumiaciones y a alteraciones cognitivas debido a la presencia de estas anticipaciones. De igual manera puede presentarse de una manera positiva o sana al ser sobrellevada con el apoyo de estrategias de afrontamiento y al finalizar el suceso estresante esta se alivia; o puede tornarse negativa al no saber controlar la ansiedad de una manera adecuada y prolongarla (Forcadell et al., 2019).

Esta palabra se origina del latín, donde posee el significado de “preocupación por lo desconocido”, lo cual nos da a entender de que la población general se encuentra con la posibilidad de poseer ansiedad en algún momento, ya que el temor a lo desconocido es una de las características de la humanidad. La ansiedad es necesaria para la supervivencia, ya que de la misma manera que el estrés, esta activa la segregación de neurotransmisores que facilitan la búsqueda de soluciones y de herramientas para abordar la problemática de la manera adecuada (Trickett, 2009).

La sintomatología de la ansiedad resulta similar a la del estrés debido a que esta se deriva del ello, dentro de las más comunes se encuentran la sensación de nerviosismo y encontrarse en peligro, el aumento del ritmo cardiaco, sudoración, temblores, cansancio, problemas de insomnio, la necesidad de evitar cualquier situación que pueda llegar a generar algún peligro, problemas gastro intestinales, entre otros (Mayo Clinic, 2018).

### 1.2.2 Diferencias entre estrés y ansiedad

A pesar de esta ser muy similar o encontrarse relacionada al estrés, poseen ciertas diferencias que los caracterizan, entre ellas están las siguientes (García-Allen, 2021):

- Su origen: El estrés se encuentra asociado al momento en el que se está dando la situación estresante y la ausencia de las herramientas adecuadas para manejarlo, mientras que la ansiedad funge como una reacción de alerta en respuesta a la preocupación por lo que sucederá.
- Sin estrés, no hay ansiedad: Al momento en el que una situación estresante no se puede manejar de una manera adecuada, se da lugar a la ansiedad como uno de sus síntomas.
- La intensidad: A pesar de que el estrés genera altos niveles de inconformidad y malestares clínicamente significativos, esto puede reducirse al retirar el estímulo, mientras que, al presentarse la ansiedad, este estímulo se deriva de las propias cogniciones e interpretaciones de una situación o un elemento como peligrosos.
- La temporalidad: El estrés se presentará en el momento que se encuentra presente el estímulo, mientras que la ansiedad tiende a repetirse debido a las propias preocupaciones.
- Relación estrés – estresor: Estos se podrán identificar como estresores personales (creencias), organizacionales (dentro de un ambiente donde existan superiores y subordinados) o sociales (derivados de los estresores externos de la vida cotidiana).
- Relación ansiedad – emociones: A diferencia del estrés, la ansiedad posee un vínculo directo con las emociones del individuo, ya que tanto de las creencias como de las emociones que estas le generan a la persona se presentará la ansiedad.

### 1.3. Estrategias de afrontamiento

Una parte fundamental en el manejo del duelo es la aplicación y el uso de estrategias de afrontamiento, las cuales tienen como objetivo principal el poder reducir el malestar clínicamente significativo y aprender a sobrellevar la pérdida. Fernández (2012, p.83) dice que el término de afrontamiento se refiere a “una acción y efecto de afrontar, alude específicamente a la adaptación y respuesta a una situación importante de la vida. ”

Como se menciona anteriormente, estas estrategias poseen un carácter adaptativo en el desarrollo personal y apoyarán a la persona a sobrellevar las situaciones de una manera más sana. Estas serán aprendidas desde la infancia y modeladas por las personas cercanas (especialmente los padres) para poder demostrar su funcionalidad y las situaciones en las que pueden ser empleadas, a medida que la persona crece descubre sus propias maneras de aplicar las estrategias o llega a conocer otras.

Dentro de las principales divisiones de las estrategias se encuentran las clasificaciones realizadas por Folkman y Lazarus en 1985 (citado por Vázquez, Crespo & Ring, 2000), las cuales dividen las estrategias en 8 grupos para ser evaluadas por medio de una escala e identificar la eficiencia y aplicación de las mismas ante las situaciones de ansiedad o malestar, estas estrategias son:

- Confrontación (intervención directa de la situación estresante)
- Planificación (desarrollo de estrategias para abordar la problemática)
- Distanciamiento (intentos de alejarse del problema en pensamiento y físicamente)
- Autocontrol (control de los propios impulsos y sentimientos)
- Aceptación de responsabilidades (reconocimiento del papel que tuvo la persona en el evento estresante)
- Escape/ Evitación (presencia de un pensamiento irreal e improductivo)
- Reevaluación positiva (identificación de aspectos positivos dentro del afrontamiento del evento)

- Búsqueda de apoyo social (uso de las redes de apoyo que posee la persona para obtener apoyo emocional o comprensión e información).

Según Zea (2017) las estrategias de afrontamiento pueden ser empleadas de una manera adecuada o inadecuada el momento de afrontar el suceso que provoca la ansiedad, por lo que propone que de ser empleadas de una manera inadecuada perjudicarán aún más a la persona en lugar de beneficiarla. Entre las estrategias que propone que pueden ser bien empleadas se encuentran la planificación, el control emocional, búsqueda de redes de apoyo, reevaluación positiva y el uso de hobbies. Mientras que las que tienden a ser empleadas de manera negativa (a pesar de que algunas pudiesen llegar a ser empleadas de una manera funcional) son la negociación, el conformismo, el referimiento del afrontamiento, la respuesta paliativa y la impulsividad.

Así mismo, Riso (2006, p. 183) menciona que existen estrategias compensatorias o aseguradoras, las cuales pueden considerarse como “una forma más elaborada de conducta de evitación, en tanto que, si bien cumplen su función protectora, el sujeto “opera” (...) produciendo transformaciones que disminuyen la posibilidad futura de un esquema negativo”. Entre estas se encuentran el intentar ocultar o disminuir las manifestaciones incómodas o dañinas para no ser descubierto (la persona busca pretender que todo sigue estando bien para evitar la burla o las retribuciones negativas que pudiese generar), la neutralización (es buscar evitar aquellas situaciones futuras que pueden ser peligrosas para la persona), el reforzamiento discriminado interpersonal (la búsqueda de apertura selectiva) y el equilibrar (cuando existe una diferencia entre lo que la persona ve y cómo lo ven los demás).

Las estrategias de afrontamiento serán las encargadas de apoyar a las personas a sobrellevar la situación estresante y funcionarán como una movilización de los

recursos internos hacia el exterior con el objetivo de eliminar, evitar o solventar el problema, pero se debe tener en cuenta que, aunque las personas posean las mismas estrategias, no reaccionarán de la misma manera ante la situación estresante, por lo que su aplicación variará al igual que el resultado final. Según Díaz y Latorre (2014, p.384) se refiere a “la forma en que cada persona interpreta y valora un estresor y sus consecuencias contribuye a la variabilidad observada en las respuestas psicológicas y fisiológicas ante el estrés”.

El afrontamiento de los problemas puede encontrarse enfocado en el aspecto conductual (enfocado a solventar la sintomatología física que se presentó a raíz del evento estresante) o en el aspecto emocional (centrado en controlar las emociones derivadas de las percepciones y cogniciones), sin embargo, al enfrentarse a la pérdida de un ser querido, la mayoría de estas herramientas se encontrarán orientadas a solventar el estrés emocional que se generó a raíz de dicho suceso. A continuación, se enumeran 3 aspectos emocionales importantes de tomar en cuenta al momento de que se presentan las respuestas fisiológicas (Díaz & Latorre, 2014):

- Al presentarse un estresor inminente suelen presentarse sentimientos de sorpresa, anticipación, preocupación, disgusto y amenaza.
- Al momento de requerir de una estrategia adicional o nueva para enfrentarse a las situación estresante, se presentarán sentimientos de reto, amenaza, novedad, sorpresa y anticipación.
- En el momento que la persona se encuentre bajo una situación considerada como dañina o peligrosa, se pueden presentar sentimientos de sumisión, miedo, amenaza y rumiación.

Tomando en cuenta los factores previamente mencionados, es importante comprender que las estrategias de afrontamiento no serán mejores o peores que otras, sino que variará de las necesidades personales, la creencia sobre las

estrategias y el tipo de emoción que genere en ese momento los factores externos. El objetivo principal en este momento es el poder retornar a la persona el bienestar psicológico que ha sido perjudicado, y según Uribe et al. (2018)

“El bienestar psicológico estaría estrechamente relacionado con tener un propósito en la vida, con un esfuerzo por afrontar las dificultades que se presenten y por conseguir las metas propuestas, mientras que el bienestar subjetivo está relacionado con sentimientos de relajación, ausencia de problemas y de presencia de sensaciones positivas.”

Los autores Ballesteros, Medina y Caicedo (2006) proponen un modelo multidimensional que busca asegurar el bienestar psicológico de la persona que se encuentra afectada y de esta manera, mejorar el desarrollo y su reintegración regular a la sociedad, para esto proponen 6 dimensiones que son importantes de abordar:

- Autoaceptación: Capacidad que tiene la persona para sentirse satisfecho con sus logros, alcances y su vida actual, para abordar esto suele emplearse la técnica de reevaluación positiva de características individuales y personales.
- Relaciones interpersonales positivas: Este es un aspecto vital al momento de desarrollarse en su entorno, ya que a partir de estas es que la persona obtiene distintas herramientas y permanece dentro de un ambiente considerado como seguro.
- Autonomía: Factor que inicia desde la crianza hasta la adultez mayor, este se encuentra en constante cambio y suele encontrarse relacionado con la independencia, la determinación del individuo y la regulación de las conductas propias.
- Dominio del entorno: Hace referencia a la capacidad de la persona de dominar aquellos aspectos pertenecientes a su entorno y comprenderlos en su mayoría o su totalidad, para poder encontrarse en mayor control y lo apoya a poder desenvolverse sin complicaciones.

- Propósito de vida: Es uno de los elementos primordiales, ya que, de no contar con él, se pierden la capacidad de motivación, se pierden las metas planteadas y los proyectos que se buscaban realizar de manera personal para un mayor crecimiento.
- Crecimiento personal: Este es reconocido como el trabajo que se realiza constantemente para el desarrollo de destrezas y/o capacidades propias que ayudan al momento de buscar la autorrealización.

### **1.3.1. La familia y su papel en las estrategias de afrontamiento**

La familia es el primer grupo social en el que la persona se desenvuelve desde la niñez, por lo que poseerá una gran importancia en el desarrollo de habilidades y características que apoyarán en algún futuro lejano o cercano al niño a desenvolverse de una mejor manera, así como apoyará a moldear su personalidad y brindará herramientas que le favorecerán o perjudicarán al momento de enfrentarse a los estresores externos. La relación se dará inicialmente con padres, luego con hermanos, seguido de tíos, primos y abuelos y finalizará con el resto de los familiares lejanos en el caso de tener contacto y relación con ellos.

Según Méndez (2005) menciona que esta relación entre los padres y sus hijos inicia como un método de enseñanza y educación, el cual se basará en el cuidado de la higiene y alimentación del bebé, seguido de la demostración de hábitos que le ayudarán a desenvolverse de una manera independiente, sin embargo, esto se ve reforzado por medio de los lazos afectivos que se desarrollarán por medio de la convivencia y las experiencias compartidas ( p. 9).

Uno de los objetivos primordiales que poseen los padres al momento de educar a sus hijos es el fomentar la autonomía, la cual es la que apoyará a la persona a tomar

las elecciones basados en las herramientas que posee, identificando cuándo y cómo regular una conducta (Gómez & Marrero, 2005). Esta autonomía se encontrará definida dentro de 3 experiencias, las cuales son las percepciones del locus causa (comprender que se es el causante de sus propias acciones) , de la elección (decisión tomada en base a las herramientas internas y personas que se posee) y de la voluntad (la capacidad de la persona de cumplir con sus elecciones).

#### **1.4 Enfermedad del COVID-19**

A finales del 2019 e inicios del 2020 se inició la propagación de un nuevo virus respiratorio, el cual fue nombrado como SARS-Cov-19, o más conocido como COVID-19, una enfermedad que resultó ser similar a la gripe, pero luego de un tiempo podría llegar a generar lesiones irreparables o letales en el sistema respiratorio, especialmente los pulmones. Esta enfermedad posee síntomas como fiebre, tos seca, cansancio extremo, malestares en la garganta, pérdida del sentido del olfato y gusto, entre otras (Fernández & Ruiz de la Roja, 2020).

La llegada de dicho virus trajo consigo muchos cambios a nivel mundial, iniciando por el confinamiento y el estancamiento económico que se dio a raíz de esto para prevenir su rápida expansión y propagación, pudieron observarse las estipulaciones similares en los países, buscando el cierre total de su país por medio de todas las vías de transporte y limitando al máximo las actividades que pudieran involucrar un contacto personal o relaciones interpersonales.

A Guatemala llegó el primer caso de COVID-19 el pasado 13 de marzo del 2020, dando lugar a el toque de queda y las limitaciones de movilidad, trabajo y vida social desde el mismo fin de semana. Esto se realizó de esta manera debido a que “ la forma de transmisión del SARS-CoV es el habitual de los virus que producen enfermedades respiratorias: de persona a persona y a través de las gotas que salen con la respiración, la tos (...) cuando la separación entre ambos es inferior a 1,5 o 2 metros. ” (Fernández & Ruiz 2020).

Según los médicos especialistas el padecimiento de la enfermedad podrá desarrollarse en dos vías, siendo la primera una manera leve del desarrollo de la misma y que tenderá a una pronta recuperación, y en el caso de que se generen complicaciones esta puede resultar agresiva y fatal. Debido a esto y por protección de la población vulnerable (adultos mayores, personas con enfermedades en el sistema respiratorio, diabetes, padecimientos cardiacos, fumadores, etc.) los profesionales recomendar el poder adoptar medidas de protección como el uso de mascarillas, caretas, uso de alcohol, desinfección constante de superficies y personal, lavado constante de manos y un distanciamiento para poder prevenirlo.

A lo largo de este apartado se abordaron distintas temáticas que resultaron importantes de considerar al momento de realizar la investigación, entre estos se enfatizó sobre los estresores y cómo las estrategias de afrontamiento están destinadas a apoyar a la persona a sobrellevar estas situaciones estresantes. Es de gran importancia comprender cómo estos aspectos influyen en la vida cotidiana y a su vez, cómo estos intervienen aún más en la situación que se está desarrollando en la actualidad.

#### **1.4.1. El duelo durante la pandemia**

Durante la pandemia del COVID-19 como se mencionó anteriormente se han implementado una serie de normativas que complican el desarrollo de la sociedad como normalmente se conocía, esto incluye el proceso de duelo al que las personas se encuentran acostumbradas. Entre los aspectos que más se han visto afectados al momento de un duelo es el proceso del funeral y entierro, los cuales se vieron cancelados en un inicio y posteriormente limitados a 10 o menos personas.

Este proceso al verse interrumpido altera la estructura de la persona y en muchas ocasiones complica el proceso, ya que no se da una despedida adecuada, el compartir de las anécdotas y en algunas ocasiones, la aceptación de la muerte. Al la muerte ser una de las pocas cosas que de las que el ser humano puede estar seguro esta genera ansiedad en la persona, sin embargo, no es posible saber en qué momento llegará. Ante la situación de la pandemia por COVID-19 toda la población se encuentra expuesta a el padecimiento y al llegada de una muerte súbita, lo cual de por si complica un poco el proceso.

Por otro lado, existe el problema adicional de la ausencia de acompañamiento del enfermo durante el proceso del fallecimiento, por lo que los sentimientos de culpa y la ansiedad aumentan considerablemente, y posteriormente, dificultará el desarrollo adecuado de un proceso de duelo. Ante esta situación, y como se mencionó anteriormente en la reflexión de Gómez (2007, p.211), la manera en la que se haya atendido y abordado la enfermedad de la persona enferma o en estado terminal tanto por parte de la familia como del equipo médico poseerá un impacto relevante en cómo los sucesos posteriores se estarán presentando o desarrollando.

Reflexionando sobre lo anteriormente mencionado se puede concluir que las personas que sufren de una pérdida debido al padecimiento de dicha enfermedad pueden llegar a desarrollar complicaciones debido a la rapidez con la que esta se desarrolla, por los sentimientos de culpabilidad que puedan generar a raíz del proceso, y finalmente, debido a la manera en la que se hace llegar la información sobre el fallecimiento. Existen muchos factores adicionales a los previamente mencionados que también poseen un impacto en este proceso, como lo son el distanciamiento personal, y en los inicios, la ausencia de actividades recreativas fuera del hogar que permitieran a la persona distraerse.

## II. Planteamiento del Problema

Durante el 2020 la pandemia del COVID-19 se extendió por todo el mundo, llegando a Guatemala el 13 de marzo y forzando un confinamiento a partir del 15 del mismo mes. A partir de estas fechas los casos por día fueron en aumento y el gobierno se vio obligado a limitar la afluencia de personas en la calle, a crear espacios destinados para el cuidado de la enfermedad y a priorizar el cuidado médico dependiendo de ciertos criterios. Para el mes de febrero del 2021, el número de fallecidos por COVID-19 en Guatemala se encuentra por los 5,486 y aumentando cada día, esto es equivalente al 3.54% de los casos actuales (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2020), por lo tanto, una gran cantidad de personas se encuentran actualmente en un proceso de duelo que no es común y que presenta una numerosa cantidad de complicaciones y modificaciones.

Como duelo en este contexto se entiende al proceso natural que posee el ser humano ante la pérdida de un ser querido y que posee como función primordial el poder ser un proceso de adaptación emocional y cognitiva en el individuo (Escudero, 2020). Así mismo, este duelo puede vivirse desde dos perspectivas, siendo la primera de carácter social (lo cual hace referencia a cómo vive el duelo dentro de la sociedad y con aquellas personas que se encuentran dentro de su círculo social) e individual (cómo lo vive internamente y los procesos que cumple); ambas situaciones se verán influenciadas por la fase del duelo en la que se encuentre la persona, estas son: la negación, la ira, la negociación, la depresión y finalmente la asociación y/o aceptación (Barbancho et al., 2020). Es importante resaltar que estas fases no suceden de manera lineal, que se presentarán de distinta manera dependiendo de la persona y que variarán en su duración.

Por otro lado, la llegada de la pandemia de COVID-19 (o SARS CoV-19) implicó una serie de cambios debido a su origen y el método de contagio que posee esta enfermedad. Entre los requerimientos que fueron recalcados y que resultaron de carácter

obligatorio con la finalidad de evitar el contagio y la propagación se encuentran el distanciamiento social y la limitación de personas en las áreas abiertas y cerradas; por lo que el proceso de duelo comúnmente implementado por las personas se encuentra incompleto o perturbado. En muchas situaciones este proceso se complica por la ausencia de un “cierre” o despedida del ser querido, ya que al momento de fallecer dentro de las instituciones (mayormente públicas), este es preparado para su entierro o incineración y es sellado, además, previo o al momento de fallecer, se notifica a la persona encargada, quien no podrá ingresar al área a despedirse o a identificar el cuerpo en la mayoría de los casos y que deberá notificar al resto de familiares y conocidos sobre el fallecimiento.

Acto seguido a la muerte, comúnmente suelen ser velados por un día e inhumados para dar oportunidad a las personas allegadas y a la familia de despedirse del ser querido e iniciar el proceso de aceptación de la pérdida. Como consecuencia de esto las personas suelen presentar una complicación en el permitirse cumplir con su duelo ya que cuentan con la preocupación del posible contagio y un miedo intensificado por la pérdida. Se ven obligados a encontrar otros métodos que les permitan suplir aquellas costumbres o ritos que suelen tenerse al momento del fallecimiento de un ser querido, y pueden complicar o profundizar alguna de las fases del duelo. A largo plazo estas personas pudiesen llegar a desarrollar un duelo complicado si no es abordado de un manera adecuada y el duelo podría prolongarse.

Debido a esto surge la importancia de identificar aquellos métodos que emplean las personas para afrontar esta situación inesperada y en condiciones distintas. Por lo anterior, surge la siguiente pregunta:

¿De qué manera afrontan el proceso de duelo las personas, ante el fallecimiento de un ser querido por las limitaciones de la pandemia de COVID-19?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

Identificar la manera en la que los sujetos de estudio aplican las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un familiar por COVID-19.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Identificar la aplicación del mecanismo de confrontación al momento de la pérdida de un familiar por covid-19.
- Identificar la planificación que desarrollan para la solución de problemas ante la pérdida de un familiar por COVID-19.
- Distinguir las estrategias de distanciamiento y de evitación o escape que se presentan ante el afrontamiento de la pérdida de un familiar por COVID-19.
- Detectar el autocontrol y la capacidad de aceptar las responsabilidades al momento de la pérdida de un familiar por COVID-19.
- Indagar sobre el uso de reevaluaciones positivas para afrontar la pérdida de un familiar por COVID-19.
- Determinar la manera de buscar apoyo social ante las limitaciones de la pandemia ante la pérdida de un familiar por COVID-19.
- Analizar los indicadores emergentes que aparezcan al momento de realizar las entrevistas a los sujetos de estudio.

## **2.2 Elemento de estudio**

Estrategias de afrontamiento

Duelo por COVID-19.

## **2.3 Definición del elemento de estudio**

### **2.3.1 Definición conceptual**

**Estrategias de afrontamiento:**

El término de “estrategias de afrontamiento” se encuentra compuesto por dos palabras, en primera instancia se encuentra el término de “afrontamiento”, el cual se refiere al conjunto de estrategias a nivel cognitivo y/o conductual que son empleadas por la persona para gestionar necesidades y demandas tanto internas como externas en las que los recursos primarios o naturales no son suficientes para solventarlos (Lazarus & Folkman, citado por Castagetta, 2021). En segundo lugar, se comprenden las estrategias, las cuales se comprenden como el plan o serie de acciones que ayudarán en la toma de decisiones y el cumplimiento de objetivos, y que a su vez se encuentran relacionadas con el estrés y las emociones (Flórez & Vílchez, 2020).

Las estrategias de afrontamiento variarán dependiendo de sus estilos y el tipo de estrategia que desee emplearse, las principales estrategias son cognitivas (aceptación, anticipación, autoanálisis, humor, reevaluación positiva, etc.), afectivas (aislamiento social, apoyo social, autocontrol, catarsis, supresión, etc.) y conductuales (afrontamiento directo, autoafirmaciones, postergación, etc.), las cuales buscan reforzar el área nombrada y serán empleadas de distintas maneras por la persona dependiendo de sus necesidades (Martín, 2021).

Gracias a la definición de ambos términos es posible definir a las estrategias de afrontamiento como las distintas maneras que emplea la persona para enfrentarse a las situaciones estresantes (Castagnetta, 2021). Las estrategias de afrontamiento pueden ser empleadas de manera individual, que se encuentra derivado de la interacción de la persona con sus necesidades internas y su entorno; y grupal/ familiar, la cual se refiere a la capacidad del grupo para encontrar soluciones ante sus demandas y afrontar la situación de manera adecuada (Amarís Marcías, Madariaga Orozco, Valle Amarís & Zambrano, 2013).

### **Duelo:**

El duelo es conocido como el periodo evolutivo que sigue a la pérdida del un ser querido y/o familiar cercano, un animal, objeto etapa o evento significativo,

este cuenta con consecuencias psicológicas y afectivas que se exteriorizan por medio de rituales (FUNDASIL & UNICEF, 2021).

Adicional a esto, es importante comprender el término de Fallecimiento, el cual se declara clínicamente bajo dos condiciones, 1. La muerte funcional que consiste en la ausencia de latidos y de respiración de la persona, lo que causa que la persona ya no oxigene el cuerpo y este deje de funcionar, y 2. La muerte cerebral, la cual se declara en el momento que el cerebro ya no posee actividad y no se detectan ondas eléctricas (Morán, 2016), por lo que el fallecimiento puede declararse en cualquiera de estas situaciones.

Dentro de la psicología es importante comprender que existen distintos grupos de interacción social, sin embargo, la familia es la que usualmente posee mayores lazos afectivos y emocionales. Por familia se comprende a un grupo de personas que poseen características similares, en la mayoría de los casos una relación consanguínea y que pueden variar estructural y socioculturalmente (González, 2008).

Finalmente, debe definirse a la enfermedad del COVID-19, la cual es una enfermedad similar a un resfrío normal, pero que afecta en mayor cantidad al sistema respiratorio, específicamente los pulmones al deteriorarlos y complicar la respiración de la persona (Mayo Clinic, 2021).

### **2.3.2 Definición operacional**

#### **Estrategias de afrontamiento:**

En esta investigación las estrategias de afrontamiento se definen como las maneras en las que los sujetos de estudio afrontan y sobrellevar la pérdida ante las regulaciones y limitaciones implementadas ante la presencia de la pandemia mundial actual, la cual consiste en un tipo de resfriado aún más fuerte y que genera inflamación interna de los órganos y ataca el sistema respiratorio, a este se le conoce como coronavirus, COVID-19 o científicamente como SARS-Cov-19.

Existen distintas clasificaciones sobre las estrategias de afrontamiento, sin embargo, para el presente estudio se emplearán los propuestos por Folkman y Lazarus en 1985, los cuales abarcan 8 estrategias principales

1. Confrontación ( ítems 8,10 y 11)
2. Planificación ( ítem 12 )
3. Distanciamiento ( ítem 6)
4. Autocontrol ( ítem 14 )
5. Aceptación de responsabilidades ( ítems 15 y 17 )
6. Escape/ Evitación ( ítem 13)
7. Reevaluación positiva ( ítem 14)
8. Búsqueda de apoyo social ( ítem 16)

### **Duelo:**

En esta investigación el duelo se define como aquella reacción que se tiene ante la pérdida de un familiar, que se caracteriza por reacciones emocionales, físicas y mentales al momento de la ruptura del vínculo, así como afecta todas las áreas de vida de la persona dependiendo de la dimensión y significado que se le da a la pérdida (Meza et al., 2008).

Así mismo, en esta investigación estas estrategias se encontrarán orientadas hacia el afrontamiento del fallecimiento de un familiar por la enfermedad de COVID-19, por lo cual el instrumento que se empleará será desarrollado especialmente para esta investigación y será validado por profesionales en el tema.

## **2.4 Alcances y límites**

El presente estudio se llevó a cabo con personas que han perdido a algún miembro de su familia ante la enfermedad de COVID-19 y que se encontraban posterior a los 6 meses de duelo. Los resultados obtenidos son exclusivos a las características de la muestra.

Dentro de las limitaciones que se presentaron al momento de realizar el trabajo de campo, se encuentra que debido a los altos índices de contagio del virus y la facilidad del contagio, este proceso se llevará por medio de la virtualidad y manteniendo los lineamientos de sanidad y distanciamiento, seguido de la complicación en la aprobación del instrumento debido la sensibilidad del tema y la búsqueda de sujetos que cumplieran con los requerimientos adecuados además de estar dispuestos a hablar sobre un tema.

## **2.5 Aporte**

Este estudio presentará información importante sobre las estrategias de afrontamiento empleadas ante la situación actual de la pandemia por COVID-19. El estudio será de utilidad para los psicólogos que traten el tema de duelo ante el fallecimiento de una persona por esta enfermedad y que pueda tomar en cuenta la presencia de los elementos que interrumpen o complican el proceso. Así mismo, busca enfatizar en la importancia de abordar el proceso de duelo de una manera adecuada para prevenir complicaciones o su prolongación.

A su vez, apoya a la población guatemalteca a comprender la importancia de llevar un proceso de duelo en el momento adecuado para prevenir aquellas complicaciones que puedan darse en el caso de que deban de vivir esta experiencia, para la universidad se vuelve en una herramienta que pueda brindar temas relevantes a abordar para futuras charlas o talleres impartidos por los estudiantes de psicología de 4to y 5to año, esto principalmente por el hecho de que no sabemos qué tanto tiempo pueda durar la pandemia.

Para los estudiantes se brindará un marco teórico y un pequeño manual que apoye en la mejor comprensión de todos los factores que rodean el abordaje del proceso de duelo desde una comprensión del tipo de duelo, consecuencias, culpabilidad, estrés y demás factores identificados por medio del proceso de entrevista, y finalmente, a aquellas personas que se encuentran viviendo el proceso de duelo ante la pérdida de sus seres queridos las apoyará por medio de una mejor comprensión de su proceso y ejercicios adjuntos en el manual que se elaborará sobre ello.

Se elaborará un manual para abordar las temáticas relacionadas a los resultados de las entrevistas y que apoyen a la resolución y continuación del proceso de duelo ante la situación actual de la pandemia del Covid-19. En esta se integrarán técnicas de distintas estrategias de afrontamiento y una breve base teórica, así como ejercicios auto aplicables y hojas de trabajo.

### **III. Método**

#### **3.1 Muestra**

Se contó con la participación de 8 sujetos dentro del estudio, siendo una muestra de mujeres adultos, entre los 23 a los 55 años. Dentro del resto de las características se tomaron en cuenta las siguientes: que hubieran vivenciado la pérdida de un familiar cercano con un mínimo de 6 a 8 meses por el padecimiento de la enfermedad del COVID-19 y que se encuentren actualmente en un proceso de duelo, no se tomará en cuenta la religión ni especificación del estrato socio-económico al que pertenece. Así mismo, se tomó en cuenta que los sujetos se encontraran listas para relatar sobre la pérdida y que hubieran tenido un tiempo prudencial (de aproximadamente 6 a 8 meses).

Se seleccionaron por medio de un muestreo de voluntarios debido a la sensibilidad del tema a abordar, esta metodología se basa en la invitación a la población objetiva general y las mismas personas se proponen como participantes al momento de realizarla, por esto mismo, también puede ser conocida como autoseleccionada (Hernández, Fernández y Bautista, 2014).

#### **3.2 Instrumento**

Debido a que la presente investigación es de carácter cualitativo, el instrumento seleccionado fue una entrevista semi estructurada que emplea el uso de preguntas abiertas orientadas a favorecer la narrativa de los sujetos y que pretende enriquecer el resultado al momento de analizar las respuestas, este instrumento será validado por 3 profesionales e el área de psicología y que tengan conocimientos relacionados al tema. Según Hernández, Fernández y Bautista (2014) esta entrevista semi estructurada se guía de preguntas previamente establecidas, sin embargo, da la oportunidad al entrevistador de obtener más información por medio de preguntas adicionales al momento de obtener una respuesta del sujeto.

Para su consolidación se emplearon los 8 tipos de estrategias de afrontamiento propuestas por Folkman y Lazarus en 1985, las cuales son la confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidades, escape, reevaluación positiva y la búsqueda del apoyo social. En total, el instrumento contará con 18 preguntas abiertas que buscan obtener la opinión y al experiencia de la persona evaluada, identificando las necesidades y abordaje ante el padecimiento de un duelo. Este instrumento fue validado por Rocio Escobar, Licenciada en psicología clínica con M. A. y PhD en Terapia Familiar y de Pareja; César López, Licenciado en psicología clínica con especialización en neurociencias y biología del comportamiento, acreditado en Atención del trauma Psicológico; y finalmente, Alejandro mena, Magister en psicología con una orientación al área de investigación. Se contará con una copia del instrumento en el apartado de los anexos.

Elemento de Estudio	Definición Operacional	Indicadores	Definición Operacional	Preguntas
				<p>¿Cómo tomó el inicio de la pandemia? Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles eran sus miedos y/o preocupaciones? ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones? En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19? ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?</p>

Elemento de Estudio	Definición Operacional	Indicadores	Definición Operacional	Preguntas
Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19.	En esta investigación las estrategias de afrontamiento se definen como las maneras en las	Duelo	Proceso por el cual pasa un individuo luego de la pérdida de un ser querido, caracterizado por 5 etapas: ira, negación,	¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermarse? ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).

<p>que los sujetos de estudio afrontan y sobrellevar la pérdida ante las regulaciones y limitaciones implementadas ante la presencia de la pandemia del coronavirus.</p> <p>Existen distintas clasificaciones sobre las estrategias de afrontamiento, sin embargo, para el presente estudio se emplearán los propuestos por Folkman y Lazarus en 1985.</p>		<p>negociación, depresión y aceptación.</p>	<p>¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?</p> <p>¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?</p>
	<p>Confrontación</p>	<p>Se caracteriza por la intervención directa de la situación estresante.</p>	<p>¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?</p> <p>¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?</p> <p>Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?</p>
	<p>Planificación</p>	<p>Es el desarrollo de estrategias para abordar la problemática.</p>	<p>Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?</p>
	<p>Distanciamiento</p>	<p>Se caracteriza por la presencia de un instinto de alejarse del problema en pensamiento y físicamente.</p>	<p>Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?</p>

		Autocontrol	Capacidad de controlar los propios impulsos y/o sentimientos ante la situación.	¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa?
		Aceptación de Responsabilidades	Reconocimiento del papel que tuvo la persona dentro del evento estresante.	¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.
		Escape / Evitación	Presencia de un pensamiento irreal e improductivo.	¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?
		Reevaluación Positiva	Caracterizado por la identificación de aspectos positivos dentro del afrontamiento del evento estresante.	¿Cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?
		Búsqueda de Apoyo Social	Hacer uso de las redes de apoyo que posee la persona para obtener apoyo emocional, comprensión e información.	En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?

### **3.3 Procedimiento para recolección de datos**

Se planteó la pregunta de investigación basada en una problemática presente en la actualidad dentro del entorno cercano de la investigadora, el cual fue el poder identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas al momento de afrontar la pérdida de un familiar cercano ante la pandemia del COVID-19.

Se recopiló la información necesaria para sustentar la importancia de abordar esta temática a pesar de la sensibilidad que pudiese tenerse ante el tema.

Se presentó el tema seleccionado a las autoridades correspondientes para su evaluación, sugerencias y aprobación y de esta manera, iniciar con la investigación.

Se plantearon los objetivos pertinentes de la investigación, junto con el planteamiento del problema. Posteriormente se procedió a la búsqueda de antecedentes y elaboración de la introducción junto con su marco teórico.

Se definió el grupo objetivo junto con los especificadores respectivos para su participación en el proceso de entrevista y la recopilación de la información.

Se desarrolló el instrumento a aplicar a las participantes de la investigación, basado en los criterios propuestos como variables de la investigación y objetivos específicos, para ser aplicados por medio de la modalidad virtual. Este fue validado por expertos en las áreas a evaluar.

Se elaboró el consentimiento informado para la participación de los sujetos en una entrevista única por medio de la modalidad virtual y especificando que en el momento que no se sintieran listos para continuar se suspendería la entrevista.

Se procedió a encontrar a los 10 participantes de la investigación por medio de las características previamente establecidas y se estableció una fecha y hora para

la elaboración de la entrevista. Esta entrevista fue realizada por medio de la plataforma zoom, con una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora y con autorización de los sujetos, se grabó para su transcripción. Así mismo, se les brindó técnicas de autocontención al finalizar la entrevista.

Se transcribieron las entrevistas grabadas en la plataforma zoom y se elaboraron las matrices de resultados, luego se procedió a realizar el análisis e interpretación de los mismos.

Posteriormente se elaboró la discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones respectivas al finalizar la investigación. Luego se redactó el informe final.

Al finalizar se elaboró el manual autoaplicable para el afrontamiento del duelo por covid.

### **3.4. Diseño**

Se utilizará la metodología cualitativa ya que según Hernández et. al. (2014) este tipo de investigación permite el poder elaborar la hipótesis y preguntas posterior a la recolección y análisis de datos y favorecer a la elaboración del instrumento de la entrevista. Así mismo el diseño a emplear será de carácter fenomenológico, ya que en base a los resultados de la entrevista y consolidados de resultados se pretende identificar y comprender aquellas estrategias que buscan suplir las costumbres y situaciones limitadas actualmente durante la pandemia, así como profundizar en el carácter subjetivo del individuo.

## **IV. Presentación y Análisis de Resultados**

En el presente apartado se explicarán los resultados obtenidos en el presente trabajo, los cuales poseen una carácter cualitativo . La información fue recolectada por medio de una entrevista individual a 8 sujetos, datos que fueron recopilados en la presente trabajo, en la sección 4.1.

### **4.1. Resultados Cualitativos**

A continuación, se presentan los resultados cualitativos de las 8 estrategias de afrontamiento propuestas por Folkman y Lazarus en 1985 (citado por Vázquez, Crespo & Ring, 2000), los cuales son Confrontación, Planificación, Distanciamiento, Autocontrol, Aceptación de Responsabilidades, Escape y/o Evitación, Reevaluación Positiva y Búsqueda de Apoyo Social. La entrevista consistió en 18 preguntas abiertas, las cuales tenían como objetivo principal el poder comprender la maneta en la que cada uno de los sujetos se enfrentó a su proceso de duelo ante las complicaciones propuestas por la presencia de la pandemia del COVID-19. Las respuestas recaudadas serán representadas a continuación a través de las siguientes matrices descriptivas.

## Matriz Descriptiva 1. Análisis sobre los Indicadores Principales de las Estrategias de Afrontamiento ante el Duelo por COVID-19.

A continuación, se presentará una síntesis de cada uno de los resultados obtenidos en las entrevistas. La matriz básica se encuentra en el Anexo 5.

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(A) Confrontación	Le costó manejar la situación, pero debió ser el pilar de su familia ya que ella es quien recibió la noticia, lo más complicado fue el hacerse cargo de su propia salud mental a pesar de ser psicóloga. Esto se le complicó porque era afrontar que ya no se	Ya sabe de qué manera afrontar la enfermedad por el tiempo que lleva presente, buscó la manera de apoyar a sus seres queridos a pesar de tener que cumplir con las normas de distanciamiento y se convirtió en ese apoyo emocional y espiritual a manera de afrontar su propio duelo. Buscó desahogarse ya que consideraba increíble que	Se encuentra afrontando su proceso al permitirse sentir enojo, así como en su momento buscó apoyarlo y brindarle todo lo que necesitó con ayuda de su mamá para que mejorara. Su rutina no se vio afectada porque se negaba a hacer	Desde que su ser querido se enferma apoya de la manera en la que considera posible, luego de su fallecimiento se dedica a buscar maneras de facilitar la despedida y apoyar a un cierre para ella y su familia, además suele permitirse sentir la emoción y en ocasiones	En todo momento mantuvo un contacto directo con su tía y sus médicos siendo un proceso muy difícil para ella debido a las limitaciones que presentó la pandemia en esta ocasión, por otro lado, hace mención de que el ser el contacto de su tía le ayudó a sentirse mejor.	A raíz de la pandemia se encuentra más involucrada en la situación del país, lo que genera mayor conciencia sobre la necesidad de vacunarse y de mantener ciertos cuidados fuera del hogar. Luego del fallecimiento de su ser querido, expresa que	En esta entrevista es la primera ocasión en la que afronta aquellos sentimientos que tiene relacionados al fallecimiento de su esposo, y menciona lo difícil que ha sido el poder regresar a aquellos lugares que visitaban juntos en familia, además de explicar que al momento de estar allí se reviven	Se involucró al momento en el que su abuela enfermó muy poco, ya que fue muy shockeante para ella. Luego de fallecer este proceso no se lleva como lo hubiera deseado o como comúnmente se hacía, por lo que esto genera sentimientos de frustración al momento del duelo

	<p>encontraba en casa con su familia todos los días.</p>	<p>su ser querido ya no se encontraba con ellos.</p>	<p>cambios, hasta que le fue difícil e imposible seguir haciéndolo y se permitió un respiro.</p>	<p>lo habla con su mamá.</p>	<p>Al momento del fallecimiento o buscó el poder despedirse de su tía mientras respetaba las normas ante la pandemia, siendo capaz de expresar lo que sentía en ese momento y enfrentar lo que está sucediendo en lugar de evitarlo.</p>	<p>debió afrontar la situación y reflexionar sobre la vida y las personas que la rodean, ya que su proceso de duelo le ha traído reflexiones relacionadas a aprovechar a aquellas personas que la rodean y la importancia de vivir el proceso de una manera adecuada.</p>	<p>los momentos juntos, y que, aunque son fuente de sentimientos encontrados, es importante vivirlo y no evitarlo.</p>	<p>por haber dejado esto en manos de otros y no hacerse cargo como familia; mientras que al momento de hablarlo en familia siempre hubo un momento para expresar la falta que hacía su familiar y en aquellas ocasiones en las que requería de un tiempo a solas, se permitía sentir sus emociones el tiempo que fuese necesario.</p>
--	--	--	--	------------------------------	--	---	--	---

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(B) Planificación	Este se dio en su mayoría durante la enfermedad de su ser querido, siendo ella quien se encargaba de la medicina y quien se mantuvo en contacto con los médicos. Posteriormente este se presentó al momento de recibir la noticia sobre el fallecimiento, siendo la estrategia de afrontamiento más útil para poder dar la noticia a su familia.	Se presentó al momento de afrontar la crisis de la pandemia y luego del fallecimiento se enfocó en poder organizar la mejor manera de apoyar a la esposa de su ser querido, así como en poder mentalizarse para poder brindar el mejor apoyo espiritual y emocional a la familia directa del fallecido.	De la misma manera, se presentó en su mayoría al momento de llegar la pandemia y de tomar las medidas necesarias para la prevención del contagio. En el momento que se contagiaron, se presentó en poder organizarse para llevar lo necesario al hospital para su padre y luego de su fallecimiento, con el objetivo de mantenerse fuerte ante lo sucedido.	Se empleó para la creación de una rutina más saludable y que favoreciera a la mejoría de su proceso de duelo.	Se utilizó con la finalidad de prevenir el contagio únicamente.	Esta estrategia de afrontamiento se empleó luego del fallecimiento, con el objetivo de que se pudiera apoyar a su abuela tras el fallecimiento de su abuelo, ya que se tornan mucho más precavidos y temerosos.	Lo empleaba con el objetivo de no estar quieta y no pensar en lo que sucedió.	Afectó con relación a los pensamientos que mantuvo al enterrarse de que su abuela se encontraba enferma, y luego en reorganizar la rutina de los fines de semana, ya que la persona a la que visitaban ya no estaba.

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(C) Distanciamiento	Se presentó mayor preocupación por otras personas antes que por ella misma, así como al momento de recibir numerosas llamadas telefónicas llegó un momento en el que ya no deseaba contestar. Evitaba que su mamá y hermana se dieran cuenta de lo afectada que estaba y evitaba lo que pudiera.	Se negaba a aceptar y pensar que su ser querido había fallecido, mencionaba que no había palabras que pudieran consolar a la familia directa y que lo que se hacía por apoyarlos como ir al cementerio o se tenía que mantener en secreto por la constante crítica antes esas acciones.	Se cerró ante los demás, evitando conversaciones con otros.	No dimensionó a lo que podía llegar la enfermedad más adelante, evitaba el tema en las noticias y no quería saber nada más sobre el coronavirus, y desde el fallecimiento de su tío no ha hablado mucho sobre su sentir, ya que no considera que sea el lugar y el momento adecuado.	Utiliza de excusa el encontrarse alejada de la vida normal y de las personas.	Se presenta una mayor preocupación por el sentir de su abuelo y su papá desde que se enteraron del contagio de su otro abuelo hasta que falleció, así como divagando al pensar qué pasará cuando ella pierda a sus papás. Al ser psicóloga, comenta que todo el aspecto teórico se olvida y sólo puede pensar en lo difícil que es el duelo.	Al considerarse una persona muy hermética no encuentra la manera de expresar lo que siente y relata cómo nunca se dio la oportunidad de pensar que podía suceder la pérdida. No se ha ubicado y busca mantenerse ocupada para no pensar.	A raíz del fallecimiento hubo confrontaciones entre los miembros de la familia y pequeños roces, se llega a la casa del ser querido pero no tan seguido como antes y menciona que ahora que no está, se encuentra desorientada sobre qué hacer.

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(D) Autocontrol	Mantuvo un control sobre la manera en la que expresaba sus emociones para poder impartir la noticia de la mejor manera, fue capaz de identificar aquellos momentos en los que consideraba que ya no podía seguir respondiéndolo llamadas y tomaba descansos para permitirse llorar su pérdida.	Su temor ha disminuido a lo largo de la pandemia, sin embargo, al apoyar a las personas que le importan mantiene las normas de distanciamiento y de cuidado para cuidarse, así como controla el no estar sofocando a la esposa de su ser querido con llamadas en el momento que él se encontraba en el hospital.	Mantiene cierto temor y respeto a la enfermedad luego del fallecimiento de su padre, adicional a esto se permite llorar y mantener una rutina lo más normal posible.	El haberse vacunado apoya a que se disminuya el miedo ante el padecimiento de COVID, sin embargo, luego de enterarse de la enfermedad de su familiar tiende a llorar y expresar sus emociones dependiendo de cómo se encuentra en el momento, la preocupación disminuye al verlo más tranquilo y por ser psicóloga	Le dio tranquilidad el encontrarse confinada a su casa, limitando las interacciones y permitiéndole poco a poco perder el temor intenso a la enfermedad, al igual que comprender de la mejor manera posible que es el ciclo de la vida y que el dolor va a estar allí.	Reconoce que se le complica el inicio de la pandemia debido a la adaptación que debe tenerse, lo cual le da mayor conciencia de que debe cuidarse a ella misma para cuidar a su familia mejor. Por otro lado, menciona que el egoísmo que pudo haber sentido se fue desvaneciendo por lo mismo.	El llevar este proceso para ella ha sido primordial, a pesar de que ha sido difícil lo sigue intentando y permanece siendo cuidadosa de sus sentimientos.	A pesar de que mantenía una relación muy estrecha con su tía abuela, supo reconocer que era necesario el poder expresar sus sentimientos de una manera adecuada y desahogarse para más adelante poder mejorar.

				busca vivir su proceso de duelo luego del fallecimiento o como persona individual y no profesional.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(E) Aceptación de responsabilidades	Comenta que es una situación que no está en sus manos ni en la de los médicos, y que al momento en el que se enferma su papá busca apoyarlo con el medicamento. Luego del fallecimiento toma la responsabilidad de notificar a su familia sobre lo sucedido y opta por ella	Le brinda el apoyo necesario a la familia nuclear de su ser querido y busca no agobiarlos o atormentarlos. Comprende a su vez que nada de lo sucedido estaba en sus manos.	Reconoce la necesidad de buscar ayuda para poder tratar la enfermedad de su papá luego de haberle brindado las medicinas en casa y tés que ayudaran a aliviar los síntomas, así como apoyando a su vez con conseguir aquellas cosas que los médicos	Busca una mayor interacción con su familia desde la perspectiva individual más allá de la profesional como psicóloga, reconoce la importancia de aceptar todos estos elementos que la conforman y que es necesario	Se presenta la sensación de no poder detener lo que está sucediendo. Decide ser el contacto directo entre el hospital y su familia para poder estar al tanto de su estado de salud, lo cual la ayudó en	Acepta que las cosas a las que teme no podrá controlarlas, así como que le falta mucho por conocer al respecto. Con la llegada de la pandemia se vuelve mucho más consciente de lo que sucede a su alrededor y	Está al tanto de que debe seguir adelante y que lo único que podía hacer era hacer llegar lo que se necesitara para su ser querido. Por otro lado, reconoce que debe hacerse responsable de decisiones	Menciona que sigue siendo bueno el que las personas mantengan su cuidado personal, pero que no era posible el poder estar detrás de ella en todo momento aunque hubiera querido.

	<p>atender las llamadas telefónicas que van entrando para dar sus condolencias. Un tiempo después decide buscar ayuda profesional e inicia un proceso terapéutico por la pérdida.</p>		<p>necesitaban para tratarlo correctamente. Luego del fallecimiento acepta que debe seguir adelante.</p>	<p>abordar el duelo como persona para poder sobrellevarlo de mejor manera y dejar de cargar con el duelo de otros antes que el suyo.</p>	<p>su proceso de duelo a reconocer que no pudo haber hecho más de lo que ya hizo.</p>	<p>que no tiene ninguna influencia en las acciones de los demás ante esta información. Así mismo, reconoce y comenta que no debería de importar la profesión que ejerza la persona al momento de tener un duelo.</p>	<p>que tomaba su esposo y otras cosas.</p>	<p>Luego de fallecer a pesar de los roces reconoce que no sirve de nada discutir, sino que lo primordial era sanar.</p>
--	---	--	--	--	---	--	--	---

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(F) Escape/Evitación	Al hacerse la responsable de dar la noticia y coordinar lo que seguía empezó a afectar su propio	Se enfocó mucho más en apoyar en el proceso del duelo a la esposa y los hijos de su ser	Mencionó que se obligó a estar bien y a no pensarlo luego de que falleciera, centrándose en sus	Decide durante la entrevista no adentrarse mucho en los detalles ya que no lo ha hablado	Evita el pensar que su ser querido puede llegar a fallecer, buscando mantener una actitud positiva, por otro lado, utilizó el	Evita pensar en ella misma y se enfoca en su abuelo.	Considera que se encuentran estancados en el proceso del duelo, comentando que	Se complicó el reconocimiento de que la enfermedad podía causar la muerte y a su vez, generó distanciamiento

	proceso de duelo, preocupándose más por los demás que por ella misma.	querido antes de velar por su propio proceso, generando dificultades en el poder aceptar lo que estaba sucediendo.	estudios con la finalidad de reprimir aquellos pensamientos y sentimientos que le generaba el haber perdido a su papá.	mucho desde que sucedió, tendiendo a reprimir algunos sentimientos y expresiones personales, tanto en privado como al encontrarse con su familia. Se resiste a recibir algún tipo de apoyo psicológico al mencionar que no es ella quien lo necesita.	confinamiento como una excusa para no asistir a otras actividades sociales y sumergirse en actividades complementarias.		aquellas cosas que pueden haberle ayudado, también pueden estar complicando su proceso.	o de personas cercanas.
--	---	--	--	---	---	--	---	-------------------------

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(G) Reevaluación Positiva	En un inicio la pandemia fue considerada como un	Hubo un aprendizaje que le brindó mayor tranquilidad	El tener la oportunidad de recordar a la persona positivamente ha	El aprender a convivir con la tristeza le resulta	Sintió alivio en un inicio al poder estar segura de que todos sus seres queridos	La llegada de las vacunas brindó mucha seguridad ante la	En un inicio ve la pandemia como una oportunidad de	Actualmente disfruta de la posibilidad de compartir con su

	<p>respiro de la cotidianidad ya que le permitía a la familia compartir tiempo juntos. Luego de la pérdida, considero que en algún futuro será capaz de hablar de su ser querido con cariño y sin llorar, así como fue útil para ella el poder apreciar la vida de una manera distinta con la ayuda de su proceso terapéutico.</p>	<p>ante la enfermedad y la pandemia, ya que se siente más preparada. Busca poder mantener el recuerdo de su ser querido vivo y apoyar a aquellas personas que aprecia sin importar lo que los demás digan al respecto, ya sea por medio de llamadas o acompañar a la distancia en el velorio y entierro.</p>	<p>apoyado a que sea capaz de enfrentar la situación y su proceso de duelo de una mejor manera, el recordar cosas como frases que mencionó, su voz y momentos que compartieron juntos la ayuda a poder seguir adelante e impacta de manera positiva. Así mismo, el afrontar esta situación la ayudó a identificar a aquellas personas que se encuentran allí para ella y quienes no.</p>	<p>importante al momento de adaptarse y luego de la pérdida, así como buscar el lado positivo como lo fue el mejorar la unión familiar y el atesorar los buenos recuerdos.</p>	<p>iban a estar mucho más resguardados con las restricciones, sin embargo, aún disfruta de momentos con ellos mientras se sigan las normas de distanciamiento. De la experiencia de ser el contacto de emergencia interpreta que se sintió importante y que hizo lo que pudo por ella. Finalmente tiene el aprendizaje de no dejar para mañana lo que puedes hacer hoy.</p>	<p>situación de la pandemia y especialmente para el cuidado de sus abuelos y personas de riesgo. Dentro de la experiencia logra rescatar el aprecio que tiene hacia la gente cercana a ella, y que las memorias que se tuvieron no pueden reemplazarse.</p>	<p>convivencia con su familia y de los momentos que nunca tuvieron antes. Luego de la pérdida mantiene la esperanza de que se reencontrará más adelante y que debe de intentar ser una mejor persona, seguir adelante y recordar aquellos momentos que compartieron y vivieron juntos, así como es importante aprovechar los momentos de debilidad y expresión emocional.</p>	<p>familia y compartir aquellos recuerdos que tienen con la persona fallecida, buscando mantener el recuerdo lleno de felicidad más que tristeza, sin embargo de ser necesario aprovecha aquellos momentos de tristeza para desahogarse,</p>
--	--	--	--	--	---	---	---	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Indicadores	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(H) Búsqueda de apoyo social	La unión familiar le ayudó para generar mayor convivencia con su familia y a su vez, el obtener el apoyo de otros luego de la pérdida de su ser querido, ya que considera que sí hicieron falta los abrazos, pero tuvo presente el apoyo de amistades y familiares por medio de llamadas y	Inicialmente busca ser la red de apoyo primordial de la esposa de su ser querido, ya que le tiene mucho aprecio, tendía a llamarla o darle palabras de aliento por medio de mensaje de texto para no agobiarla en todo momento, así como le sirvió para mentalizarse de la posible pérdida. Así mismo	Recibió numerosos mensajes de texto de familiares al enterarse de que estaba enferma, fue inicialmente la red de apoyo de su mamá al momento de salir del hospital y luego del fallecimiento. Mencionó que si hicieron los abrazos y el contacto físico, así como el poder pasar tiempo con	Buscó inicialmente ser la red de apoyo de los miembros de su familia que enfermaron de COVID y de esta manera ser fuente de una distracción para ellos. Hacían videollamadas y enviaban mensajes de apoyo, adicional a esto, decide hacer una llamada de ZOOM con su familia para poder despedirse de su ser querido. Ha	Sintió mucho la ausencia de sus amistades y de poder reírse con ellas o tener pláticas normales. Al momento de la llamada en la que le notifican el fallecimiento, busca el apoyo de su hermana para responder la llamada y el de su familia nuclear posteriormente. A pesar del distanciamiento la familia decide ir junta a comer un helado luego del entierro y busca	Considera primordial el poder estar allí para las personas al momento del duelo apoyándolas, ya que así como se apoya a otros, se favorece al proceso propio de duelo. Para su propio proceso de duelo recurre a sus amistades de la universidad y colegio adicionalmente a su familia.	Se siente muy bien de poder estar ahondando en sus sentimientos y pensamientos al momento de hablarlo con alguien más. Su mayor apoyo han sido sus hijos ya que no disfruta de estar a solas por el sentimiento que viene luego. Para ella es fundamental el que esté la familia y su mayor apoyo fueron los	Cuando aún vivía pudieron saludarse por medio de la videollamada con su ser querido a pesar de que se encontraba dentro del hospital. Recurrió principalmente a su familia y a su pareja en el momento de recibir la noticia para poder desahogarse. Resalta la importancia de encontrarse juntos en familia y de apoyarse unos a otros a sobrellevar el duelo.

	<p>mensajes de texto. Cuando habla con su cuñado es el único momento en el que llora luego del fallecimiento de su papá en medio de las noticias, luego de eso buscó el apoyo de su prima.</p>	<p>cuando ella se siente agobiada busca hablar al respecto con su propia familia y desahogarse con ellos.</p>	<p>sus amistades más cercanas, con quienes sí pudo expresarse libremente y llorar.</p>	<p>buscado la manera de acercarse más a su familia a raíz de lo sucedido y ha compartido especialmente con su mamá y algunas amistades con las que ha buscado distraerse.</p>	<p>compartir tiempo junta. Luego toma la decisión de buscar más a sus amistades y volverse a acercar.</p>		<p>pastores de su iglesia.</p>	<p>Por otro lado, menciona que las veces que habló con amigos fue por videollamada o chat debido a las normas de distanciamiento.</p>
--	--	---	--	---	---	--	--------------------------------	---

## Matriz Descriptiva 2. Análisis sobre los Indicadores Emergentes de las Estrategias de Afrontamiento ante el Duelo por COVID-19.

A continuación, se presenta la síntesis de diez indicadores que surgieron durante el proceso de la entrevista, como parte de las respuestas de los sujetos para explicar su situación al momento de afrontar su proceso de duelo ante la pérdida por COVID-19. La matriz de dichos resultados se encuentra en el Anexo 6.

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(I) Otros métodos de afrontamiento	Dentro de las actividades adicionales que realizó durante la pandemia y el proceso de duelo se encuentra el haber hecho un huerto, dedicarse a hacer ejercicio, organización de algún cuarto, realizar manualidades y otras actividades recreativas para distraerse. Pocos	Considera que la tecnología fue una herramienta sumamente útil durante la pandemia, esto debido a que le permitió mantenerse en contacto con sus seres queridos. Adicionalmente formó carpetas con fotografías de su ser querido y su esposa para mantener el recuerdo y	Desde el fallecimiento de su ser querido inició un proceso terapéutico, el cual la ha ayudado a permitirse sentirse enojada, a recordarlo positivamente y no enfocarse únicamente en las cosas malas. Debido a la ausencia de los rituales, hicieron un pequeño velatorio y al encontrarse sola abrazaba	Decidió a raíz de la pérdida el poder realizar una sesión de despedida por medio de Zoom con toda su familia, e hizo un video que presentó en ese momento. Posteriormente generó una rutina que le permitía tener una vida más saludable para apoyar a su proceso de	Luego del fallecimiento de su ser querido, decide escribirle una nota para expresar aquellas cosas que sentía, y adicionalmente decide unirse a un club de lectura y empezar clases de francés, lo cual le brinda mucha satisfacción. Por otro lado, en	Considera de gran importancia el mantener un proceso psicológico activo en estas situaciones, hace una lluvia de pensamientos y se apoya en el libro "cartas de amor a los muertos".	Se apoya en su mayoría al factor religioso, ya que recurre a las charlas y prédicas de la iglesia, escuchar alabanzas y la oración. Adicionalmente pintó, realizó jardinería y cocinó. En aquellos momentos en los que sintió tristeza, vio fotografías o videos de su ser querido	Realiza visitas frecuentes al cementerio con su familia, momento en el que comparten anécdotas y le llevan a su ser querido una bebida. Suele escuchar música que le gustaba a su tía abuela, cocinan o ven el jardín. En los momentos que necesita expresarse más, va a su habitación,

	meses después del fallecimiento se dedicó nuevamente al trabajo y decidió iniciar su proceso terapéutico. Utilizó la escritura para la expresión emocional.	escuchó tanto sus misas como charlas.	fuertemente su almohada. Tiende a escuchar las canciones favoritas de su ser querido y mantuvo su atención en los estudios.	duelo y disminuir su ansiedad. Se enfocó principalmente en mejorar su alimentación, hacer ejercicio y establecer horarios de trabajo, así como compartir los momentos que convivieron con la persona fallecida en familia.	algunos momentos busca llorar y expresar sus sentimientos o ver videos chistosos de YouTube.		para sentir que vive.	llora y abraza un peluche.
--	---	---------------------------------------	---	--	--	--	-----------------------	----------------------------

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(J) Complicaciones del proceso	Desde el inicio de la pandemia presentó problemas para dormir. Este duelo se le ha complicado	En un inicio se encuentra el toque de queda que impide el poder hacer	Su abuela había fallecido poco tiempo antes. Al momento de contagiarse todos se	La preocupación principal fue en un inicio el que en un inicio no se sabía mucho al respecto de	Uno de los factores que influyó en su mayoría fue el hecho de no poder visitar a	Ha aumentado desde ese momento la atención hacia las personas en riesgo.	Considera que nadie se encontraba listo para enfrentar esta situación de manera	Se complica el proceso de duelo inicialmente debido a que se desconoce la manera en la que se contagió su

	<p>debido a las situaciones que complican los rituales de despedida normales, así como la presencia del pensamiento de que su ser querido se encontraba sólo y que no se le pudo acompañar y apoyar mientras se encontraba en el hospital. La manera en la que se le avisó sobre el fallecimiento fue diferente y refirió que no pudo despedirse correctamente, no tuvo el apoyo de</p>	<p>varias cosas. Dentro del proceso normal no pudieron acompañar a las personas en el velorio, y toma la decisión de acompañar durante el entierro, sin embargo, este no es el mismo y considera que no tuvo un inicio del proceso de duelo. Al recibir la noticia fue por medio de una llamada</p>	<p>encontraba n vigentes las regulaciones de horario y el confinamiento. Luego del fallecimiento se encontró con la limitación de no poder iniciar su proceso de duelo con el velorio y el entierro, lo cual provocó que no quería aceptar que se había ido. Contó con una serie de duelos de distintas situaciones acompañando el fallecimiento de su padre, como</p>	<p>la enfermedad ni sobre cómo reaccionaría cada persona ante el padecimiento de la misma. El no creer que pueda complicarse la situación influye en el manejo del proceso de duelo. Es primordial el aprender a vivir con la pérdida del ser querido y con la tristeza que da su ausencia. Algunas de las complicaciones principales fueron que, debido al proceso, fue</p>	<p>sus seres queridos y estar a la par de ellos al momento de su enfermedad, Las restricciones que se dieron por la llegada de la pandemia generaban frustración; así como el hecho de que se tuvieran casos similares previos aumenta el temor de que se dé la pérdida. Momentos previos recibió una llamada relacionada al estado</p>	<p>La primera complicación que se dio fue que no se le diagnosticó correctamente a quien contagió a su ser querido, así como que el ser querido no se había vacunado. Desde el momento en el que se enteró de su contagio piensa que no sobrevivirá su ser querido. A partir del contagio de su ser querido hubo muchas complicaciones con el traslado y tratamiento. En un lapso de 4 días</p>	<p>mental, emocional o física. El contagio fue complicado de identificar debido a la ausencia de síntomas mencionados previamente. Pocos minutos antes del fallecimiento, recibe una videollamada en la que ve a su ser querido bien y hablan por un momento, sin embargo, a los pocos minutos llaman para notificar sobre su fallecimiento</p>	<p>ser querido, seguido de lo repentino y lo rápido que se dio el proceso desde el contagio hasta el fallecimiento. Se tenía un miedo constante por las llamadas telefónicas que pudieran tener algún tipo de mala noticia en cualquier momento, ya que todo iba de mal en peor. No pudo haber ningún tipo de intervención por parte de la familia en el tratamiento por el corto lapso en el hospital y comenta que fallece su ser querido</p>
--	---	---	--	--	---	---	---	---

	<p>toda su familia y al momento del entierro todo fue muy rápido, por lo que no se dio el tiempo adecuado para poder llorar. Luego del fallecimiento existieron las complicaciones de no querer comer y de presentar altos niveles de ansiedad al enterarse al poco tiempo que otros familiares padecían COVID y el fallecimiento de otros. Ya no quiere vivir más muertes porque considera ya</p>	<p>telefónica. No era posible estar con las personas teniendo ningún tipo de contacto físico o apoyando de esa manera, por lo que ha sido un proceso extraño y complicado, ya que no puede comentar se con todos lo que está haciendo al momento de acompañar en un velorio. Era increíble el que ya</p>	<p>lo fue el finalizar una relación de noviazgo. Con la pérdida vinieron varios cambios y resultó muy impactante la manera en la que falleció su ser querido al ser muy impactante y repentina.</p>	<p>mucho más tardado el procesar el fallecimiento y la rapidez con la que se contagió el ser querido, así como la ausencia de los rituales comunes de despedida y la ausencia del cierre. Se complica el hecho de separar al profesional de la persona mientras se vive el propio proceso de duelo.</p>	<p>de su tía, notificando o que se había inducido el estado de coma y el respirador. No podía dar abrazos o encontrarse e cerca de sus familiares, así como no fue posible el tener el ritual que sigue a la pérdida. Fue impactante e ver la caja envuelta en plástico.</p>	<p>fallecieron 3 personas de su familia, siendo un proceso rápido y que no le daba tiempo de procesar lo que pasaba. Lo que menos ha deseado vivir de esta experiencia fue la llamada telefónica y la frustración que generó la manera en la que sucedió.</p>	<p>o repentino. Se dio un estado de shock luego de la noticia y se aumentó el malestar debido a la ausencia de apoyo por parte de su familia debido al confinamiento. Únicamente tuvo contacto con los pastores de su iglesia debido al miedo que tiene de salir.</p>	<p>debido a las secuelas de la enfermedad. Fue de gran impacto el carecer de los rituales necesarios para la despedida, ver el ataúd envuelto en bolsas de plástico, lo que le generó enojo y tristeza ya que no pudieron verla y no merecía ese trato por parte de los de la funeraria, el cual era protocolo a pesar de que falleció por las secuelas. No pudieron despedirse adecuadamente como familia y</p>
--	--	--	---	---	--	---	---	--

	<p>fueron suficientes.</p>	<p>no estuviera su ser querido, que se hubiera ido tan rápido y que había fallecido debido a la pandemia .</p> <p>Hacia falta el poder compartir con los seres queridos y jamás olvidará que no pudo acompañar a sus seres queridos al momento de la despedida.</p>						<p>tampoco pudieron avisar para que se despidieran a las amistades cercanas. Se presentaban dudas que no podían responder desde el inicio hasta el final.</p>
--	----------------------------	---	--	--	--	--	--	---

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(K) COVID-19	No visualizó lo que iba a causar la llegada de la pandemia a nivel mundial. Al momento del fallecimiento debió ser informada por medio de mensaje de texto por una conocida y luego por llamada, para posteriormente completar los protocolos para la entrega del cuerpo tras el padecimiento de COVID-19. La presencia de la pandemia	Existe cierta incertidumbre sobre lo que va a suceder a nivel económico y físico con la llegada de la pandemia, así como la falta de certeza sobre cómo se transmite la enfermedad y de qué manera reaccionará el cuerpo de cada persona ante la enfermedad. Al momento de la pérdida no pudieron acompañar en el velorio y mantuvieron su distancia al momento del entierro debido a las	No cuenta con el proceso normal del velorio y el entierro para iniciar o cerrar el ciclo, así como resultó impactante la manera en la que falleció su querido de repente, lo que complicó su proceso de duelo.	La llegada repentina de la pandemia no sintió que le afectara hasta 2 o 3 meses después, cuando inicia a tener miedo a contagiarse y contagiar a sus seres queridos. Existe un alto nivel de sobreinformación, por lo que llega al punto en el que ya no puede escuchar sobre ninguna noticia más. Sabía que la enfermedad era mortal y de acción rápida. Le tomó tiempo procesar el fallecimiento de su ser querido, ya que fue repentino que	El temor inicia desde el momento en el que se entera de que alguien se encuentra padeciendo COVID-19 y que se encuentra grave. Por otro lado afecta en la manera de relacionarse con otras personas, ya que limita las interacciones por las limitaciones ante el aumento de los casos activos en el momento. Al momento	Desde el inicio de la pandemia tuvo miedo y preocupación por que se contagiaran aquellas personas en su familia que tenían riesgos mayores. En este año le afectó aún más y mantuvieron mayor cantidad de restricciones. Las enfermedades que padecían sus abuelos y su papá la hacían preocuparse y que el miedo a padecer de COVID-19	No se encontraba preparada para la llegada de la pandemia, y a partir de este momento empieza a sentir que se encuentra estancada. Considera que es uno de los momentos que ha marcado su vida, sin embargo sabe que no debe de estancarse en la tristeza. Debido a las restricciones	Luego de un tiempo de no poder salir y encontrarse confinada extraña el poder salir, pero continúa intentando comprender cómo funciona la enfermedad y qué es lo que está pasando. Al enfermarse se preocupa por su estado de salud debido a que era una persona de riesgo. Intentó mantenerse en contacto con su abuela por medio de videollamadas y le hicieron llegar cartas hasta su

<p>afectó en que no pudo tener una despedida adecuada de su ser querido, además de existir la ausencia de familiares y amigos que apoyaran en el proceso. El momento del entierro fue rápido debido a los protocolos que debe de seguir la funeraria y el cementerio, por lo que no se les dio tiempo de poder procesar lo sucedido. Luego del fallecimiento y el padecimiento de la enfermedad la domina</p>	<p>normas de distanciamiento y las reglas por parte del cementerio, esto se ve acompañado por la preocupación de no poder apoyar a la familia nuclear de su ser querido más allá de una palabra de aliento y llamadas. Desde el momento en el que se enferma se tiene el miedo de que fallezca la persona, y al momento en el que sucede se vuelve difícil de comprender que ya no se encuentra con ellos.</p>			<p>aumentó la gravedad de la enfermedad. La ausencia de ritos de despedida complicó su proceso de duelo por la incapacidad de despedirse y compartir con la familia cercana.</p>	<p>en el que escucha que su ser querido tiene tos inicia la psicosis del padecimiento de la enfermedad. No fue capaz de apoyar a su ser querido en el momento se enferma, sintiéndose atrapada y limitada. Recibe llamadas constantes por parte del hospital, ya sea por medio de médicos o psicólogos. El no poder ver a su tía le molesta. Luego del fallecimiento</p>	<p>incrementar a. Tiene entre 1 año y casi 2 de no salir y tener muchas interacciones sociales, por lo que cada vez que lo hace tiende a tener más miedo. Luego de enterarse de la enfermedad de su abuelo no pudieron hacer nada, falleció en pocos días y complicó el que pudieran procesar la pérdida.</p>	<p>es de circulación se les dificultó el poder mantenerse e fuera cuando necesitaba comprar cosas para su ser querido, requerían de una receta médica para hacerlo. La noticia le genera estado de shock, ya que fue repentino y lo acababa de ver hace pocos minutos. Extrañó el apoyo de aquellas personas cercanas como lo</p>	<p>habitación del hospital. Llamaban algunas veces para comentar que no estaba respondiendo al tratamiento y al día siguiente que se encuentra mejor, por lo que existe incertidumbre en el estado que está en el momento. Se entera del fallecimiento de su ser querido por medio de una llamada durante la noche, comentando que falleció pro las secuelas de la enfermedad. Hubo complicaciones para el momento de recoger el</p>
---	--	--	--	--	--	---	---	--

	<p>cierto miedo, por lo que permanece atenta a su respiración. Dentro de un corto lapso de tiempo fue impactante el volver a vivir la misma situación con su abuela y tener otro fallecimiento.</p>				<p>o siguen sin poder abrazarse entre ellos, manteniend o la distancia y teniendo un velorio y ritual en el cementerio diferente, el cual no le permite despedirse como debe de ser de su ser querido.</p>		<p>son familiares y amigos mientras vive su duelo.</p>	<p>cuerpo e inmediatamente fue llevada por la funeraria al cementerio, donde se siguen los protocolos de COVID-19 aunque ya no tuviera la enfermedad activa. Lo que más le dolió fue ver su ataúd envuelto en plástico y que no le permitieran continuar el ritual de despedid. El fallecimiento fue muy rápido y no se le permitió velar el cuerpo ni dar la noticia al resto de la familia y amistades de su abuela de</p>
--	---	--	--	--	--	--	--	--

								una mejor manera, ya que todo se manejó por medio de llamadas telefónicas debido a las normas de distanciamiento.
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(L) Mecanismos de defensa	Inicialmente mantuvo el positivismo alto con el uso del medicamento. Luego del fallecimiento buscó mantenerse ocupada todas las tardes hasta que unos meses después logró volver a iniciar sus labores. Cuando se preocupaba solía hacerlo	Se enfocó primordialmente en buscar soluciones para la esposa e hijos de su ser querido en lugar de buscar maneras en las cuales poder afrontar su propio duelo. Se encontraba dominada por mucha negación sobre lo sucedido y el mismo estado de shock en ocasiones le	Buscó saber todo sobre la enfermedad para prepararse para su llegada y saber identificarla. Al momento en el que se le da la noticia existe una mezcla entre shock y negación por la presencia de la	Inicia con un negación hacia lo que se encuentra por suceder, al mismo tiempo que se molesta con aquellas personas que infectan a sus seres queridos. A pesar de que busca aprender a sobrellevar la tristeza, menciona que no es necesario ir	Identifica ella misma que se encuentra en negación ante la posibilidad de que su ser querido fallezca. Se encuentra convencida que el mantenerse encerrada por el confinamiento y usarlo de excusa para no salir la ha apoyado en este proceso de duelo, así	Justifica que el motivo por el que se siente así es porque su papá y su abuelito son las personas que se encuentran mayormente afectadas por la pérdida y que su labor es poder estar allí para ellos. En el momento	Inicialmente refiere que no podrá salir de esta situación debido a que depende completamente de su esposo, pero que luego de un tiempo busca seguir adelante y ser el ejemplo de sus	Luego de la pérdida menciona que no le encuentra el sentido a seguirse cuidando en extremo, debido a que la persona por la que lo hacían ya había fallecido. Posee una dificultad por comprender que la

	<p>por los demás en lugar de sí misma.</p>	<p>dificultaba el poder aceptarlo.</p>	<p>noticia, el cual complica la aceptación de lo sucedido. A partir de este momento se encuentra enfocada en cuidar a su mamá y mantener su vida lo más normal posible para no perder el ritmo, hasta que llega el momento en el que ya no puede seguir forzándose a estar bien y su duelo se complica.</p>	<p>a terapia y que ella no debe de ser quien vaya. Al momento de darse la entrevista refiere que no había pensado en unas cosas que se preguntan en este momento y se pregunta cómo reaccionaron las otras personas.</p>	<p>como el hecho de divagar y distraerse por medio de la saturación de labores es un factor que le brinda más tiempo para afrontar su duelo.</p>	<p>en el que se entera del fallecimiento de su ser querido divaga e inicia a pensar cómo le hará en el momento que sus papás fallezcan.</p>	<p>hijos, motivo por el cual a su vez, no se permite abrirse ante los sentimientos que la situación le genera y no se permite llorar, ya que debe ser fuerte por y para sus hijos. Busca distraerse al hacer más tareas de las normales y se rehúsa a detenerse por no querer pensar en el fallecimiento.</p>	<p>enfermedad realmente era letal y que piensa en todos los posibles panoramas sobre lo que podría suceder cuando escucha que su abuela está enferma. Menciona que posee la tendencia a alejarse cuando se encuentra en reuniones familiares y que por momentos siente que su abuela sigue en el hospital y se niega a</p>
--	--	--	---	--	--	---	---	--

									creer que es real.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(M) Culpa	No puede perdonarse la situación en la que falleció su papá, estando sólo y considera que no pudo hacerle sentir que ella podía cuidar de su enfermedad.	Lamenta en no haber podido ir a visitarlos y platicar un momento antes de que falleciera debido a las situaciones de la pandemia.	Se culpa por no haberse dado cuenta de los síntomas dese un inicio, ya que al ella ser quien se encontraba mejor informada pudo haber prevenido su fallecimiento y se le pudo haber tratado en tiempo.	-	Lamenta el no haber sido tan cercana como quisiera con tu tía, así como el no haber accedido a esa última petición de irle a cortar su cabello, mencionando en algunas ocasiones que le hubiera gustado irselo a cortar antes de que muriera.	-	Se culpabiliza por no haber tomado la enfermedad con la seriedad necesaria para detectarla dese un inicio, así como se culpa por su constante negación a que la enfermedad pudiera llegar a ellos. Se pregunta constantemente si hubiera hecho algo distinto, probablemente hubiera vivido.	Al darse cuenta del contagio no podía hacerse nada más ya que los tomó por sorpresa. La culpa se dio entre los miembros de la familia, acusando al culpable y discutiendo porqué esa persona era culpable. Por otro lado, ella se culpa personalmente por no haber estado con su abuela ayudándola como lo había hecho con su otra abuela, por no controlar que no saliera y

								que mantuviera los cuidados respectivos al salir, llegando a pensar que ella pudo haber cambiado el desenlace de hacer las cosas diferentes.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(N) Creencias religiosas.	Se mantiene cercana a sus creencias religiosas desde el inicio, teniendo la esperanza de que no tendrán otra pérdida en la familia, sin embargo, a partir de que fallece su ser	Al ser una persona muy religiosa recurre a su fe en todo momento para pedirle a Dios que intervenga por ellos. Su religión es una fuente de esperanza a la que se mantiene cercana en todo	Su fe se encuentra involucrada con mayor frecuencia luego de la pérdida, cuestionando por qué falleció su ser querido y pidiendo perdón por dudar de él, apoyándose en Dios para sobrellevar la pérdida.	Agradece que contaba con otros ingresos y no padecieron de problemas económicos.	Se aferra a su religión para mantener un punto de vista sumamente positivo ante la situación actual de la pandemia. El apoyarse en Dios le da cierta certeza de que todo estará mejor y esperanza para seguir adelante	La religión la relaciona a la fé.	Se encuentra apoyándose completamente en Dios y en su apoyo incondicional desde el inicio hasta la actualidad, esta la relaciona con la fe y la esperanza de que todo estará mejor pronto. Confía plenamente en que Dios tiene	-

	querido recurre a las oraciones, e incluso se percata de que se encontraba peleando con Dios en un momento de su duelo.	momento y con quien mantiene un diálogo que le permite sentir alivio. Escuchan misa y busca brindar apoyo a otros y a sí misma por medio de la oración y el apoyo espiritual.			cada día, manteniendo un diálogo con el como aquel apoyo incondicional.		un motivo por el cual se dieron las cosas y busca apoyarse en el para salir adelante y obtener las fuerzas para hacerlo de la mejor manera y correctamente. Ve a Dios como una guía y su fiel compañero.	
--	---	--	--	--	--	--	--	--

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(N) Etapas del duelo.	Inicialmente considera que a la persona fallecido nunca se le va a soltar, por lo cual no considera adecuado el evitar afrontar la pérdida del	Considera que no existen palabras adecuadas para consolar a las personas en estos momentos por lo que prefiere orar junto a su	Mantuvo la esperanza es que ambos papás regresarían con bien. Luego del fallecimiento de su ser querido no lograba comprender lo que sucedía,	Se mantuvo optimista en un inicio con el contagio, sin embargo, se encontraba enojada con quien había infectado a sus familiares. El positivismo	Desde un inicio manejó mucha confusión, frustración e impotencia al enterarse de la enfermedad de su ser querido. No se permite	Durante el estado de shock se olvida de todo lo teórico que aprendió en psicología.	En un inicio no consideró que fuera a suceder lo que más temían, se enfocaba mucho en la fe y confiaba en que su ser querido iba	Debido a que la persona por la que se cuidaron falleció se encontraba en shock. Le fue difícil comprender que la enfermedad realmente era capaz

	<p>ser querido. A pesar de pensar esto, inicio evitando el ir a traer las cosas de su papá, así como ha surgido la pregunta si en algún momento va a volver a sonreír y dejará de sentir el vacío que se dejó. comenta que en un inicio peleó mucho con su papá y que le ha costado el volver a sonreír e iniciar una vida sin él.</p>	<p>esposo. Con el tiempo considera importante el recordar al ser querido y aquellas enseñanzas que dejó.</p>	<p>luego de comprenderlo se enfoca en seguir adelante para apoyar a su mamá, sin embargo, seguía en un estado de shock sin saber qué estaba pasando e intentando comprender que su papá había fallecido.</p>	<p>regreso al ver que su tío se encontraba bien en ese momento. Menciona que cuando se encuentra en un proceso de duelo uno aprende a vivir con la tristeza que genera la ausencia, así como mencionar que la esperanza es lo último que muere. Debido al shock luego de la noticia no pudo procesar lo que sucedió coma lo cual la motivó a hacer un video de despedida y actualmente sigue</p>	<p>pensar que la persona que quiere va a morir por lo que al enterarse del fallecimiento siente raro que ya no se encuentre allí, Asimismo le impacta el hecho de que la caja del entierro se encuentre empacada en plástico.</p>		<p>a salir de esto. La noticia las mantiene en estado de shock y mencionan que intenta sacar fuerzas para seguir adelante.</p>	<p>de causar la muerte, menciona de que no recuerda muy bien los sucesos debido a que los ve muy borrosos, pero recuerda que fueron dolorosos y muy impactantes.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				considerando que lo que sucedió es irreal.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(O) Ansiedad / Estrés	Cuando las llamadas entran luego del fallecimiento se siente atormentada porque primero debía contarle a su mamá la noticia, posteriormente debido a trámites manejaba altos niveles de estrés por complicaciones con la entrega del cuerpo de su papá por parte del IGSS, seguido del proceso del entierro. Sufre de ataques de ansiedad, los	Tenía preocupación por su familia nuclear ya que cuentan con personas susceptibles ante la enfermedad y existe mucha incertidumbre aún de la enfermedad.	Debido a que se encuentra al tanto de la situación desde diciembre se empieza a generar mayor cantidad de ansiedad. Posteriormente al enfermarse le genera ansiedad el no haber reconocido los síntomas que tenían como parte de la enfermedad a pesar de haber estado informada. Se sentía perdida.	Contó con ataques de pánico y fases de tristeza y ansiedad. A raíz de su ansiedad decide modificar su rutina para abordar el problema luego de haberse hecho exámenes para determinar la causa.	Desde que escuchó comentarios sobre que la enfermedad no tardaba en llegar al país empezó a generarle estrés. Contó con mucho estrés, el cual crecía conforme pasaba el tiempo y se intensificó luego de la enfermedad de su suegra, quien estuvo al borde de la muerte y el	Se tiene la duda sobre qué pasará y que tanto se puede salir debido a la enfermedad.	-	El estrés estaba orientada a que su familia se contagiara en lugar de ella contagiarse, la cual se intensificó al enfermar su abuelita, debido a que por ella se habían cuidado tanto todos y que fue repentino su contagio. Cada vez que el celular sonaba su corazón se detenía.

	<p>cuales consisten en taquicardia, llanto y respiraciones rápidas. El volver a vivir lo mismo posteriormente con otros familiares le genera estrés y ansiedad, por lo que no pueden dormir.</p>				contagio de su tía.			
--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(P) Miedo	<p>Tenía miedo especialmente de la enfermedad, el cual se intensificaba al momento de sentir sus respiraciones complicándose. Tenía miedo de no sentir la compañía de su papá.</p>	<p>Sintió cómo el miedo se intensificaba poco a poco y que este temor especialmente se dirigía hacia la esposa de su ser querido y qué pasaría después.</p>	<p>El miedo empezó cuando todos se contagiaron, luego se intensificó al tener miedo de no estar con sus papás y que la enfermedad le afectara a ellas las</p>	<p>La enfermedad fue de mucho miedo, especialmente debido a que fue abrupta en un inicio. El miedo al contagio permanecía constante, y no únicamente de</p>	<p>Considera que esta enfermedad es de mucha Psicosis y la preocupación inicia cuando le dicen que alguien está en el hospital o que está grave. El temor por</p>	<p>El miedo iba orientado a la incertidumbre, ya que en su mayoría estaba relacionado a no saber qué iba a pasar o que hacer, así como el miedo adicional a</p>	<p>Inicialmente se presenta como un miedo ante la crisis económica, pero luego del fallecimiento se convierte en miedo a tomar una mala decisión, a las</p>	<p>Los sentimientos se mezclaban hasta que el miedo predominó ante la posibilidad de perder a su ser querido, este miedo aumentaba con el sonido del teléfono</p>

			secuelas. Tenía miedo de que si se detenía no podría seguir adelante luego de la pérdida.	contagiarse ella, sino que contagiar a su familia. La percepción sobre que sea mortal no disminuye.	su tía y su situación se intensificó debido a que su suegra casi fallece poco tiempo antes y que existía la posibilidad de que su tía falleciera.	que sus papás salieran de casa un día y no regresaran por factores externos originados por la crisis económica que ocasionó la pandemia. Sus miedos se intensifican.	equivocaciones y especialmente, a salir nuevamente cuando el virus continúa afuera.	ante la posibilidad de una mala noticia por parte del hospital.
--	--	--	---	---	---	--	---	---

Indicador Emergente	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(Q) Información previa	Menciona que la enfermedad es vendida con mucho miedo y que se cuenta con una serie de síntomas enlistados para identificarla.	La vacuna trae mucha más seguridad al igual que la información previa sobre el cuidado y cómo abordarla, por lo que se siente preparada	Se mantuvo informada desde que inició la pandemia en China, todas las mañanas revisaba las noticias y se mantenía al tanto de las mismas para identificar cómo transcurría.	Sabía que era una enfermedad mortal debido a que había gente que moría de ella, sin embargo, llega un punto en el que ya no podía seguir viendo nada relacionado a la enfermedad	Según lo que veía en las noticias identificó que era de tener mucho cuidado ante la enfermedad.	Debido a que su papá es médico se encontraba bastante informada sobre la enfermedad, sin embargo, creía que era como una gripe. Con el paso	Se rehusaba a creer que la enfermedad iba a llegar por lo que decide no informarse sobre los síntomas o mucho al respecto de la misma para evitar lo negativo.	Se da cuenta de lo fuerte que es hasta que ve la numerosa cantidad de muertes que se dan en los hospitales y se imagina

		en caso se volvieran a contagiar.	Se mantenía informada en todo momento al respecto. Se encontraba pendiente de los síntomas que mencionaron al inicio y pasó desapercibido el que su papá enfermara.	por ningún medio de comunicación.		del tiempo fue más consciente de lo que podía suceder si se contraía la enfermedad y la necesidad de cuidarse. Además, resalta que el tener teoría relacionada al duelo fue complicado de nivelar para ella.		cómo debe de ser la dificultad de respirar, caminar y demás.
--	--	-----------------------------------	---	-----------------------------------	--	--	--	--

La matriz que se presentó anteriormente identifica los indicadores emergentes que surgieron durante la investigación, esto evidencia que los sujetos se encuentran afrontando una mayor cantidad de situaciones debido a la presencia de la pandemia por COVID-19 que afectan la manera en la que se dará el proceso de duelo y las estrategias que emplearán para afrontarlo, así mismo, evidenció la presencia de factores que complican el afrontamiento y pueden llegar a generar complicaciones dentro del proceso normal de duelo.

**Mapas Conceptuales:**

A continuación, se presentarán dieciocho mapas conceptuales que representan los resultados por indicador y el proceso que se llevó a cabo para determinar aquellas estrategias de afrontamiento y elementos que interfieren con el proceso

normal del duelo por COVID-19. Para la elaboración de cada uno de los mapas se utilizaron ejemplos de lo que los sujetos referían dentro de las entrevistas.

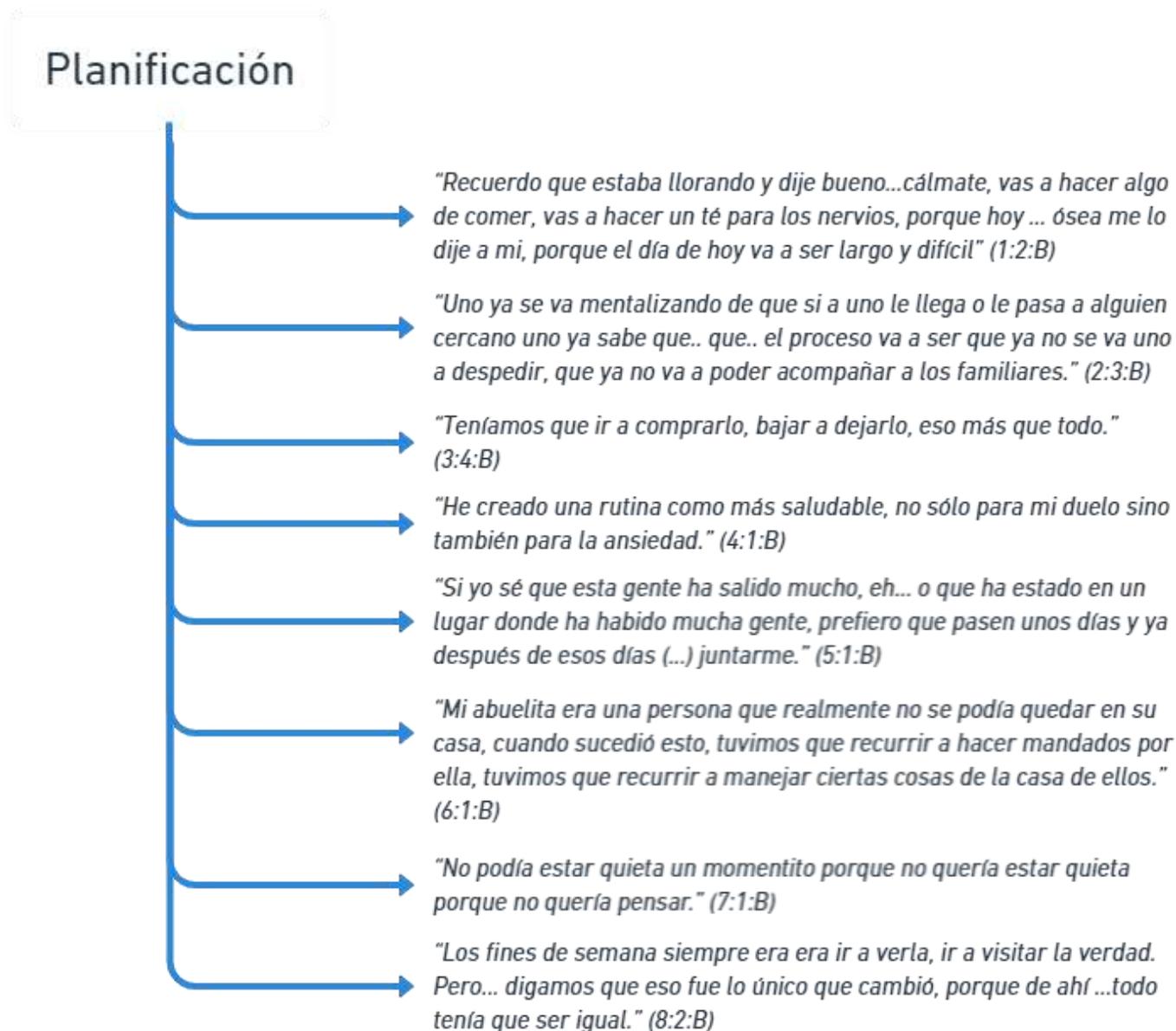
## Mapa Conceptual 1. Resultado de Confrontación

### Confrontación

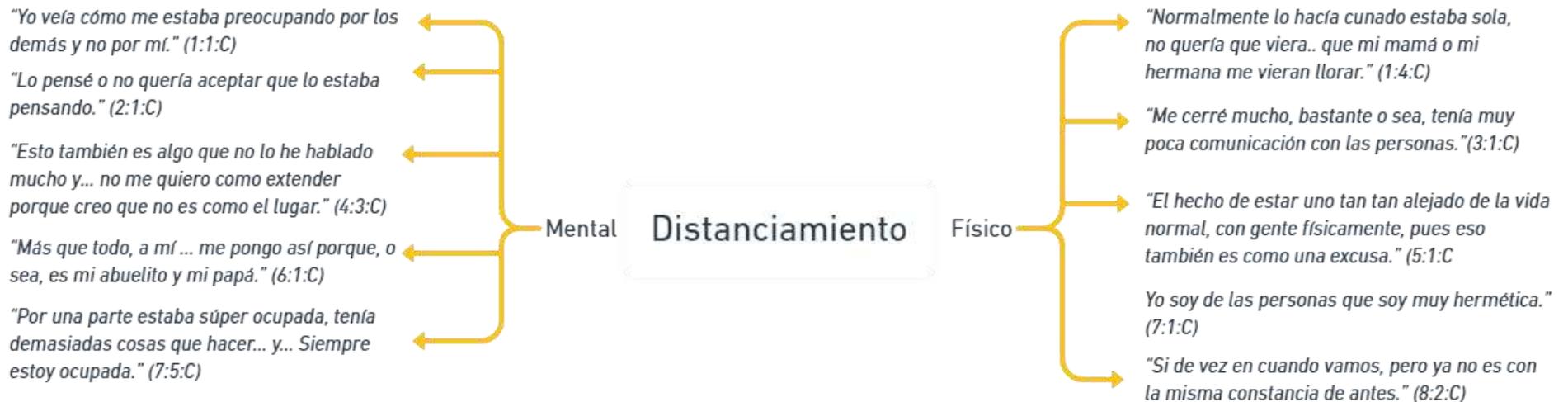
Ante el fallecimiento

- 
- 1. *"Me tocó que ser el pilar de la familia (...) porque entonces fue como que bueno, ahora dejo de llorar y me hago la responsable de todo lo que había que hacer" (1:4:A)*
  - 2. *"Si es necesario uno desahogarse, eh.. sacar todo lo que uno tenga." (2:8:A)*
  - 3. *"Me estoy dando el permiso también como de, poderme enojar con el" (3:1:A)*
  - 4. *"Pienso que es un proceso, porque al principio es muy difícil, pero uno no debería de limitarse no debería de limitarse lugares o personas (...) por el hecho de ponerse triste." (4:3:A)*
  - 5. *"Cuando siento mucho temor de hacer algo me obligo a hacerlo para como para romper ese temor." (5:9:A)*
  - 6. *"Lo mejor que puedes hacer es vivir tu duelo, y recordarlo por lo que era." (6:7:A)*
  - 7. *"Hay que hacerlo porque... es... como dar un paso al que hay que continuar con lo que hacíamos con él, y no debemos de evitar ir a los lugares que íbamos con él, porque recordar es volver a vivirlos verdad." (7:5:A)*
  - 8. *"Cada vez que pasaba eso em... iba a mi cuarto y o sea dejaba fluir todo lo que sentía." (8:5:A)*

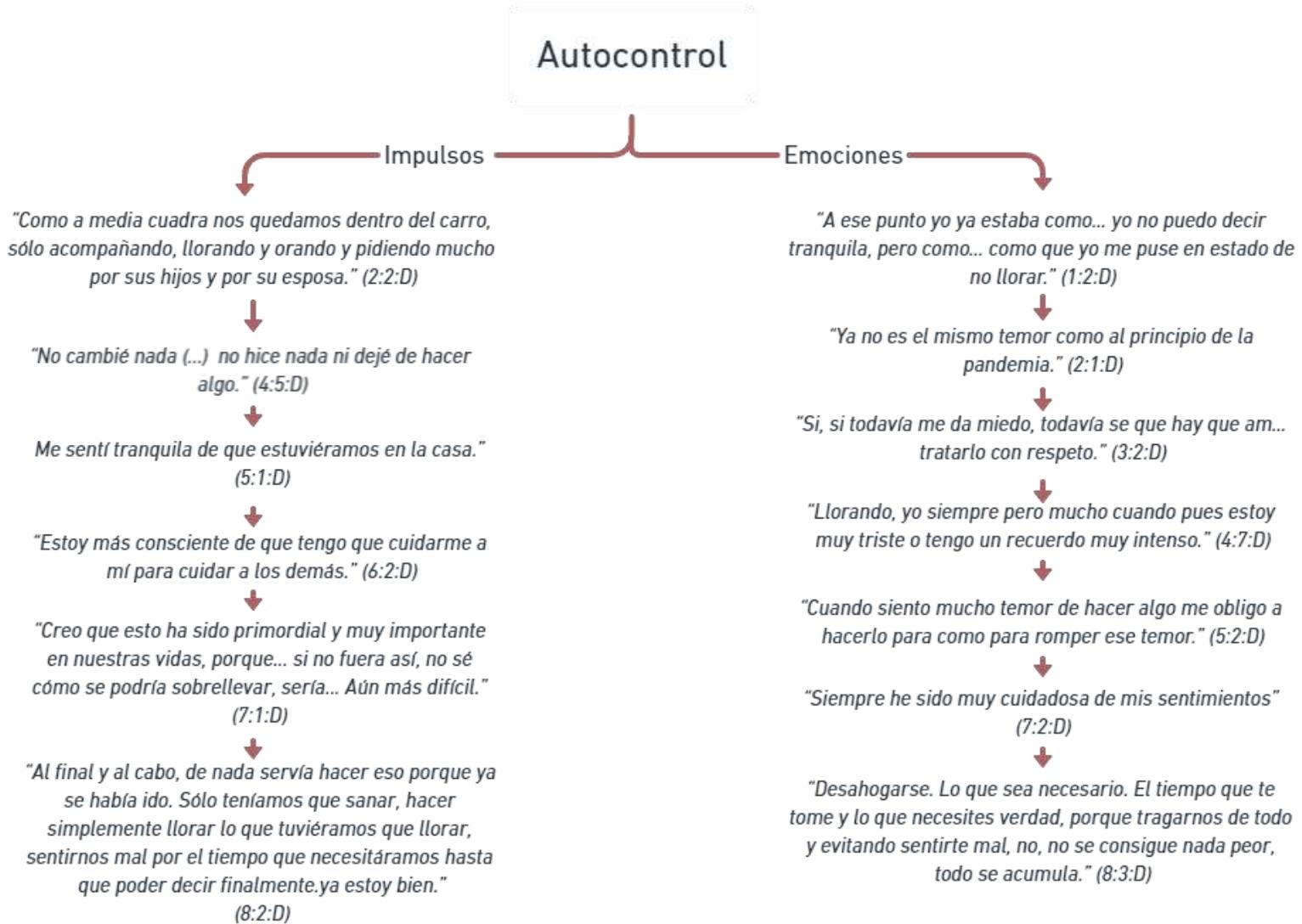
## Mapa Conceptual 2. Resultado de Planificación



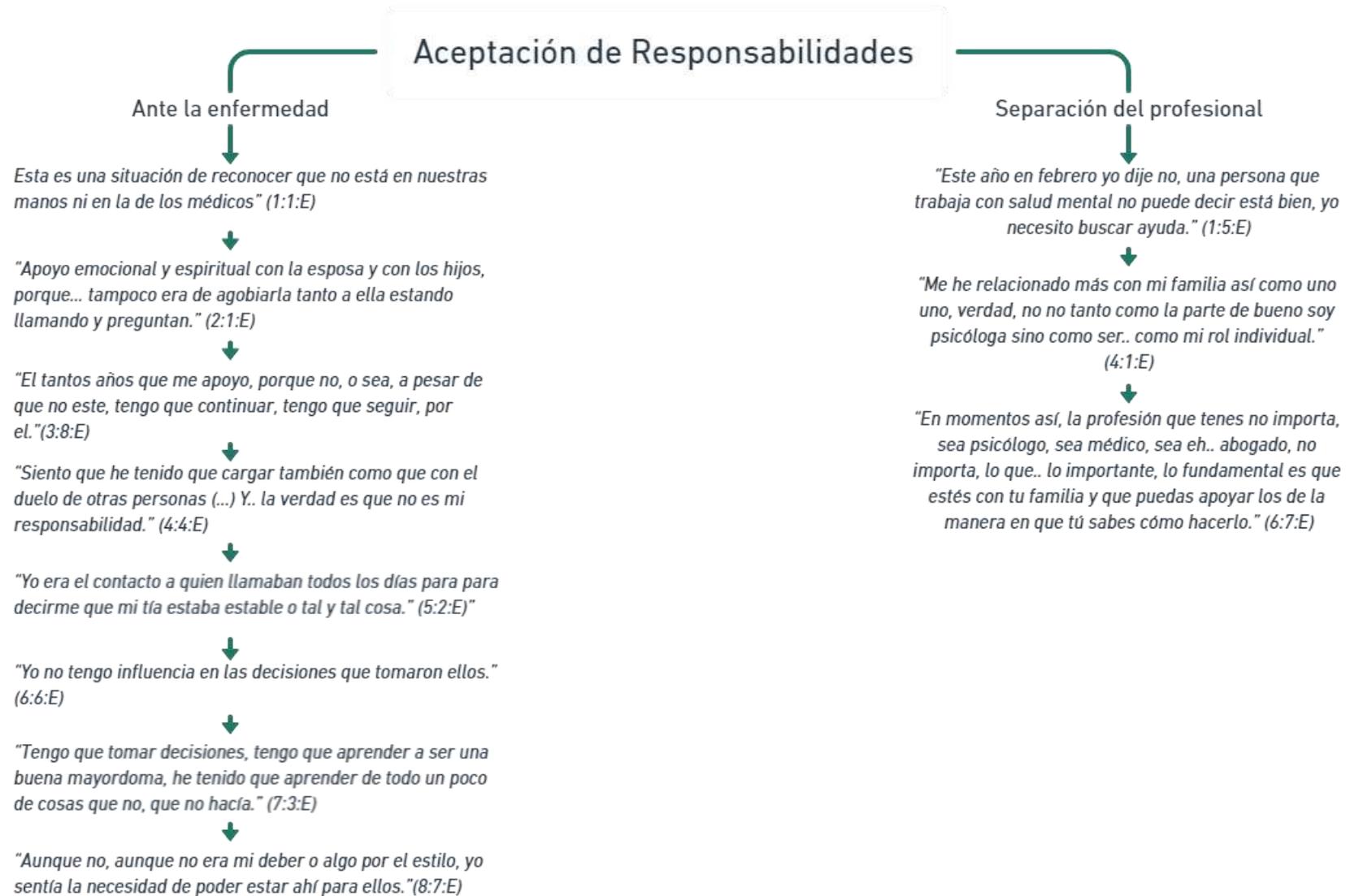
### Mapa Conceptual 3. Resultado de Distanciamiento



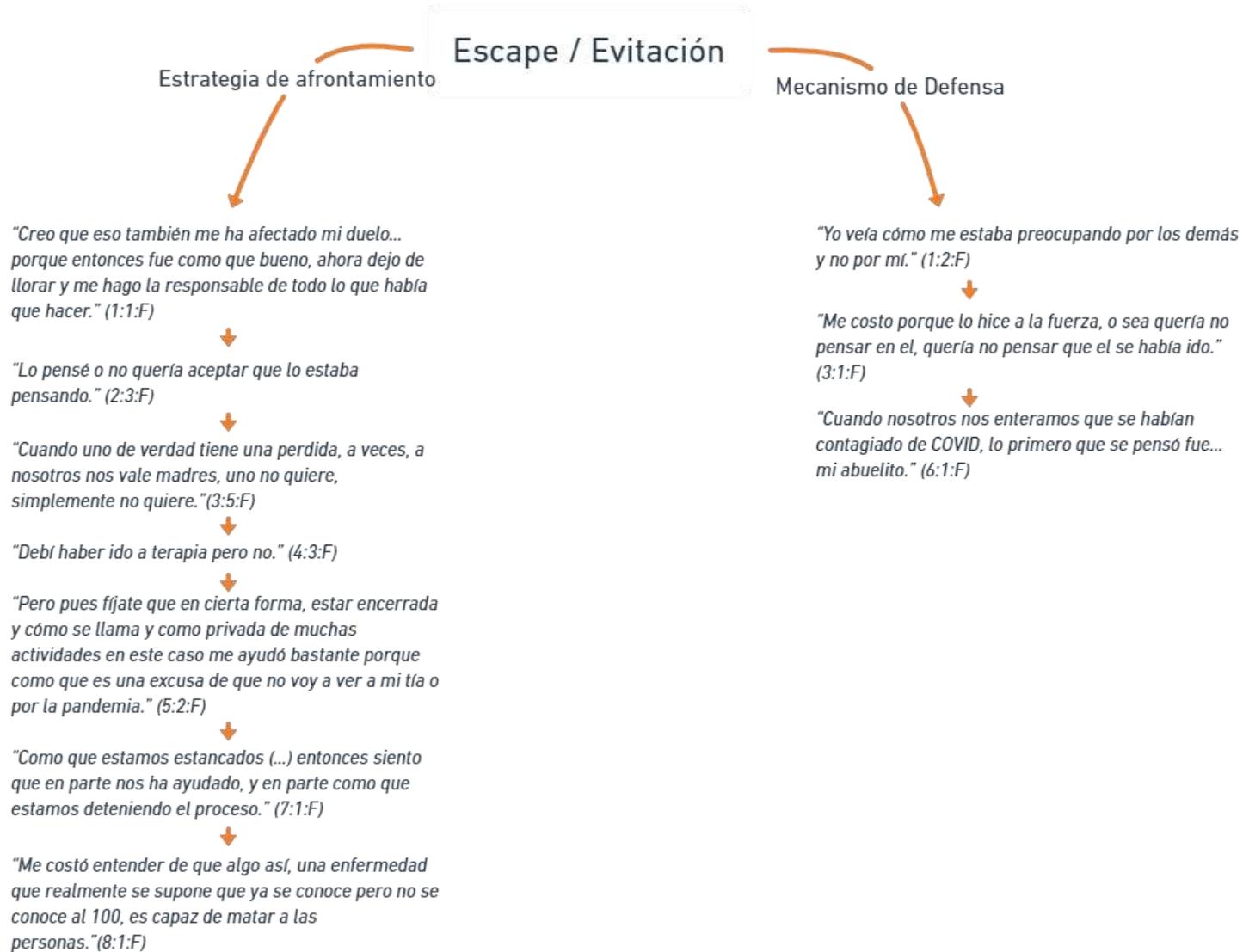
## Mapa Conceptual 4. Resultado de Autocontrol



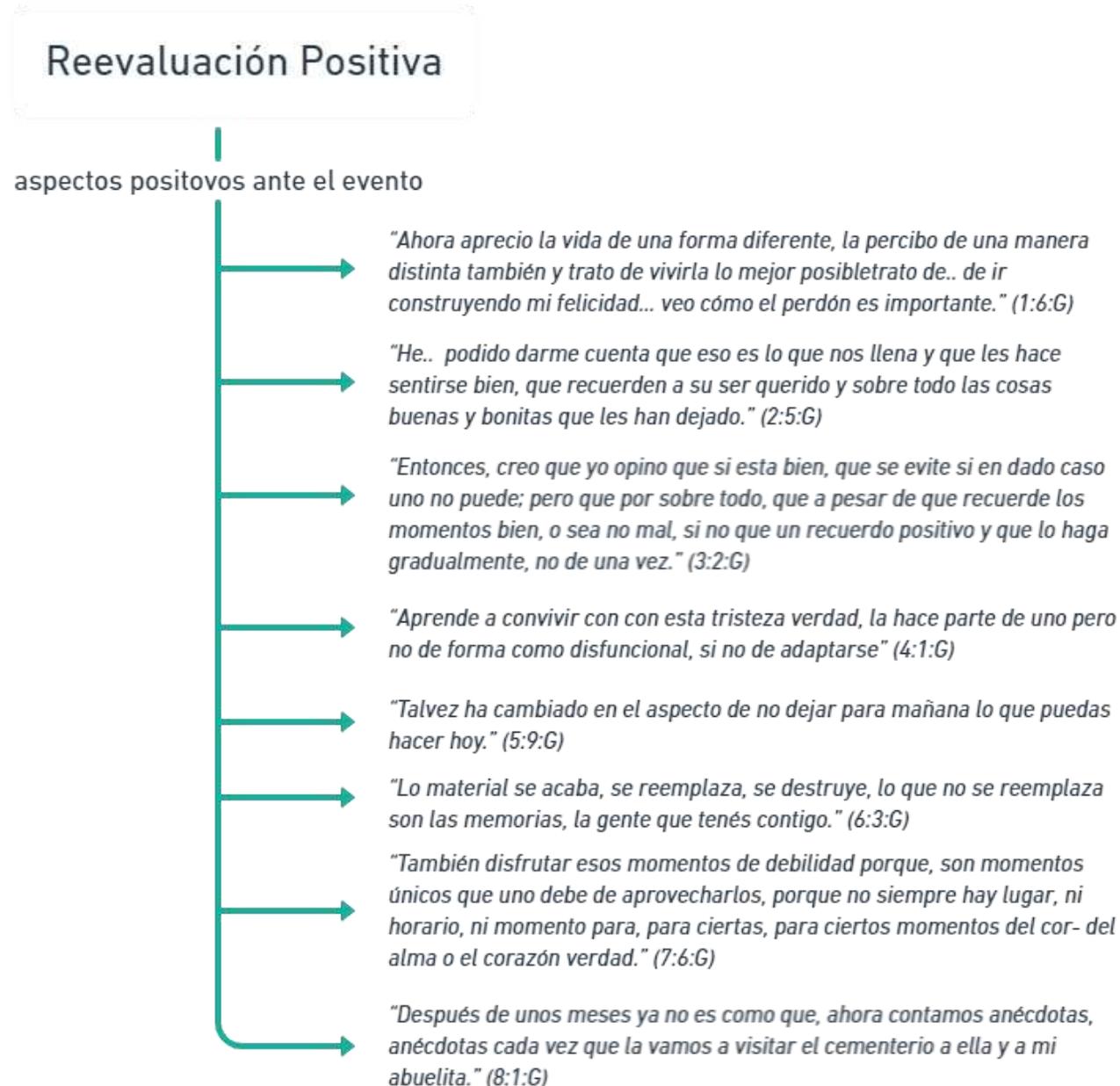
## Mapa Conceptual 5. Resultado de Aceptación de Responsabilidades



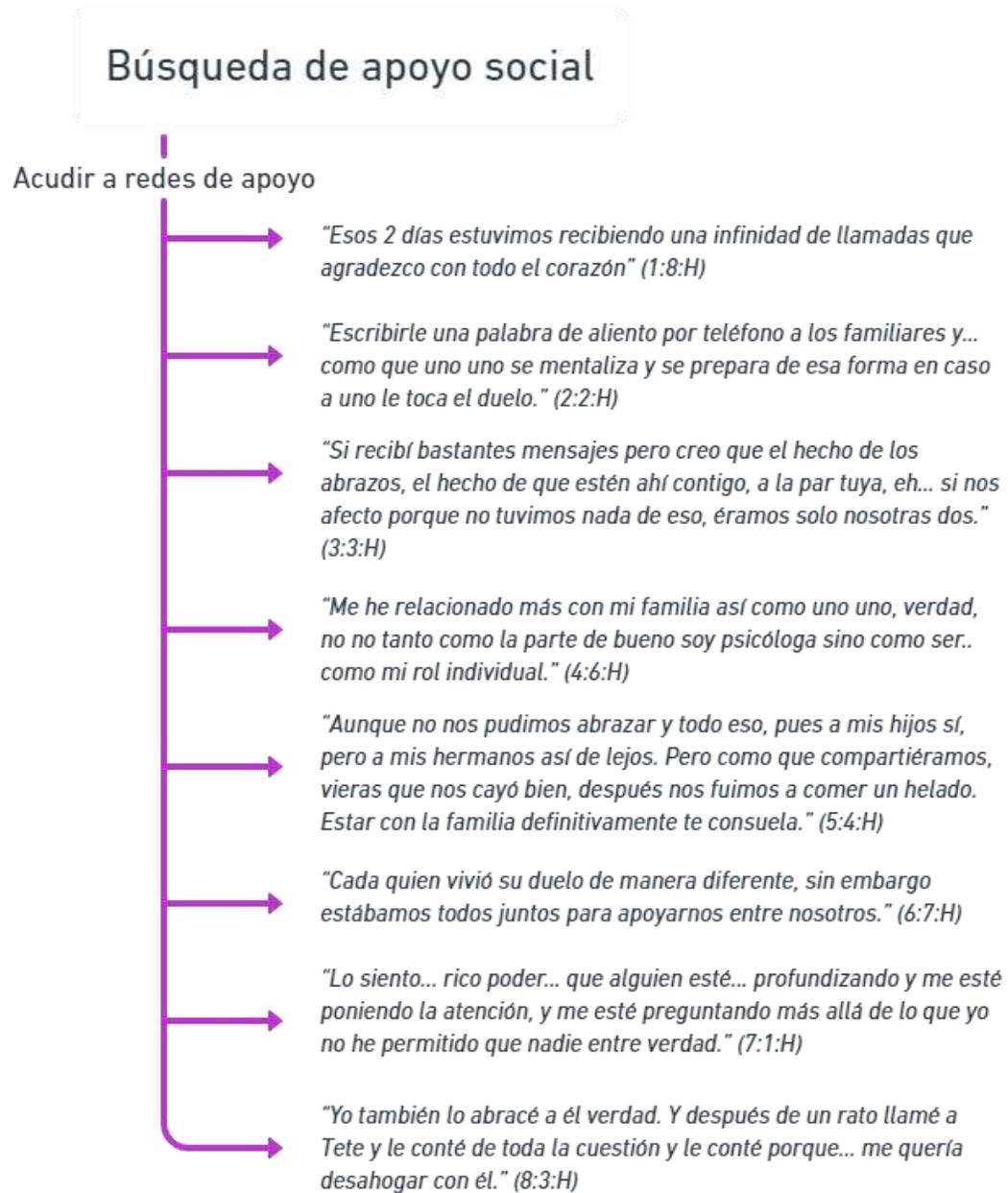
## Mapa Conceptual 6. Resultado de Escape/Evitación



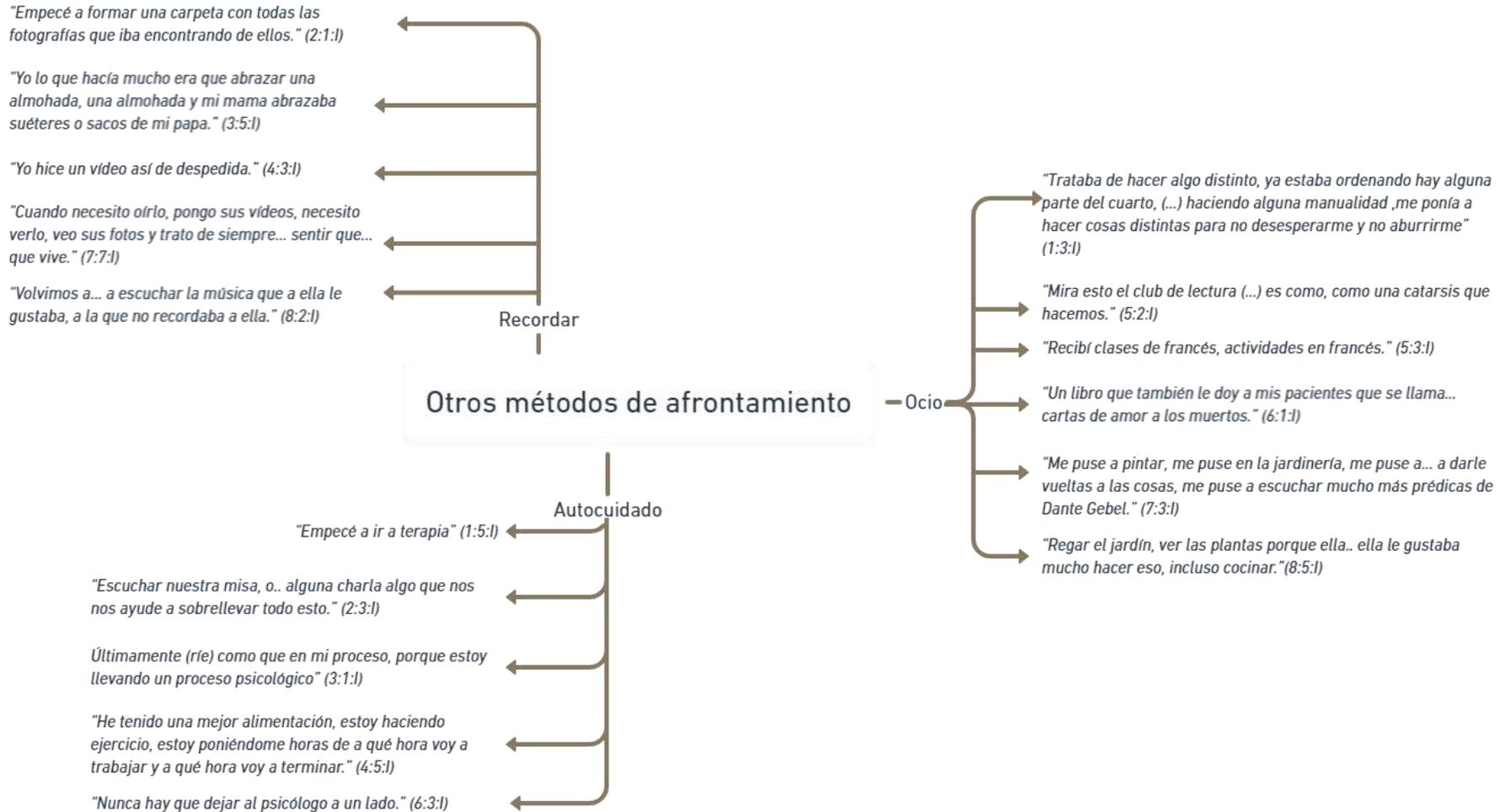
## Mapa Conceptual 7. Resultado de Reevaluación Positiva



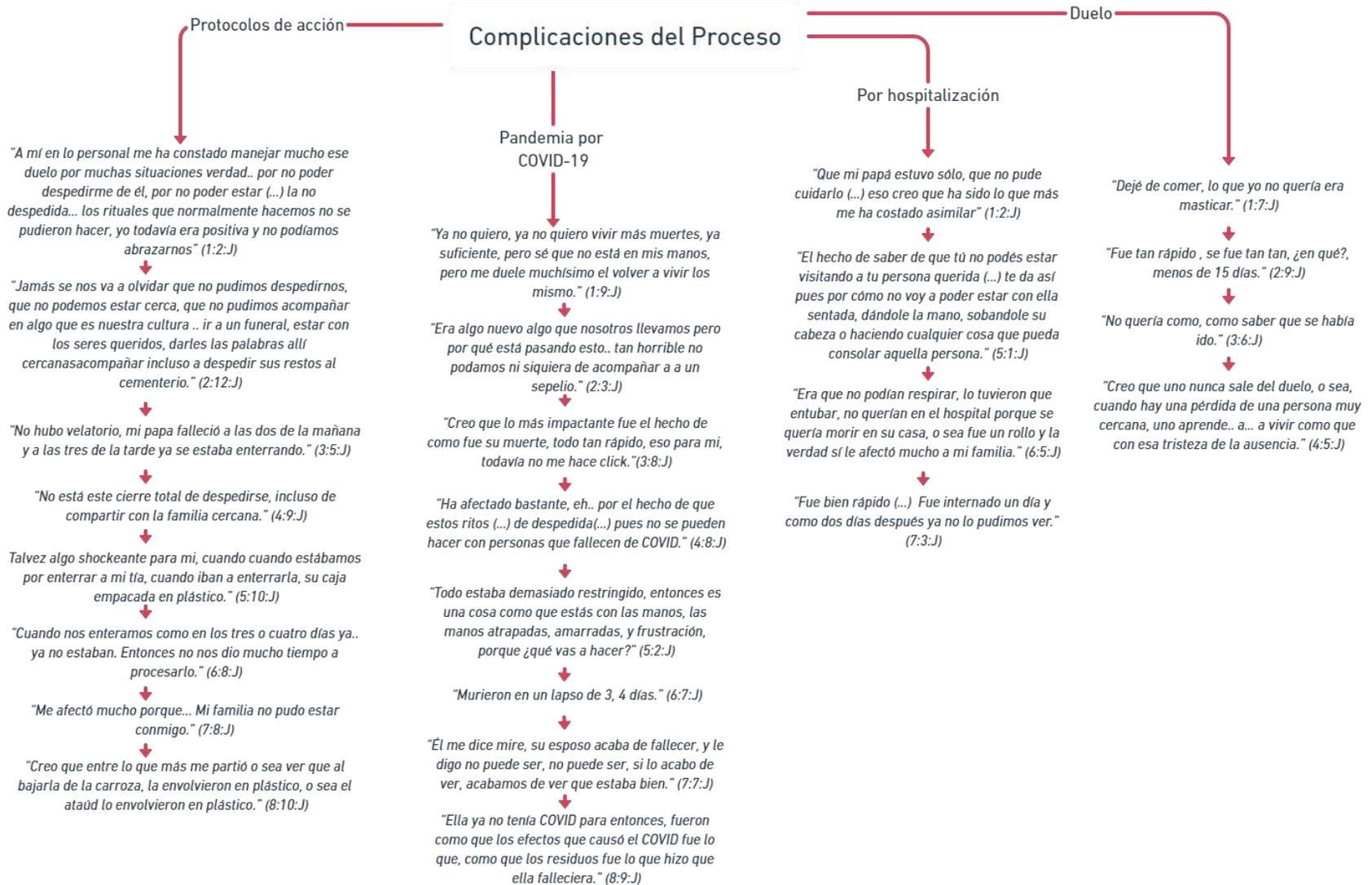
## Mapa Conceptual 8. Resultado de Búsqueda de Apoyo Social



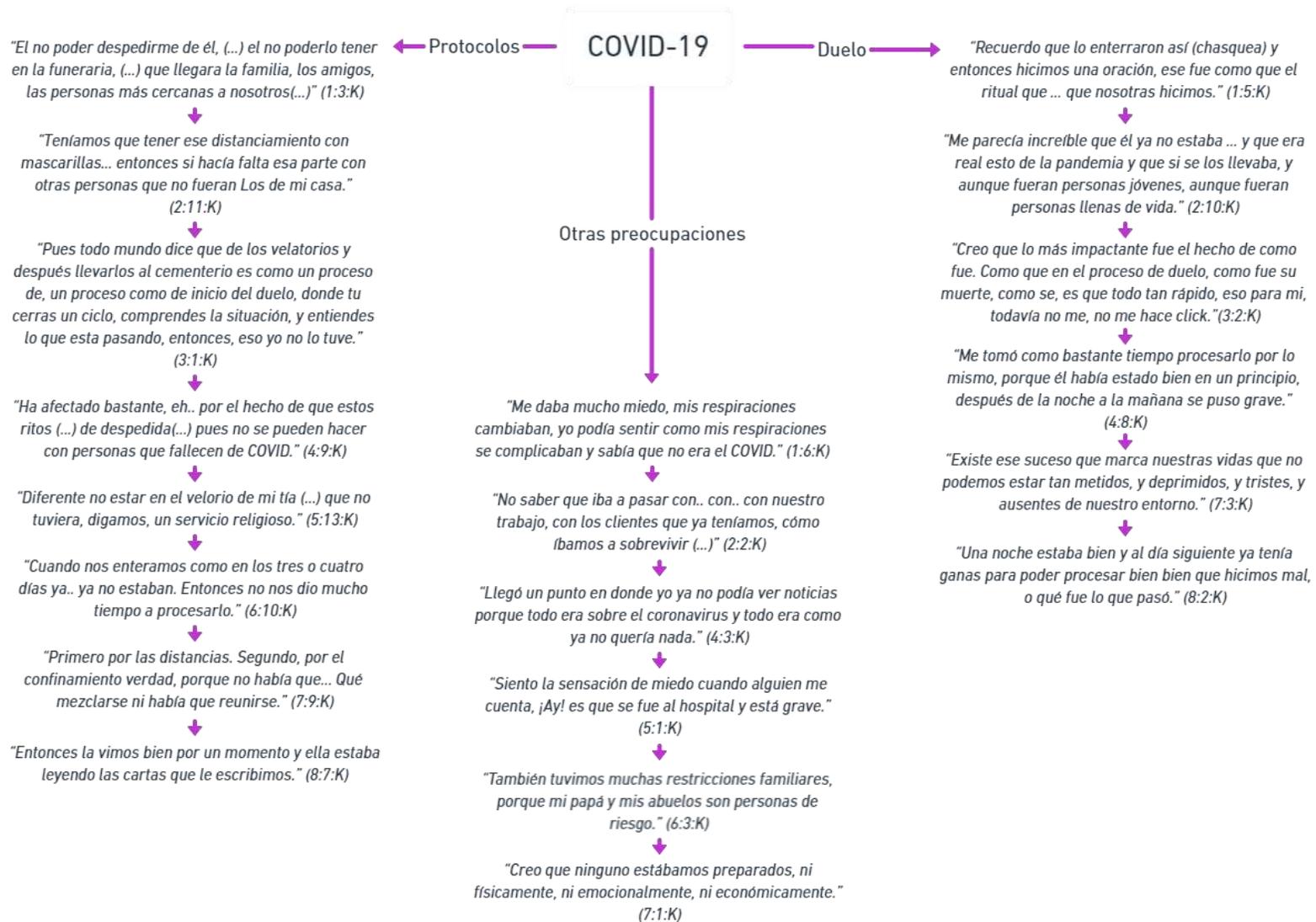
## Mapa Conceptual 9. Resultado de Otros Métodos de Afrontamiento



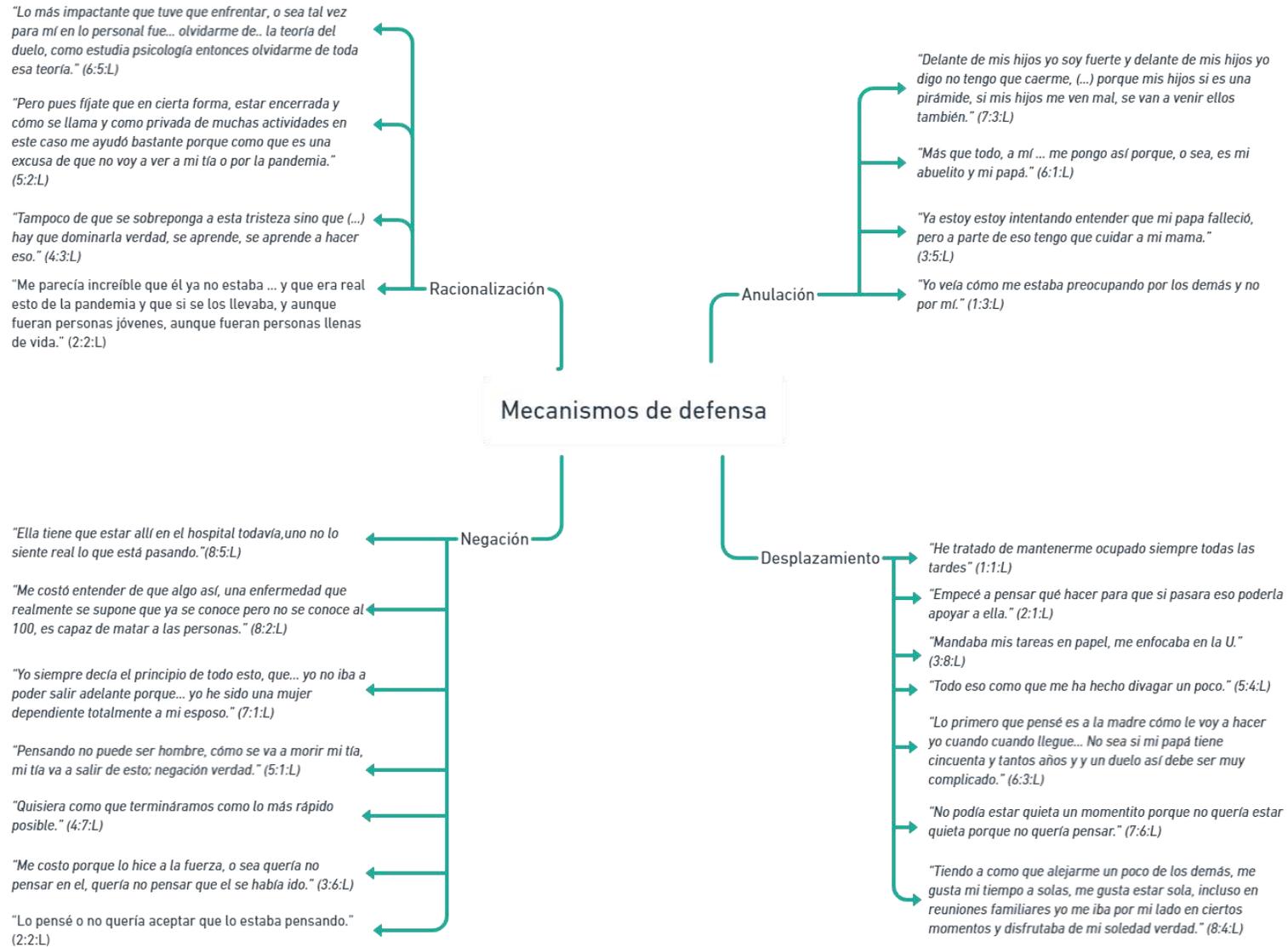
## Mapa Conceptual 10. Resultado de Complicaciones del Proceso



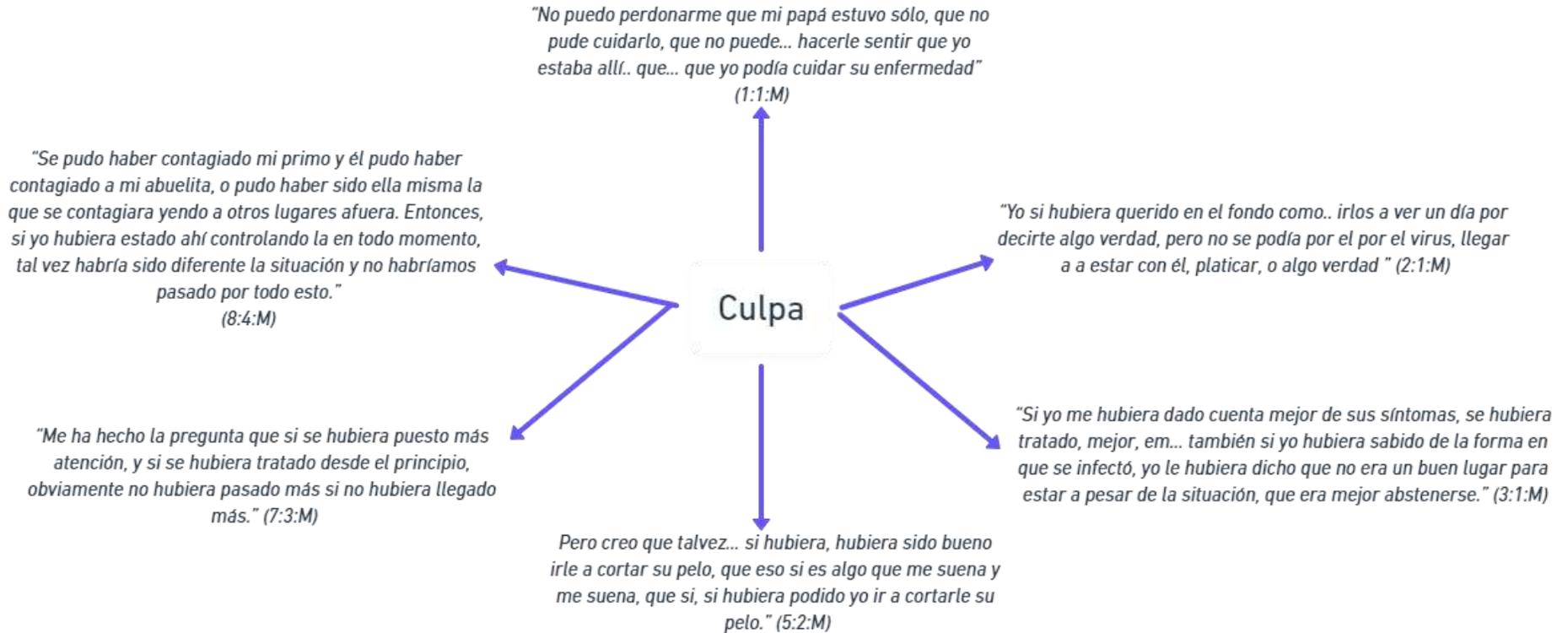
## Mapa Conceptual 11. Resultado de COVID-19



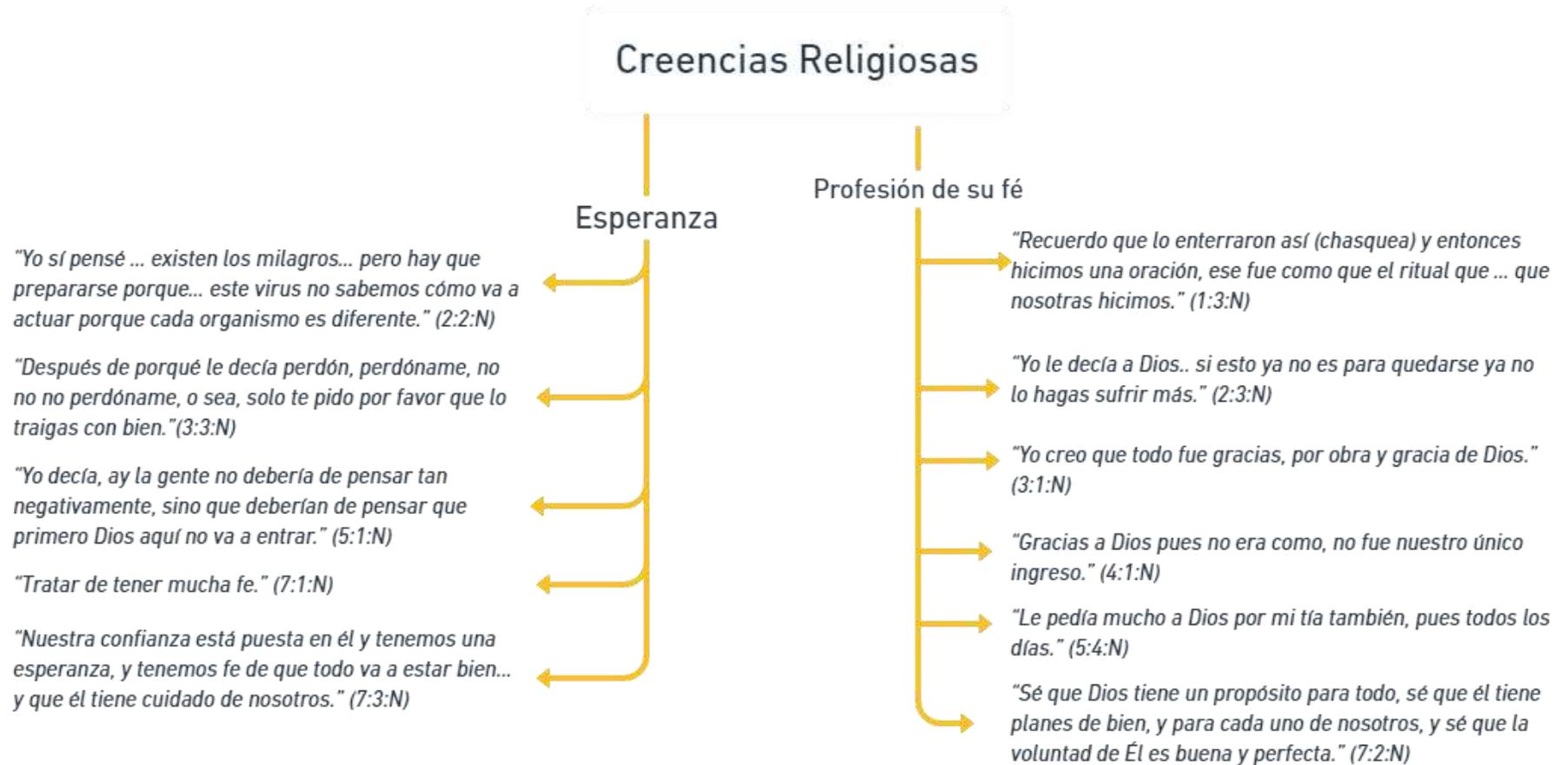
## Mapa Conceptual 12. Resultado de Mecanismos de Defensa



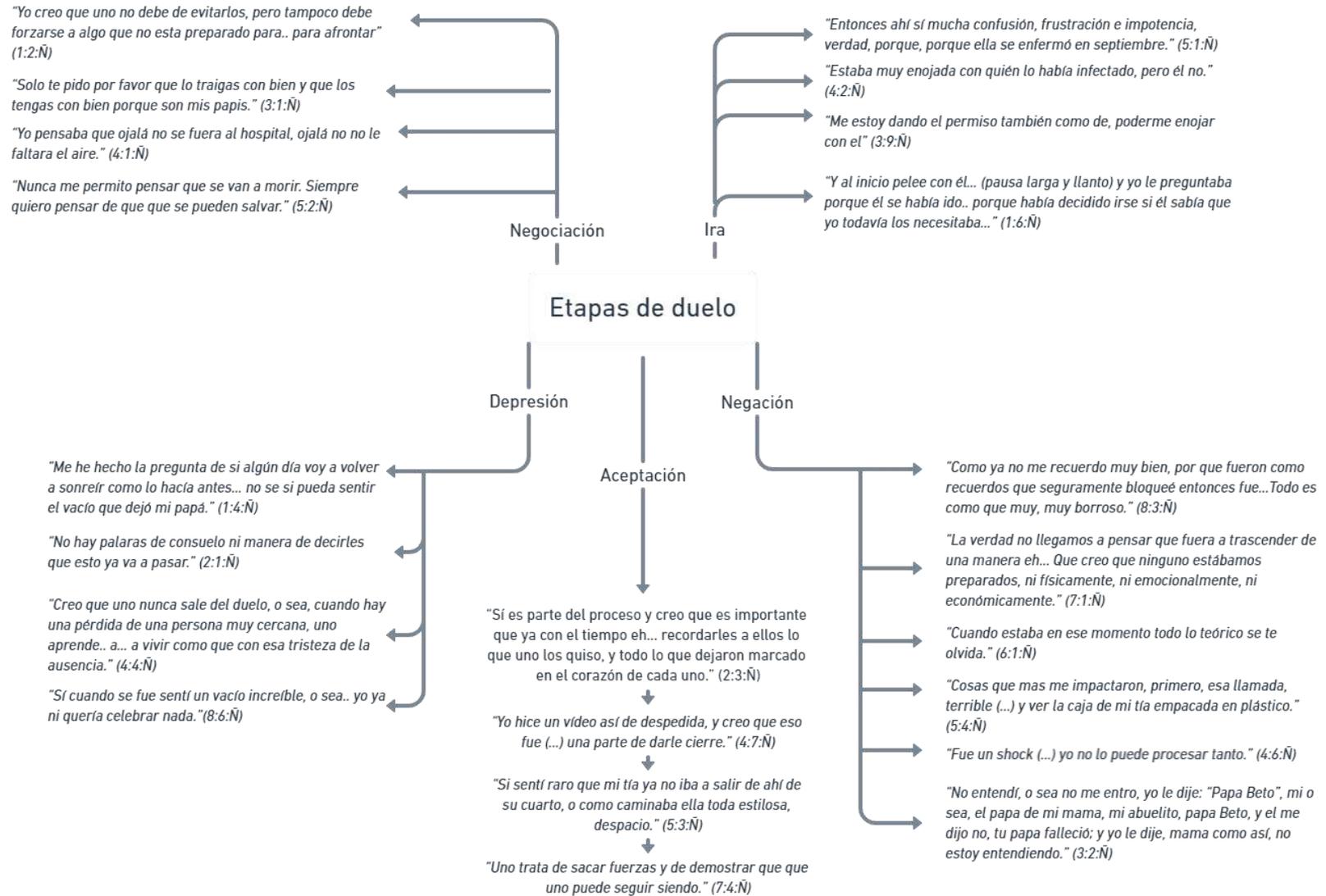
### Mapa Conceptual 13. Resultado de Culpa



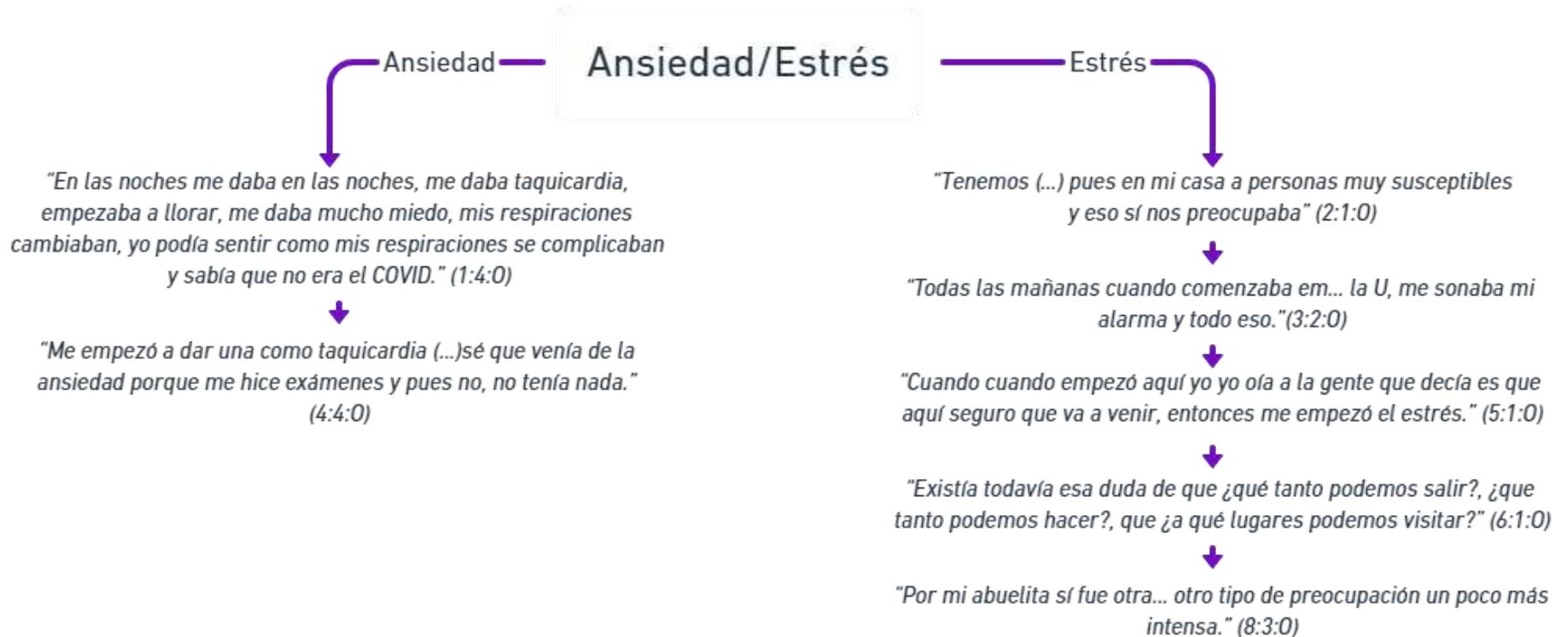
## Mapa Conceptual 14. Resultado de Creencias Religiosas



## Mapa Conceptual 15. Resultado de Etapas de Duelo



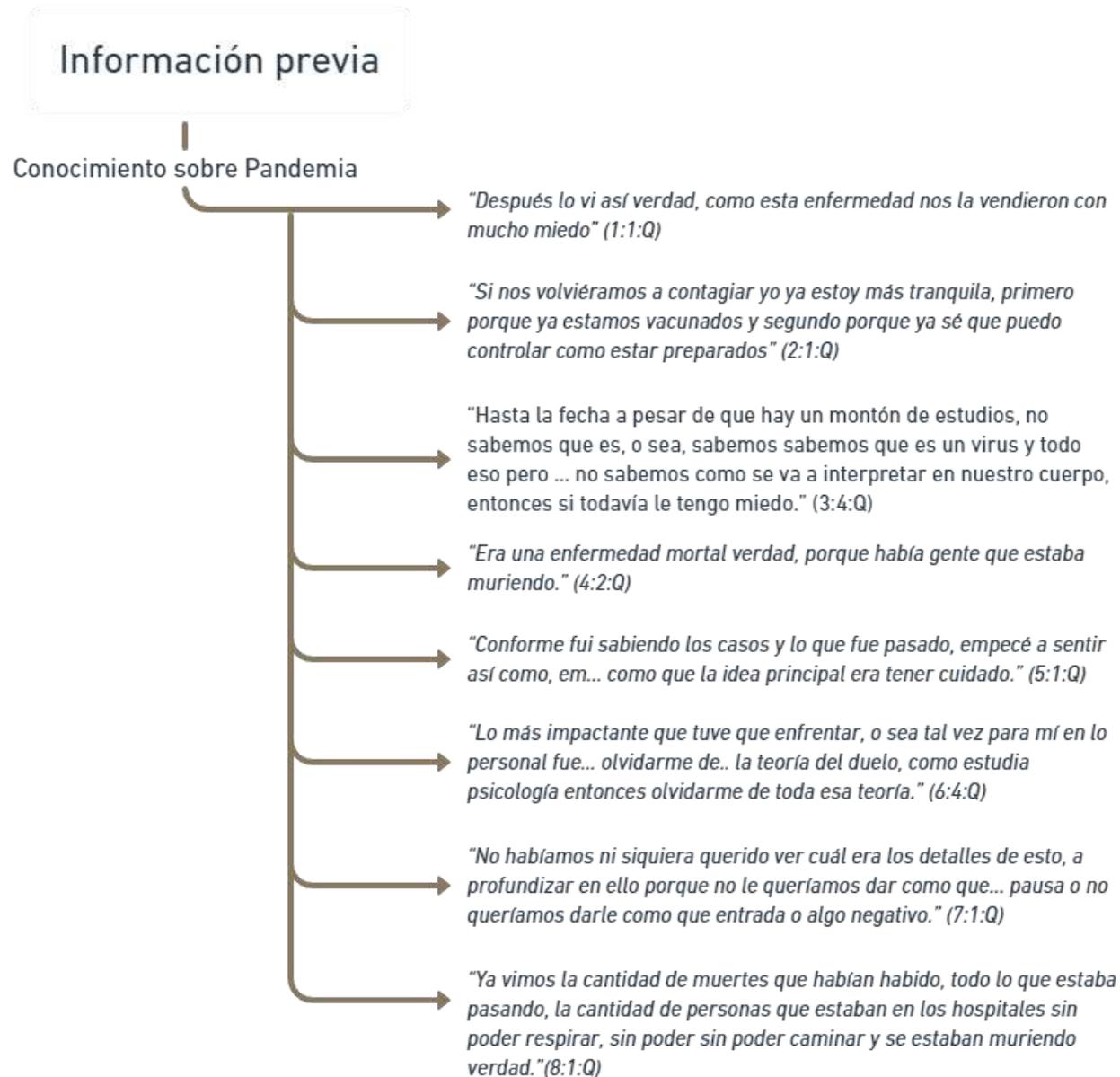
## Mapa Conceptual 16. Resultado de Ansiedad / Estrés



## Mapa Conceptual 17. Resultado de Miedo



## Mapa Conceptual 18. Resultado de Información Previa



## 4.2 Análisis de Resultados

Los resultados cualitativos de la investigación reflejaron que existen una serie de elementos que interfieren con el proceso normal de afrontamiento ante la pérdida por covid, así como existen otros que sirven de apoyo para el mismo a lo largo del proceso de duelo que se maneja a partir del fallecimiento o del duelo anticipado al padecer de la enfermedad del COVID-19.

En el indicador referente a Controntación, las situaciones que se dieron en las que se aplicó esta estrategia de afrontamiento fueron el manejo de la situación estresante mientras se cumplían con las normas de distanciamiento tanto al momento del contagio del ser querido como luego de su fallecimiento, así como buscar la mejor manera de expresar sus emociones de una manera adecuada en el momento que se sentía y el buscar afrontar las situaciones que les recordaban a sus seres queridos, como lo fue el visitar lugares que recurrían anteriormente.

En el indicador referente a Planificación, las situaciones que se dieron en las que se aplicó la estrategia de afrontamiento fueron en su mayoría durante el contagio del ser querido, donde tuvieron que organizarse para poder brindar el tratamiento adecuado a su ser querido, poniéndose a cargo de sus medicamentos y cuidados personales, así mismo algunos sujetos lo emplearon con el objetivo de reorganizar sus rutinas luego del fallecimiento.

En el indicador referente a Distanciamiento, las situaciones que se dieron en las que aplicaron la estrategia de afrontamiento fueron en aquellas que involucraban evitar ya sea en pensamiento o físicamente aquellos aspectos que involucraban la expresión emocional en el momento en el que se dio la pérdida del ser querido, entre algunos ejemplos se encuentra el dejar de buscar la manera en la que se contagió el ser querido, el distanciarse de las conversaciones relacionadas al tema y pensar más en otros que en la manera en la que los mismos sujetos se sienten.

En el indicador referente a Autocontrol, las situaciones que se dieron en las que aplicaron la estrategia de afrontamiento fueron el mantener la expresión de las emociones y las maneras de desahogarse dentro de aquellos que se ven como más controlados, sin ser muestras públicas y que buscan expresarlo en el momento adecuado.

En el indicador referente a la Aceptación de Responsabilidades, las situaciones que se dieron en las que aplicaron la estrategia de afrontamiento fueron más que todo relacionadas a que el motivo del fallecimiento no pudo haber sido evitado más allá de lo que sí realizaron por apoyar a su ser querido en la recuperación, de su tratamiento en el caso de que fue en el hogar

o decidir el momento adecuado en el que se le llevó a tener cuidado profesional. Por otro lado algunos de los sujetos se encuentra el reconocimiento de que no importa la profesión que posean, ellos deberán enfocarse en los sentimientos propios y que no es su responsabilidad el cargar con el duelo de otras personas.

En el indicador referente a Escape y Evitación , las situaciones que se dieron en las que aplicaron la estrategia de afrontamiento fueron aquellas situaciones en las que buscaban no pensar por completo en sus propios proceso de duelo, causando a su vez que los sujetos se resistieran a pensar sobre la situación o tener pensamientos improductivos o poco favorecedores para los sujetos.

En el indicador referente a la Reevaluación Positiva , las situaciones que se dieron en las que aplicaron la estrategia de afrontamiento fueron en su mayoría posteriormente al fallecimiento del ser querido, en donde los sujetos buscan identificar aquellos aspectos positivos relacionados a la persona fallecida y cómo son capaces de recordarlos o que se encuentran con aprendizajes de vida significativos a raíz de este suceso.

En el indicador referente a la Búsqueda de Apoyo Social , las situaciones que se dieron en las que aplicaron la estrategia de afrontamiento fueron el recurrir a la búsqueda del apoyo por parte de sus familiares más cercanos, amistades o principalmente de la familia nuclear que reside en el mismo hogar, debido a que esto les da mayor facilidad para obtener las muestras de afecto que se complican debido a la presencia de la pandemia. Por otro lado, mencionan que la tecnología ha sido de gran apoyo para emplear esta estrategia de afrontamiento.

A continuación se resumirán los indicadores emergentes que se identificaron dentro de la narrativa de los sujetos al momento de la entrevista:

En el indicador referente a Otros Métodos de Afrontamiento se vió caracterizado por la presencia de una serie de elementos adicionales que realizaron los sujetos al momento de encontrarse viviendo el proceso del duelo y que los apoyaron a seguir con el mismo, entre los que se enumeran pueden encontrarse actividades de ocio (jardinería, cocina, aprender algo nuevo, entre otras.), de autocuidado (asistir a terapia, mejoras en la rutina, etc.) y finalmente, aquellas que sirven para poder recordar al ser querido.

En el indicador referente a Complicaciones del Proceso se descubrió que a raíz de la llegada de la pandemia por COVID-19 existieron una serie de impedimentos que complicaron el desarrollo del proceso de duelo en la persona, algunos de estos fueron la presencia de normas

de distanciamiento que impedían el apoyo social, irrumpía en los rituales de despedida que se realizan comunmente, pueden generar culpa por no haber hecho suficiente, entre otras. Por otro lado, existen una serie de complicaciones relacionadas a la rapidez con la que fallecen los seres queridos, la manera y las limitaciones que colocan al momento de recibir el cuerpo.

En el indicador referente a COVID-19 se encuentran especificados aquellos elementos dentro de los protocolos de acción, el duelo y las preocupaciones adicionales que apoyan a que este proceso de duelo sea mucho más complicado de lo que sería uno fuera de la pandemia por COVID-19, algunos de los elementos que se mencionan son la presencia de preocupación extrema, las complicaciones debido a la hospitalización, el manejo del proceso por la funeraria y/o el cementerio, lo rápido que se da la pérdida, entre otras.

En el indicador referente a los Mecanismos de Defensa pueden encontrarse aquellos elementos que se evidenciaron por medio de la narrativa de los sujetos durante la entrevista, en el cual se encontraron 4 mecanismos de defensa, los cuales son la racionalización de los sucesos, la anulación del propio proceso de duelo, el desplazamiento y finalmente la negación de lo que sucedió y que puede relacionarse con las estrategias de afrontamiento o evitación/escape.

En el indicador referente a Culpa se encuentra presente en la mayoría de los sujetos entrevistados, en los cuales concuerdan con la presencia de este sentimiento debido a que no pudieron hacer nada por que el resultado fuese diferente, colocándose la culpa de lo sucedido o de no haber intervenido en el momento indicado para prevenir el contagio o debido a que cuentan con asuntos sin resolver.

En el indicador referente a las Creencias Religiosas reflejó que suelen ser empleadas con dos finalidades, la primera y más comun es a manera de profesar su fé y lo que han aprendido dentro de ella, mientras que la segunda es con el objetivo de mantener la esperanza de que su ser querido estará mejor, que se reencontrarán o que se saldrá adelante con el apoyo de Dios.

En el indicador referente a las Etapas de Duelo evidencia cómo los sujetos se encuentran procesando aún el duelo debido al fallecimiento de sus seres queridos, esto variando según el tiempo que se lleva desde el fallecimiento y los sentimientos que tienen en dicho momento. Dentro de este apartado se ven reflejadas las 5 etapas del proceso de duelo mencionadas en el marco teórico, negación, ira, depresión, negociación y aceptación.

En el indicador referente a Ansiedad y Estrés podemos identificar que la presencia de la pandemia por COVID-19 ha traído al proceso de duelo elementos que comúnmente no se presentan, como lo son el combatir contra los ataques de ansiedad y el estrés que genera el aún encontrarse expuesto a la enfermedad que fue la causante del fallecimiento de su ser querido. En algunas ocasiones refieren que esto se intensifica cuando escuchan que alguien cercano se encuentra padeciendo de la misma enfermedad.

En el indicador referente al Miedo es importante recalcar que se encuentra relacionado con el mantenimiento de la enfermedad y que puede ser padecida por cualquier persona, siendo posible que algún otro de sus seres queridos llegue a atravesar la misma situación. Dentro de los elementos que se encuentran reflejados aquí están el temor a salir e interactuar con otros, el padecimiento de la enfermedad por otro familiar o persona cercana, miedo al contagio propio y de otros, miedo al sentimiento de soledad tras la pérdida, entre otras.

Finalmente, el indicador referente a Información Previa da a conocer aquellos elementos que se encuentran conformando los presaberes referentes a la pandemia del COVID-19 que poseen los sujetos, los cuales influyen en la manera que afrontan la enfermedad y que afectará en el proceso de duelo y cómo lo manejará cada uno de los sujetos.

## V. Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación fue identificar la manera en la que las personas aplican las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un familiar durante la pandemia del COVID-19. Dentro de los resultados se analizaron principalmente 8 indicadores que se encuentran fundamentados por medio de teoría, y que apoyan al afrontamiento de las situaciones estresantes al momento de vivir un duelo; es importante resaltar que este proceso de duelo se encuentra dividido en 2 momentos clave, el primero, siendo el momento en el que se da el tratamiento a la persona enferma, y el segundo en los momentos posteriores a la noticia de su fallecimiento, por lo que ambos factores fueron tomados en cuenta al momento de la recopilación de datos y el análisis que se desarrollará a continuación.

Los resultados cualitativos sobre los indicadores predeterminados establecen que, en un inicio, la estrategia de confrontación se encuentra empleada en su mayoría en aquellos momentos que se tiene contacto inicial con la enfermedad del COVID-19, ya que las sujetos suelen proceder a buscar las soluciones al problema, como lo son el dar el medicamento correspondiente, comunicarse con los médicos y, en el caso de ser requerido, internar en una institución de salud a la persona enferma. Luego del fallecimiento, las sujetos coinciden en que, el confrontar el problema de manera directa empieza a complicarse, por lo que tienden a hacerlo de una manera mucho más limitada. En estos momentos, se empiezan a dar lo denominado retomar la vida cotidiana sin el ser querido, el cual será más complicado dependiendo de los lazos afectivos que mantenían entre sí, en qué momento de la pandemia se dio (confinamiento, restricciones, apertura o cierre del país, etc.) y otros; en este momento las sujetos buscan afrontar el dar la noticia a otros, retomar rutinas, seguir los procedimientos necesarios para el entierro de su ser querido y principalmente, el afrontar aquellas situaciones que resultan abrumadoras emocionalmente al momento de sentir la ausencia a nivel personal y familiar.

En cuanto a la estrategia de Planificación puede mencionarse que, al igual que la anterior, se encuentra mucho más presente al momento del contagio, debido al tipo de

acciones que deben tomarse para la búsqueda de soluciones de la situación estresante, sin embargo, luego del fallecimiento del ser querido se concluyó que las sujetos se encuentran en busca de retomar aquellos aspectos de su vida que pueden controlar, retomando rutinas o reorganizando las mismas para no perder el ritmo de vida que se encontraban viviendo en el momento, así como el organizarse de forma inmediata, con la finalidad de brindar apoyo a otros miembros de su familia o personas cercanas. Esta estrategia de afrontamiento es de las menos empleada por las sujetos entrevistados durante esta investigación.

La estrategia de Distanciamiento se encontró presente en su mayoría en aquellos momentos luego del fallecimiento, ya que los sujetos no pudieron manejar de manera adecuada o consideraban que necesitaban alejarse un poco de la situación estresante, tendiendo a evitar aquellos pensamientos, personas o momentos que les recordaban la ausencia e incluso el mostrar mayor preocupación por el bienestar de otros en lugar del propio. Este distanciamiento se evidencia al momento que reciben llamadas y no desean contestar, en la priorización del bienestar de otros miembros de la familia así como pueden ser: madre, hermanos, abuelos, tíos, primos y demás y el buscar ya no saber nada más de la enfermedad del COVID-19 que ha sido una sobrecarga a lo largo de dos años aproximadamente, y que puede siga creciendo. Por otro lado, en el caso de las personas que laboran en el campo de la psicología, es importante mencionar que presentan cierto distanciamiento con respecto a la teoría aprendida sobre el duelo y tienden a priorizar el bienestar de otros con mayor facilidad debido a su profesión.

La estrategia de Autocontrol se encuentra enfocada tanto al momento del primer contacto con la enfermedad como luego del fallecimiento, en el manejo adecuado de sus sentimientos, emociones y pensamientos a lo largo del proceso, siendo capaces de expresarse de la mejor manera en algunas situaciones o de autocontenerse. Sin embargo, en este apartado se identificó que los sujetos mantienen las emociones completamente reprimidas y que éstas no se expresan a otros a menos de que fuese completamente necesario, por lo que esto puede llegar repercutir el proceso de duelo y por ende complicarlo. Para la mitad de las sujetos, en un inicio el autocontrol se encuentra presente en polaridades, esto se refiera a: la expresión completa de sus

emociones en los momentos de privacidad o el extremo control de sentimiento e impulsos al momento de encontrarse con otros; este aspecto puede encontrarse mucho más marcado debido a los periodos de confinamiento y las limitaciones sanitarias al momento de salir, por lo que han presentado mayor dificultad al momento de buscar un espacio seguro y privado para ellos.

En cuanto a la estrategia de Aceptación de responsabilidades, se identificó que en su mayoría los individuos comprenden que esta situación sobrepasa de su control y que no había mucho que pudiesen hacer, más que dar el cuidado pertinente al momento del contagio y hacer llegar los medicamentos necesarios cuando sus seres queridos se encuentran hospitalizados, así como comprender la responsabilidad que tienen, sobre todo si son los primeros en recibir la noticia, el mantener el cuidado personal para prevenir el contagio de otros familiares y de lo poco productivo que resulta el culparse entre ellos luego del fallecimiento. Por otro lado, aquellos sujetos que su profesión es psicología, logran comprender luego de asistir a un proceso terapéutico y/o después de unos cuantos meses, que no es su responsabilidad el tratar el duelo del resto de sus familiares, pues también viven la pérdida pero de forma diferente, desde una perspectiva personal y no profesional, sin embargo, a pesar de poseer alta capacidad de insight para llegar a esta conclusión, continúan preocupándose en algunas ocasiones por otros familiares.

La estrategia de Evitación y/o Escape refleja como las sujetos tienden a mantener este pensamiento irreal sobre, que es más importante preocuparse por otros en ese momento, apoyándolos de manera espiritual y emocional o en algunas ocasiones, teniendo pensamientos poco o nada relacionados con la situación que se encuentran afrontando en ese momento. Entre algunas de las situaciones en las que esta estrategia se presenta es en el deseo de evitar sentir la ausencia del ser querido, ya sea al ocuparse en otras actividades mientras que se encuentran en casa, prestando mayor atención a los sentimientos de otros y buscando soluciones para los mismos, o bien reprimir por completo las emociones que generan el que haya tenido este padecimiento. En esta situación, ante la presencia de la pandemia por COVID-19 se infiere que las distintas limitaciones y los procedimientos que tanto el hospital como el cementerio o velatorio

deben de cumplir crea una interrupción durante el ciclo de duelo, por lo que presentan una mayor cantidad de mecanismos de defensa que pueden llegar a confundirse o mezclarse con esta estrategia de afrontamiento en particular.

La penúltima estrategia que plantean la teoría es la reevaluación positiva, la cual se presenta en su mayoría en aquellos momentos en los que las sujetos buscan recordar a sus seres queridos más allá de sólo extrañarlos, estas situaciones se pueden presentar de manera personal o familiar. Desde la manera personal, cada individuo buscó recordar las enseñanzas, aprendizajes o experiencias chistosas o alegres que vivieron con el ser querido, en algunas ocasiones con la finalidad de mantener el recuerdo de la persona vivo; mientras que de la manera comunitaria o familiar tienden a enfocarse mucho más en recordar anécdotas y comentar al respecto en todo momento que la familia se encuentra reunida o que están hablando con alguna amistad.

Como última estrategia, se encuentra la búsqueda de apoyo social, ya sea en amistades o familiares. Debido a que esta estrategia se encuentra limitada al uso de redes sociales, tecnología y a la interacción social con las personas que se encuentran dentro de la misma casa, esta fue empleada en su mayoría luego del fallecimiento y el entierro. En este momento las sujetos buscan poder reunirse con sus seres queridos sin importar la presencia de la pandemia, pero mantienen sus cuidados personales para prevenir el contagio, la mayoría de las personas buscan apoyarse en sus familias nucleares (padres, hijos, hermanos, esposos), mientras que unos cuantos prefieren apoyarse en las amistades con el objetivo de no pensar en el problema familiar y la ausencia que sienten ante la pérdida.

Como se pudo evidenciar en las estrategias previamente mencionadas, existen una serie de elementos externos que han modificado la facilidad con la que estas son aplicadas al momento de encontrarse en un proceso de duelo. Valera, Reyes y García (2017) refieren que existen distintos tipos de duelo que influirán en la manera que se desenvuelven las personas a lo largo del mismo, ya que cada uno de estos posee una serie de características que deberán ser abordadas al momento de su tratamiento, teoría que es apoyada por Canela (2010), quien se enfoca como la ausencia de resolución efectiva del proceso de duelo puede llegar a generar complicaciones a largo plazo.

Adicional a esto, debido a la presencia de la pandemia por COVID-19 existen una serie de elementos externos que complican la resolución adecuada del proceso, los cuales son abordados por el epidemiólogo Gullón y el médico Padilla, quienes expresan que además de la crisis sanitaria que desencadena la presencia del virus, existen complicaciones a nivel personal, social y político en los ámbitos económicos, de desempeño personal y del cambio a una modalidad desconocida.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento propuestas por Folkman y Lazarus (1985) busca abordar tanto los pensamientos, las acciones y las emociones que tienen las personas al momento de enfrentarse ante estas situaciones estresantes y que alteran el ambiente en el que se desenvuelve el individuo, siguiendo esta perspectiva refieren que las primeras 2 estrategias (confrontación y planificación) se encuentran mayormente destinadas a la solución directa del problema, mientras que las otras 5 (Distanciamiento, Autocontrol, Aceptación de responsabilidades, Escape y/o Evitación y Reevaluación Positiva) se encuentran destinadas a la regulación emocional y cognitiva del individuo en los distintos momentos del proceso de duelo, y el último (Búsqueda de apoyo social) se encuentra destinado para ambas opciones.

Zea (2017) recalca la posibilidad de que estas estrategias de afrontamiento se pueden emplear de una manera adecuada o inadecuada, lo cual puede verse reflejado principalmente dentro de las estrategias de distanciamiento y de escape y/o evitación por la fina diferenciación entre ser empleadas como un mecanismo de defensa y una estrategia de afrontamiento. Los sujetos tienden a priorizar el bienestar de otros familiares al propio, posiblemente debido a que en la mayoría de los casos existía un vínculo mucho más cercano entre ese miembro de la familia y el ser querido que falleció, lo cual puede interpretarse como una desvalorización del propio proceso de duelo al ver que alguien más se encuentra pasando un proceso más complicado que ellos. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento han sido complicadas de aplicarse ante la situación actual de la pandemia, ya que existen otros problemas que opacan el duelo y que pueden llegar a generar la creencia de que el proceso de duelo debe pasar a un segundo o tercer plano para poder solucionar el problema inmediato causado por la pandemia del COVID-19.

Las respuestas que se obtuvieron en la entrevista, que no se encontraban conceptualizadas en base a la teoría se tomaron como indicadores emergentes. Los indicadores emergentes encontrados fueron: otros métodos de afrontamiento, complicaciones del proceso, COVID-19, Mecanismos de defensa, culpa, creencias religiosas, etapas del duelo, ansiedad y/o estrés, miedo e información previa, las cuales serán abordadas a profundidad a continuación.

Los otros métodos de afrontamiento se refieren a aquellas cosas que realizan las personas con el objetivo de sobrellevar su proceso de duelo de una mejor manera, y que comúnmente, se encuentran asociados a actividades de ocio, autocuidado y el mantenimiento del recuerdo de la persona. Esto se evidenció en frases como las siguientes:

- *“Trataba de hacer algo distinto, ya estaba ordenando hay alguna parte del cuarto, (...) haciendo alguna manualidad ,me ponía a hacer cosas distintas para no desesperarme y no aburrirme” (1:3:l)*
- *“Empecé a formar una carpeta con todas las fotografías que iba encontrando de ellos.” (2:1:l)*
- *“Yo lo que hacía mucho era que abrazar una almohada, una almohada y mi mama abrazaba suéteres o sacos de mi papa.” (3:5:l)*
- *“He tenido una mejor alimentación, estoy haciendo ejercicio, estoy poniéndome horas de a qué hora voy a trabajar y a qué hora voy a terminar.” (4:5:l)*
- *“Mira esto el club de lectura (...) es como, como una catarsis que hacemos.” (5:2:l)*
- *“Yo tengo mi propio proceso.” (6:2:l)*
- *“Para mí la cocina, estar en la cocina me relaja y me hace es como una forma de expresión de amor hacia los demás.” (7:5:l)*
- *“Volvimos a... a escuchar la música que a ella le gustaba, a la que no recordaba a ella.” (8:2:l)*

Como puede observarse en los ejemplos, las sujetos han aplicado distintas actividades con el objetivo de mejorar su sentir luego de la pérdida de un ser querido,

además consideran que hay distintas maneras de recordar a los seres queridos por medio de música, imágenes y demás, así como la importancia de un apoyo psicológico adecuado. Según la investigación realizada por Ojeda (2016) existe un alto índice en los adultos mayores al momento de enterarse del fallecimiento de un ser querido, lo cual puede llegar a ser probable dentro de las personas que se encuentran dentro del rango de la adultez temprana a adultez mayor debido a la presencia de una consciencia más plena ante lo que es la pérdida y la muerte; por lo que es importante el poder aplicar ejercicios como los que se mencionaron en el apartado anterior para poder apoyar a que estas posibilidades de padecer depresión mayor y/o pensamientos obsesivos disminuyan al momento del duelo.

El siguiente indicador emergente fue denominado complicaciones del proceso, el cual se refiere a todas aquellas situaciones que generaron alguna complicación ante el proceso de duelo normal de los sujetos, estas pueden ser debido a los protocolos de acción por parte de los hospitales, cementerios y otros lugares que se ven involucrados al momento del fallecimiento del ser querido. Algunas de las frases que ejemplifican esta situación son:

- *“A mí en lo personal me ha costado manejar mucho ese duelo por muchas situaciones verdad.. por no poder despedirme de él, por no poder estar (...) la no despedida... los rituales que normalmente hacemos no se pudieron hacer, yo todavía era positiva y no podíamos abrazarnos” (1:2:J)*
- *“No es como que tú podías ir a a, hasta el cercano a las personas, a mostrar tus condolencias, a dar un abrazo, estar ahí cerca (...) todo eso se terminó con la pandemia y definitivamente es un duelo totalmente frío, lejano.” (2:6:J)*
- *“Pues todo mundo dice que de los velatorios y después llevarlos al cementerio es como un proceso de, un proceso como de inicio del duelo, donde tu cierras un ciclo, comprendes la situación, y entiendes lo que esta pasando, entonces, eso yo no lo tuve.” (3:4:J)*

- *“Me tomó como bastante tiempo procesarlo por lo mismo, porque él había estado bien en un principio, después de la noche a la mañana se puso grave.” (4:7:J)*
- *“Me privó de las cosas que que estoy acostumbrada a hacer en mi vida para como que son parte de lo que tenés que hacer para despedir a un ser.” (5:9:J)*
- *“Cuando nos enteramos como en los tres o cuatro días ya.. ya no estaban, entonces no nos dio mucho tiempo a procesarlo.” (6:8:J)*
- *“No se pudo despedir como debió haber sido mi esposo, fue tan s-olitario eh... lo que sucedió que no tuvimos comunicación con nadie.” (7:9:J)*
- *“Creo que entre lo que más me partió o sea ver que al bajarla de la carroza, la envolvieron en plástico, o sea el ataúd lo envolvieron en plástico.” (8:10:J)*

Tal y como se evidencia en los ejemplos anteriores, las sujetos se enfrentan a distintos aspectos derivados de la presencia de la pandemia del COVID-19, tendiendo a relacionarse con la ausencia de los rituales de despedida que marcan un inicio y desahogo emocional sobre lo sucedido con su ser querido. Dentro de los aspectos que más se mencionaron al momento de analizar las respuestas obtenidas fue que se encontraban el cargar con el dolor de otras personas, preocuparse por aquellas personas que se encontraban en riesgo, la ausencia de las interacciones sociales al momento de los rituales, la frialdad del proceso que se encuentra actualmente sistematizado para poder seguir los mismos procedimientos con pacientes que fallecieron por COVID-19, y la presencia de emociones que no pueden controlar ante la duda de cómo se contagió el ser querido, qué cuidados debieron mejorar y otros.

La importancia por abordar los procesos de duelo ante la pandemia por el COVID-19 se aborda por Lacasta-Reverte et. al (2020), quien plantea que el proceso de duelo posee complicaciones dentro del proceso que requieren de una atención mucho más especializada y personalizada según las complicaciones que se hayan generado. Puede coincidir con la idea de este autor, refiriendo que una de las mayores complicaciones que se dan en este proceso es la ausencia de una despedida del ser querido, quien usualmente entra consciente al hospital y luego de unos días a semanas no regresa a

casa, sino que debe ser enterrado y su ataúd cubierto con plástico para impedir que pueda abrirse. El recuerdo de esta última vez que se tiene contacto con el ser querido es uno de los detonantes mayormente mencionado por los sujetos, acompañado de la confusión ante la velocidad con la que sucede el fallecimiento al momento de padecer de COVID-19.

El indicador emergente nombrado como COVID-19 se encuentra altamente interrelacionado con el de complicaciones del proceso, sin embargo, es importante resaltar que la pandemia por COVID-19 es un factor que se encuentra presente desde el inicio del proceso (previo al contagio) y se mantiene luego del fallecimiento del ser querido, por lo que permanece siendo un estresor que incrementará o disminuirá dependiendo de la manera en la que lo enfrente cada uno de los individuos tanto a nivel personal como a nivel social. Se conoce como COVID-19 a aquella enfermedad virológico causada por el coronavirus (o SARS-CoV-2) que genera sintomatologías similares a un resfrío y que ataca al sistema respiratorio gravemente, este surge por primera vez en el 2019 en China. A continuación, se brindarán los ejemplos de lo que se mencionó durante las entrevistas:

- *“Ya no quiero, ya no quiero vivir más muertes, ya suficiente, pero sé que no está en mis manos, pero me duele muchísimo el volver a vivir los mismo.” (1:9:K)*
- *“Era esa incertidumbre de que... que como era que nos contagiábamos unos con otros.” (2:3:K)*
- *“Creo que lo más impactante fue el hecho de como fue. Como que en el proceso de duelo, como fue su muerte, como se, es que todo tan rápido, eso para mi, todavía no me, no me hace click.” (3:2:K)*
- *“Existe ese suceso que marca nuestras vidas que no podemos estar tan metidos, y deprimidos, y tristes, y ausentes de nuestro entorno.” (7:3:K)*

Como pudo evidenciarse con los ejemplos anteriores, la presencia del COVID-19 trajo consigo muchos elementos externos que afectan las prioridades de las personas al momento de vivir un duelo, así como el constante recordatorio del motivo por el cual sus seres queridos no sobrevivieron, y puede inferirse que, para algunos, el hecho de

deshumanizar a las personas transformándolas en estadísticas en comparación con otras que fallecieron tras su contagio. La llegada de la pandemia del COVID-19 trajo consigo algunos elementos que resultaron para algunas personas beneficiosas, ya que referían que se encontraban satisfechas de poder compartir más tiempo con sus seres queridos, sin embargo, la llegada del confinamiento desencadenó dos posibles resultados que afectaron tras el fallecimiento, la primera siendo el afianzar o mejorar los vínculos afectivos con las personas que se encontraban en el hogar, complicando aún más el desprendimiento luego del duelo, o segundo, la ruptura o deterioro de vínculos con otros familiares debido a la ausencia de interacción social tras tanto tiempo, lo que apoya a la idea irracional de que el malestar de los otros es más significativo que el propio porque casi no se convivió tanto con la persona recientemente.

Para Díaz (2020) el comprender las disrupciones que trae consigo la llegada de la pandemia del COVID-19 es de gran importancia, debido a que no sólo la carga de información influirá en la manera que las personas se desenvuelven ante la situación estresante, sino que busca comprender cómo en la actualidad la sociedad se encuentra pasando por un momento poco común y que afectará en todos los ámbitos de la vida, desde el personal hasta el social y laboral, deduciendo que la población se encontrará mucho más susceptible a este tipo de cambios mientras que se regresa a un periodo de nueva normalidad o se solventa el problema.

El siguiente indicador emergente se denomina Mecanismos de defensa, los cuales se conocen como aquellas maneras en las que el inconsciente de los individuos busca proteger sus emociones, pensamiento y/o reducir los niveles de ansiedad ante una situación estresante, estos suelen entrar en acción en el momento que la situación sobrepasa las capacidades del individuo de actuar por medio de las herramientas con las que cuenta. A continuación, se brindarán algunos ejemplos:

- *“Ya estoy intentando entender que mi papa falleció, pero a parte de eso tengo que cuidar a mi mama.” (3:5:L)*
- *“Pero pues fijate que en cierta forma, estar encerrada y cómo se llama y como privada de muchas actividades en este caso me ayudó bastante*

*porque como que es una excusa de que no voy a ver a mi tía o por la pandemia.” (5:2:L)*

- *“Tiendo a como que alejarme un poco de los demás, me gusta mi tiempo a solas, me gusta estar sola, incluso en reuniones familiares yo me iba por mi lado en ciertos momentos y disfrutaba de mi soledad verdad.” (8:4:L)*

En los ejemplos anteriores puede encontrarse la presencia de unos cuantos mecanismos de defensa, sin embargo, se identificaron un total de 4, los cuales son racionalización (substitución de algo por una explicación razonable y aceptable), anulación (separación de sentimientos de una experiencia o recuerdo, brindar menor importancia a los sentimientos propios), negación (bloqueo de eventos externos), y desplazamiento (redirección de impulsos hacia una persona u objeto). Debido a la presencia de un factor estresante externo constante, estos mecanismos se presentan con mayor frecuencia con la finalidad de apoyar a la persona a sobrellevar la situación por más dolorosa que sea. Puede inferirse que mientras más problemas haya generado la pandemia por COVID-19 al individuo, o el número de fallecidos que haya tenido en su familia, la presencia de mecanismos de defensa será mayor y complicará el proceso de duelo.

Otro factor importante que fue denominado como parte de los indicadores emergentes es la presencia de la Culpa, la cual consiste en el sentimiento que se da luego de haber causado algún daño a una persona y que mientras más cercano sea, mayor será la presencia de la culpa. En el caso del duelo, la culpa puede presentarse debido a la desatención, la creencia irracional de abandono en el hospital del ser querido y el no haber podido despedirse o haber prevenido el fallecimiento; esto se puede ver reflejado en los ejemplos que se presentarán a continuación.

- *“No puedo perdonarme que mi papá estuvo sólo, que no pude cuidarlo, que no puede... hacerle sentir que yo estaba allí.. que... que yo podía cuidar su enfermedad” (1:1:M)*

- *“Yo si hubiera querido en el fondo como.. irlos a ver un día por decirte algo verdad, pero no se podía por el por el virus, llegar a a estar con él, platicar, o algo verdad ” (2:1:M)*
- *“Si yo me hubiera dado cuenta mejor de sus síntomas, se hubiera tratado, mejor, em... también si yo hubiera sabido de la forma en que se infectó, yo le hubiera dicho que no era un buen lugar para estar a pesar de la situación, que era mejor abstenerse.” (3:1:M)*
- *“Pero creo que talvez... si hubiera, hubiera sido bueno irle a cortar su pelo, que eso si es algo que me suena y me suena, que si, si hubiera podido yo ir a cortarle su pelo.” (5:2:M)*
- *“No, esa misma negación de no querer aceptarlo. Y cuando llegó no nos dimos cuenta desde el principio. No nos dimos cuenta.” (7:2:M)*
- *“Se pudo haber contagiado mi primo y él pudo haber contagiado a mi abuelita, o pudo haber sido ella misma la que se contagiara yendo a otros lugares afuera. Entonces, si yo hubiera estado ahí controlando la en todo momento, tal vez habría sido diferente la situación y no habríamos pasado por todo esto.” (8:4:M)*

Como se muestra en la parte superior, la mayoría poseen un sentimiento de culpa ante lo sucedido con sus seres queridos, la cual se encuentra relacionada con las etapas del proceso de duelo, sin embargo dentro de la teoría no se enlista como una de las etapas principales, ya que según Kübler-Ross y Kessler (2016) únicamente se encuentran 5 etapas primordiales (ira, negación, negociación, depresión y aceptación), no obstante la culpa forma parte de la depresión o la ira, dependiendo la raíz de la culpabilidad. Como se mencionó en el marco teórico, Montagud (2021) enumera una serie de tipos de culpa que influirán en la manera de procesar el duelo y que interferirá con la estrategia de afrontamiento por medio de la aceptación de responsabilidades.

Dentro de la mayoría de los sujetos se encuentra presente la culpa debido a asuntos sin resolver con el ser querido, no prevenir adecuadamente la situación desencadenante, no cumplir expectativas y probablemente por rehacer la vida sin el ser querido. Es importante tener en cuenta que el tipo de culpa también se verá influenciado

por vínculo y relación afectiva que se tenía con la persona fallecida previo al contagio, así como el tiempo que compartieron y la manera en la que conformaron el problema al momento del contagio.

Adicionalmente se nombra como indicador emergente a las creencias religiosas, las cuales se conocen como el conjunto de valoraciones enfocadas a cualquiera de las religiones que existen sobre la existencia de un ser supremo, quien suele ser un fiel compañero, apoyo y consuelo ante cualquier situación que se presente en la vida del creyente. Este se evidenció por medio de frases como las siguientes:

- *“Poder escuchar nuestra misa, o.. alguna charla algo que nos nos ayude a sobrellevar todo esto verdad, en lo espiritual.” (2:6:N)*
- *“Le pedía mucho a Dios por mi tía también, pues todos los días.” (5:4:N)*
- *“Sé que Dios tiene un propósito para todo, sé que él tiene planes de bien, y para cada uno de nosotros, y sé que la voluntad de Él es buena y perfecta.” (7:2:N)*

Como pudo evidenciarse anteriormente, la presencia de las creencias religiosas toma un papel importante en aquellas personas que son fieles creyentes y que profesan su fe, siendo un apoyo adicional y mucho más significativo al momento de darse cuenta de que es algo sobre lo que no se tiene control alguno. Estas creencias sirven de apoyo ante la incertidumbre y la ausencia de control sobre el resultado final, así como permanecer con esperanza que las cosas mejorarán o no tendrán un desenlace negativo, sin embargo, al momento en el que el desenlace es el no deseado, apoya a las personas en buscar nuevamente el sentido de vida, las fuerzas y la motivación para seguir adelante. Este aspecto tampoco es considerado en una serie de situaciones en las que las personas suelen acudir a su religión para sobrellevar la situación.

Como siguiente indicador emergente se encuentran las etapas del duelo, las cuales se definen como aquellas fases que atraviesa una persona luego de haber sufrido una pérdida significativa, estas son la negación, ira, depresión, negociación y la aceptación, las cuales no poseen un orden lineal y puede llegar a presentarse de distinta manera en cada individuo. Algunos de los ejemplos que se encontraron de estas fases son los siguientes:

- *“Solo te pido por favor que lo traigas con bien y que los tengas con bien porque son mis papis.” (3:1:Ñ)*
- *“Creo que uno nunca sale del duelo, o sea, cuando hay una pérdida de una persona muy cercana, uno aprende.. a... a vivir como que con esa tristeza de la ausencia.” (4:4:Ñ)*
- *“Y al inicio pelee con él... (pausa larga y llanto) y yo le preguntaba porque él se había ido.. porque había decidido irse si él sabía que yo todavía los necesitaba...” (1:6:Ñ)*
- *“Como ya no me recuerdo muy bien, porque fueron como recuerdos que seguramente bloqueé entonces fue...Todo es como que muy, muy borroso.” (8:3:Ñ)*
- *“Si sentí raro que mi tía ya no iba a salir de ahí de su cuarto, o como caminaba ella toda estilosa, despacio.” (5:3:Ñ)*

Como puede evidenciarse previamente, los sujetos de estudio se encuentran expresando distintas fases de las etapas del duelo, algunas tendiendo a recurrir más en una etapa que en otra al momento de la entrevista, sin embargo, este aspecto debe ser considerado al momento de la investigación debido a la temporalidad desde el fallecimiento y las complicaciones que generó el proceso. Según Gómez (2007) la última fase de la enfermedad en la persona enferma también influirá en la cantidad de tiempo que el individuo se encuentra en cada etapa, cómo aborda cada una de ellas y en si se genera una complicación dentro del mismo proceso.

Puede deducirse que en este apartado en particular es donde puede llegar a afectar la manera en la que se da la noticia a la familia y en el caso de algunos sujetos, influye el haber visto a su ser querido bien o tener noticias positivas previas al deceso. La confusión dentro del motivo por el cual el ser querido empeoró tan repentinamente puede generar un estado de shock y negación al momento de presentarse la noticia, tendiendo a ser mucho más impactante que en otras situaciones.

Como siguiente indicador emergente se encuentra la ansiedad y/o estrés, las cuales se conocen como la reacción del cuerpo ante una amenaza real (estrés), la cual posteriormente puede llegar a generar una reacción de miedo o inquietud ante los

pensamientos de que la situación pueda darse (ansiedad). Es importante comprender que en primera instancia se da el estrés para que pueda darse la ansiedad. A continuación, se enumeran algunos ejemplos brindados durante la entrevista:

- *“Cuando cuando empezó aquí yo yo oía a la gente que decía es que aquí seguro que va a venir, entonces me empezó el estrés.” (5:1:0)*
- *“Por mi abuelita sí fue otra... otro tipo de preocupación un poco más intensa.” (8:3:0)*
- *“En las noches me daba en las noches, me daba taquicardia, empezaba a llorar, me daba mucho miedo, mis respiraciones cambiaban, yo podía sentir como mis respiraciones se complicaban y sabía que no era el COVID.” (1:4:0)*
- *“Me empezó a dar una como taquicardia (...)sé que venía de la ansiedad porque me hice exámenes y pues no, no tenía nada.” (4:4:0)*

En los ejemplos presentados anteriormente se puede identificar que el estrés en su mayoría se encontraba orientado a la situación de la pandemia del COVID-19, la cual era una situación desconocida y para la que dentro del país ni el mundo se tenía contemplado un plan de acción para el mismo. Mientras que la ansiedad se desarrolló en aquellos momentos en los que los individuos ya habían experimentado el fallecimiento de un ser querido, por lo que la ansiedad se manifestó en ataques de ansiedad, generando complicaciones en la respiración, taquicardia y llanto excesivo. Este indicador se encuentra enlazado al miedo, debido a que mientras mayor es el miedo, mayor es la posibilidad de presentar estrés y ansiedad.

Debido a que este proceso de duelo se encuentra desarrollado al mismo tiempo que la presencia de una pandemia mundial, se infiere que la mayoría de las personas se encuentran mucho más preocupadas por la prevención del contagio y solucionar los problemas económicos y familiares que trajo antes que el proceso de duelo. Según Fernández (2012, p.83) las estrategias de afrontamiento surgen como una herramienta necesaria para el afrontamiento de los estresores externos en aquellos momentos que son requeridos y con el objetivo de sobrellevar la situación de una manera efectiva, sin

embargo, la presencia de una pandemia complica la aplicación de los mismos debido a las múltiples problemáticas que se presentan al mismo tiempo, lo cual es posible que genere agotamiento en la persona y deba iniciar a priorizar los problemas para darle solución a los más importantes, lo cual genera que, en el momento que las personas no conocen la importancia de vivir el proceso de duelo o el impacto que un duelo mal manejado puede tener sobre ellos, decidan dejarlo de lado y utilizar las múltiples distracciones a su favor para sobrellevar el proceso.

Como penúltimo indicador emergente se encuentra el miedo, el cual se conoce como la sensación de angustia que surge a raíz de un peligro real o imaginario, lo cual, si no se maneja de una manera adecuada, puede llegar a generar estrés y ansiedad. Este fue un elemento con gran peso a lo largo de las entrevistas, tanto previo al fallecimiento como posterior al mismo, a continuación, se presentarán algunos ejemplos:

- *“Me daba mucho miedo, (...) ósea sentirme sola, el no sentir el acompañamiento de mi papá.” (1:3:P)*
- *“Simplemente no quería parar, tenía miedo... de que me fuera a afectar mucho.” (3:2:P)*
- *“El miedo pues no sólo era que más se contagiara, sino que yo también me contagiara, que mi hermano se contagiara, eh... que mis abuelitos se contagiaran, y... y no saber que que les podría pasar.” (4:4:P)*
- *“ A nosotros nos quedó ese temor de salir, ese temor de interactuar con más gente, ese temor de de que nos sentimos seguros aquí, en nuestra burbuja.” (7:3:P)*

En los ejemplos previamente mencionados puede identificarse la diferencia entre el miedo ante la enfermedad por la información que se maneja en todos los medios de comunicación y el miedo intensificado luego de la pérdida del ser querido, por lo que es posible inferir que la presencia de un temor constante e intensificado es un factor que complicará las estrategias de afrontamiento de confrontación, autocontrol, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, debido a que estas significan el poder anteponerse a la situación estresante de la pandemia por COVID-19 y del fallecimiento ante el contagio de la misma.

Por otro lado, es importante considerar lo que menciona Riso (2006, p.183), ya que menciona que las personas tienen a emplear estrategias que si bien cumplen con su función de disminuir el estrés ante la situación externa, pueden llegar a desarrollar efectos negativos a futuro, lo cual se infiere sucederá con aquellas personas que buscan emplear en su mayoría estrategias que refuercen la neutralización, el reforzamiento discriminado interpersonal y el equilibrar cómo lo ven los demás con cómo se ve a sí misma. Analizando las respuestas obtenidas podemos notar la presencia de estrategias que son empleadas con alguna de estas 3 finalidades, ya sea enfocándose en el cuidado y proceso de otros familiares, ocultar sus sentimientos y emociones cuando se encuentran con otros o el evitar el contacto social con personas que no consideran tan cercanas o primordiales para sobrellevar el proceso de duelo, todo esto bajo la premisa de que se encuentran siguiendo las normas de distanciamiento, lo cual funcionará únicamente como un reforzador al notar que funciona en la solución de ambas situaciones estresantes, la prevención del contagio y el duelo ante el fallecimiento por COVID-19, ya que una no puede desligarse de la otra como lo haría en duelos por otras causas de fallecimiento durante la pandemia.

Finalmente se identifica que la información previa posee un papel importante dentro de este proceso de duelo, principalmente por su interrelación con el miedo, estrés, ansiedad y complicaciones en el proceso de duelo. En esta investigación la información previa consiste en todos aquellos datos que el individuo recopila sobre el tema de la pandemia del COVID-19, sin importar el medio de información por el que lo consigue. A continuación, se ejemplifican algunos de esos:

- *“Hasta la fecha a pesar de que hay un montón de estudios, no sabemos que es, o sea, sabemos que es un virus y todo eso pero ... no sabemos como se va a interpretar en nuestro cuerpo, entonces si todavía le tengo miedo.” (3:4:Q)*
- *“Conforme fui sabiendo los casos y lo que fue pasado, empecé a sentir así como, em... como que la idea principal era tener cuidado.” (5:1:Q)*

- *“No habíamos ni siquiera querido ver cuál era los detalles de esto, a profundizar en ello porque no le queríamos dar como que... pausa o no queríamos darle como que entrada o algo negativo.” (7:1:Q)*
- *“Ya vimos la cantidad de muertes que habían habido, todo lo que estaba pasando, la cantidad de personas que estaban en los hospitales sin poder respirar, sin poder sin poder caminar y se estaban muriendo verdad.”(8:1:Q)*

Como se puede ver en los ejemplos anteriores, la adquisición de información previa sobre la pandemia influyó en la manera de actuar de las personas, inicialmente fue un temor a la incertidumbre en la que la información se encontraba en un proceso de actualización constante y las personas buscaban saber lo más posible para su prevención, sin embargo con el paso de los memes, se pudo llegar a tener una mejor consciencia de cómo prevenirlo, identificarlo y tratarlo (por parte del personal médico y desde casa). Durante el desarrollo de las distintas variantes de la pandemia por COVID-19 se identificó que el temor incrementó junto con el número de contagios y fallecimientos que se presentaban en las estadísticas oficiales, los comentarios de conocidos y otras maneras de enterarse de lo sucedido. Este indicador emergente también comprende el conocimiento sobre las vacunas y sus efectos, lo cual apoya a la disminución de los indicadores previamente mencionados.

En síntesis, se puede concluir que la llegada de la pandemia por COVID-19 generó una serie de complicaciones en el proceso de duelo al resultar comórbido con el estrés y la ansiedad, lo cual puede llegar a afectar de manera consciente o inconsciente a la población en la priorización de problemas, dejando el proceso de duelo como uno de los últimos o de menor importancia. De la misma manera, el proceso de duelo por COVID-19 se ve afectado por las normas de distanciamiento y los planes de acción que se toman para prevenir un mayor contagio, lo que interviene en los rituales de despedida y el inicio o continuación del proceso de duelo. Entre otros aspectos a tomar en cuenta, se resalta la presencia de una serie de mecanismos de defensa que pueden llegar a interferir con las estrategias de afrontamiento, principalmente al ocultarse como las estrategias de escape/evitación y distanciamiento; dichos mecanismos de defensa se encontraron presentes en la mitad de las sujetos de estudio, quienes coincidían con la profesión o

estudio de psicología clínica y que presentaban un mayor uso del mecanismo de defensa de anulación y tendían a hacer uso de las estrategias de afrontamiento con la finalidad de neutralizar su propio proceso o equilibrar la manera en la que son vistas por aquellas personas dentro de su familia a quienes deben proteger o con las que debe mantener una apariencia profesional.

Finalmente, es importante comprender que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de herramientas que los individuos emplearán en los casos que consideren necesarios, sin embargo, muchas de estas herramientas son brindadas por modelamiento usando “el ejemplo” de como otros resuelven sus problemas o afrontan las situaciones externas, lo que lleva a las personas a quedarse sin recursos en algunas situaciones en las que el problema o el factor estresante los sobrepasa. Por esta misma razón, es de vital importancia poder dar a conocer el impacto positivo y adaptativo de las estrategias de afrontamiento ante cualquier crisis o situación estresante, y adaptar las herramientas que se emplearán ante el proceso de duelo tomando en cuenta la manera en la que se dio el fallecimiento, la temporalidad durante la pandemia en la que se dio, las limitaciones que se tienen, la incrementación o el deterioro de los lazos afectivos durante el confinamiento y otros.

## VI. Conclusiones

- Al momento de la pérdida de un ser querido la estrategia de confrontación resulta ser difícil de aplicar, debido a las limitaciones que conlleva el distanciamiento social y prevención del contagio.
- Las sujetos de estudio se encontraban confrontando tanto el proceso de duelo ante la pérdida de sus seres queridos como el estresor externo de la pandemia por el COVID-19.
- En pocas ocasiones se aplicó la planificación como una estrategia de afrontamiento directa posterior al fallecimiento del ser querido, sino que se empleó en su mayoría al momento del contagio.
- En las ocasiones en las que la planificación fue aplicada se buscó reestructurar la rutina para poder solventar las complicaciones que se presentaron luego de la pérdida, como los altos niveles de ansiedad y estrés o modificación en la rutina de la semana.
- La estrategia de distanciamiento suele usarse en aquellos momentos en los que se sienten abrumadas o sobrepasadas por el problema externo. Mientras que la estrategia de escape/evitación se emplea para disminuir por completo la importancia de su proceso de duelo y dedicarse a continuar con su vida cotidiana lo más normal posible o ser la red de apoyo de otros miembros de su familia.
- En los momentos de gran sensibilidad se dio el autocontrol con el objetivo de no romper en llanto y continuar confrontando la situación estresante, esto con la finalidad de no verse vulnerable ante otros.
- La aceptación de responsabilidades se encontró presente, sobre todo en quienes comprendían que el fallecimiento ante la enfermedad del COVID-19 no se encontraba en su control personal, sin embargo, esto no impedía que se presentara el sentimiento de culpa ante las acciones que tomaron.
- Luego del fallecimiento en su mayoría optaron por emplear la reevaluación positiva como una estrategia para continuar adelante con sus deberes y recordar

de una manera positiva al ser querido que ya no se encontraba con ellas en ese momento.

- La búsqueda de apoyo social en su mayoría se limitó a las personas más cercanas (familiares y amigos) y dependiendo del momento de la pandemia en el que se diera, se determinó si se buscaba de manera presencial o por medio de la tecnología.
- Es de gran importancia identificar las circunstancias en las que se encontraba el contexto ambiental al momento del contagio, esto da base a evaluar las complicaciones que pudieron presentarse a lo largo del proceso o de aquellos elementos que complicaron el duelo.

## VII. Recomendaciones

- Tomar en cuenta el proceso de duelo como algo holístico y no separarlo de la situación externa.
- Debido a que la presencia de la pandemia influye en la importancia que se le dará al duelo, será necesario abordar a su vez las complicaciones derivadas del mismo para la prevención de una prolongación en el proceso o el desarrollo de algún trastorno depresivo o de ansiedad.
- Se debe tomar en consideración evaluar si la persona que se está viviendo el duelo, presenta sentimientos de culpa, ansiedad, estrés, miedo o si se encuentra estancado en alguna de las etapas del duelo por factores externos.
- Al momento de abordar el duelo por COVID-19 es importante comprender qué tipo de duelo está viviendo. Esto apoyará a desarrollar ejercicios acordes a su tipo de duelo y las complicaciones que conllevan.
- Brindar herramientas que apliquen en su mayoría las estrategias de afrontamiento de una manera gradual, sencillas de realizar y que fortalezcan los lazos familiares, autocontrol y seguridad.
- Poder realizar una investigación de cómo el proceso de duelo ha variado con el transcurso de la pandemia por COVID-19 y si surgió alguna complicación a largo plazo debido a esto.

## V. Referencias

- Aceituno, A.M. (2016) *Proceso de duelo en padres cuyos hijos fueron diagnosticados en fase terminal y recibieron cuidados paliativos*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar] <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Aceituno-Alexandra.pdf>
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013, enero). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología Desde El Caribe*, 30(1).  
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- American Psychiatric Association. (2018). *DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Incluye acceso a eBook)* (5.<sup>a</sup> ed.). Editorial Medica Panamericana S.A. de C.V.
- Asociación Española Contra el Cáncer. (2018). *Cómo hacer frente a la pérdida de un ser querido*.  
<https://books.google.com.gt/books?id=U2u5DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=duelo+no+resuelto&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiPw-ec3vvuAhVkk-AKHWi8CKYQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q&f=false>
- Belasco, A. G. S. (2020, 27 marzo). Coronavirus 2020. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2).  
<https://www.scielo.br/j/reben/a/59cMj854MHCwtCG7X8Pncnr/?lang=es>
- Bernáldez, J. P., & Tosio, P. G. (2020). *Epidemiocracia*. Capitán Swing Libros.
- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villacieros, M., Carabias, R., & Serrano, I. (2016). *Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia como factores mediadores de duelo*

complicado. *Revista de Psicoterapia*, 22(88). [https://ache-counselling.org/wp-content/uploads/2014/03/Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de DC - REV PSICOTERAPIA.pdf](https://ache-counselling.org/wp-content/uploads/2014/03/Estrategias_de_afrontamiento_y_resiliencia_como_factores_mediadores_de_DC_-_REV_PsicOTERAPIA.pdf)

Canela Cruz, D.S. (2010). *El proceso de duelo ante la muerte* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_1748.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_1748.pdf)

Cabodevilla (2007). Las pérdidas y sus duelos Loss and mourning. *Scielo*, 30, 1. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000600012](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012)

Díaz, D., & Latorre, J. M. (2014). *Psicología Médica (2da ed.)*. Elsevier. [https://books.google.com.gt/books?id=msgQEAAAQBAJ&pg=PA378&dq=Estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiftpCvgJvwAhXkMVkFHX\\_GArkQ6AEwAXoECAIQAg#v=onepage&q=Estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=msgQEAAAQBAJ&pg=PA378&dq=Estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiftpCvgJvwAhXkMVkFHX_GArkQ6AEwAXoECAIQAg#v=onepage&q=Estr%C3%A9s&f=false)

*Duelo y pérdidas*. (2020, 24 febrero). Centro de Psicología y Psicoterapia Argensola. <https://psicologiaypsicoterapia.com/terminos/duelo-y-perdidas/>

Fernández, S., & Ruiz de la Roja, J. C. (2020). *Coronavirus: Prevención, pandemia y contención*. CATARATA. <https://books.google.com.gt/books?id=zozIDwAAQBAJ&pg=PT142&dq=coronavirus&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwixw7-L2fvuAhWOg-AKHSc9BWcQ6AEwCnoECAIQAg#v=onepage&q&f=false>

Fernández, C. (2012). *Afrontar la muerte en ciencias de la salud* [Libro electrónico]. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad de Almería. <https://books.google.com.gt/books?id=wXpVAQAAQBAJ&pg=PA89&dq=estrategias+para+afrontar+la+p%C3%A9rdida&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjRi5W42PvuAhViUN8KHdAOAEMQ6AEwAXoECAYQAg#v=onepage&q&f=false>

- Flórez, L., & Vilchez, R. A. (2020, 29 agosto). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 1. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=511e1d3b-6b88-452b-9db1-35441c762b16%40sessionmgr4006>
- Forcadell, E., Lázaro, L., Fullana, M. A., & Lera, S. (2019, 29 enero). *¿Qué es la Ansiedad?* | Hospital. Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/definicion>
- FUNDASIL & UNICEF. (2021). Duelo, Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Galatea, C. (2019, 17 octubre). *¿Qué es el duelo? - Fases del duelo*. Clínica Galatea. <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>
- García-Allen, J. (2021, 9 abril). *Las 6 diferencias entre estrés y ansiedad*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-estres-ansiedad>
- Godoy, M.J. (2014). *Estrategias de afrontamiento de la pareja ante la muerte de un hijo adolescente* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Godoy-Maria.pdf>
- Gómez, E., & Marrero, H. (2005). *Bases Cognitivas y motivacionales de la capacidad humana para las relaciones interpersonales*. *Anuario de Psicología*, 36(3). <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8591/10660>
- Gómez, M. (2007). *La pérdida de un ser querido, el duelo y el luto* (2a ed.) [Libro electrónico]. ARÁN. <https://books.google.com.gt/books?id=i4nL0FLPUZoC&printsec=frontcover&dq=>

[duelo+no+resuelto&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiPw-ec3vvuAhVkk-AKHWi8CKYQ6AEwA3oECAQQAq#v=onepage&q=duelo%20no%20resuelto&f=false](https://www.google.com/search?q=duelo+no+resuelto&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiPw-ec3vvuAhVkk-AKHWi8CKYQ6AEwA3oECAQQAq#v=onepage&q=duelo%20no%20resuelto&f=false)

González, A. (2008, 19 mayo). *La familia. Una mirada desde la Psicología.* | Valladares

González | Medisur. MediSur.  
<http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/402/319#:~:text=Bajo%20el%20t%C3%A9rmino%20de%20familia,%2C%20ideolog%C3%ADa%2C%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%2C>

Hernández, R., Fernández, C., y Bautista, P. (2014). *Metodología de la Investigación.* (6ta edición) McGraw-HILL. Interamericana Editores, S.A.

Huarcaya-Victoria, J. (2020, 24 septiembre). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19 | Huarcaya-Victoria | *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2).  
<https://rpmpesp.ins.gob.pe/index.php/rpmpesp/article/view/5419>

ICE - Dirección de Comunicación. (2017). Colección «*Desarrollo personal y laboral*» *Vivir sin estrés* (29.a ed.). <https://www.grupoice.com/wps/wcm/connect/3a59c237-09c9-4576-a368-40171c5e7dc8/29.pdf?MOD=AJPERES>

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor.* Ediciones Luciérnaga.

Lacasta-Reverte, M. A., Torrijos Zarcero, M., López-Pérez, Y., Carracedo Sanchidrián, D., Pérez Manrique, T., Casado Sanmartín, C., Rocamora González, C., Blanco Rosado, L., Iglesias Gutiérrez, N., Vidal Bermejo, E., Trigo Varela, D., & Martí Esquitino, J. (2020, 26 agosto). *Impacto emocional en pacientes y familiares durante la pandemia por COVID-19. Un duelo diferente.*  
[https://www.medicinapaliativa.es/Ficheros/1421/2/08.%20AE\\_Lacasta.pdf](https://www.medicinapaliativa.es/Ficheros/1421/2/08.%20AE_Lacasta.pdf)

- La Organización Mundial de la Salud. (2020, 30 enero). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=Datos%20y%20cifras,la%20mujer%20que%20al%20hombre.>
- Lara, L., & Castellanos, V. (2020, 18 diciembre). *Derecho a decir adiós, muerte en soledad y duelo crónico en la pandemia COVID-19*. 12(2). <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/publicaciones-e-investigacion/article/view/4440/4327>
- Larrotta-Castillo, R., Méndez-Ferreira, A. F., Mora-Jaimes, C., Córdoba-Castañeda, M. C., & Duque-Moreno, J. (2020, abril). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52(2). <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.gt/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus+y+Folkman+1984&ots=DgDQksecTa&sig=YJsglvSux68YMYG85E6zJbPatYY#v=onepage&q=Lazarus%20y%20Folkman%201984&f=false>
- Limatú, A. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en cuidadores primarios de pacientes con cáncer de mama*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar] <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/seol/2020/05/42/Limatu-Adriana.pdf>
- Martínez, G. (1997). Las relaciones interpersonales en el marco de la familia: algunas reflexiones metodológicas. *Anuario de Psicología*. <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/61350/96238/>

Martín, J. M. (2021). *Estrategias de Afrontamiento | Todo es Mente*.  
<https://todoesmente.com/estrategias-de-afrentamiento>

MayoClinic. (2018, 20 noviembre). *Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas - Mayo Clinic*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Mayo Clinic. (2021, 3 marzo). *Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) - Síntomas y causas*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>

MedlinePlus. (2021). *El estrés y su salud*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desaf%C3%ADo%20o%20demanda>.

Méndez, M. A. (2005). *Relaciones interpersonales en la familia*. Fomento Editorial.  
<http://xplora.ajusco.upn.mx:8080/xplora-pdf/Maria%20Antonieta%20Mendez%20Ortiz.pdf>

Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., & Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2020, 19 noviembre). *COVID-19: Estas son las normas sanitarias para la reunión de grupos de personas*.  
<https://www.mspas.gob.gt/noticias/noticias-ultimas/5-noticias-mspas/1131-covid-19-estas-son-las-normas-sanitarias-para-la-reuni%C3%B3n-de-grupos-de-personas.html>

Monterroso, S.S. (2012) El duelo un estudio sobre las manifestaciones depresivas en mujeres y hombres de 18 a 30 años del Municipio de San Antonio La Paz del

departamento del progreso de enero a junio del año 2012 [Tesis de Licenciatura, Universidad Mariano Gálvez]. <https://glifos.umg.edu.gt/digital/78950.pdf>

Morales, E.M. (2021) Estrategias de afrontamiento que utilizó una madre ante la muerte de un hijo en la ciudad de Guatemala. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2021/05/42/Morales-Enrique.pdf>

Morán, R. (2016, 28 febrero). *La muerte desde la psicología del desarrollo*. PSICOROBERT <https://psicorobert.wordpress.com/2016/02/19/la-muerte-desde-la-psicologia-del-desarrollo/>

Neimeyer, R. A. (2019). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Ediciones Paidós. [https://books.google.com.gt/books?id=pd-kDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=afrontar+la+p%C3%A9rdida&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjLxJ\\_V3\\_vuAhXpRd8KHT2dCjwQ6AEwAXoECAYQAq#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=pd-kDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=afrontar+la+p%C3%A9rdida&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjLxJ_V3_vuAhXpRd8KHT2dCjwQ6AEwAXoECAYQAq#v=onepage&q&f=false)

Ojeda, T.B. (2016) Actitud ante la muerte: un estudio comparativo con adultos mayores según género [Tesis de licenciatura, Universidad Mariano Gálvez]. <https://glifos.umg.edu.gt/digital/93898.pdf>

Ospina, A. M. (2014). *Cuando muere un ser amado: Cómo comprender y afrontar el duelo por muerte* (Ciencias sociales y económicas no 3) [Libro electrónico]. Programa Editorial Universidad del Valle. <https://books.google.com.gt/books?id=HLNJDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=duelo+por+fallecimiento&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi1vbiC2PvuAhWJU8KHdS3D4UQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q&f=false>

Polifonía para pensar una pandemia. (2020). Universidad de Antioquia. [https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Velez-Cuartas/publication/350978353\\_Datos\\_informacion\\_conocimiento\\_otra\\_cruel\\_pe](https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Velez-Cuartas/publication/350978353_Datos_informacion_conocimiento_otra_cruel_pe)

[dagogia del virus/links/607dc11f881fa114b414ae09/Datos-informacion-conocimiento-otra-cruel-pedagogia-del-virus.pdf#page=183](https://psicologiaymente.com/links/607dc11f881fa114b414ae09/Datos-informacion-conocimiento-otra-cruel-pedagogia-del-virus.pdf#page=183)

Psicomaster. (s. f.). *5 aspectos que pueden complicar el duelo al perder a un ser querido*.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/aspectos-pueden-complicar-duelo-perder-ser-querido>

Ramírez, J.E.(2010) *El proceso de duelo y su acompañamiento psicológico en familiares de pacientes fallecidos en la unidad nacional de oncología pediátrica del Hospital Roosevelt* [Tesis de licenciatura, Universidad San Carlos de Guatemala]  
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/12669/1/13%20T%281773%29.pdf>

Ramírez, M.L. (2018) *Estrategias de afrontamiento y adaptación en padres de menores de 18 años con diagnóstico de cáncer en el programa de medicina paliativa de la unidad nacional de oncología pediátrica, Guatemala, septiembre 2017 – junio 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Mariano Gálvez].  
<https://glifos.umg.edu.gt/digital/48156.pdf>

Regader, B. (2021). *El papel de la Psicología en los procesos irreversibles: 5 actitudes ante la muerte*. Psicología y Mente.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/procesos-irreversibles-actitudes-muerte>

Regader, B. (2021). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* Psicología y Mente.  
<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico* (1era ed.) [Libro electrónico]. Grupo Editorial Norma.  
<https://books.google.com.gt/books?id=zu2BjSmdtwUC&pg=PA176&dq=estrategias+de+afrontamiento&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj-rrupb7wAhVsdt8KHenDA2I4ChDoATAAegQIBBAC#v=onepage&q=estrategias%20de%20afrontamiento&f=false>

- Robles-Sánchez, J. I. (2020). *La Psicología de Emergencias ante la COVID-19: Enfoque desde la Prevención,...*: EBSCOhost. Clínica y Salud, 31(2).  
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=79e21560-0abf-4cc9-ac93-f17bddebe9b8%40sessionmgr103>
- Rodríguez, I. (2013). *La dependencia emocional en las relaciones interpersonales*. ReiDoCrea. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27754/ReiDoCrea-Vol.2-Art.19-Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=yamp/>
- Roza, J. M. (2020). Adaptación, afrontamiento y micro duelos en el contexto de una pandemia. ACADEMIA.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63163954/Adaptacion\\_afrontamiento\\_y\\_micro\\_duelos\\_en\\_el\\_contexto\\_de\\_una\\_pandemia\\_3-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1628892352&Signature=dvXw4XYZFkOYpgv89Fb69JdlavGGKmSQCBAYSiRrMcy6K200JKrjbnK0M2~6OQ1RKY9iW1u5SIZ~qGceceDCyHGslIEUQq5fvIL8NrQsSzGw5GixRBxpfIIIMYYpRqy2HM6rGlwv092ZgkkM4AZ~WHpWL~TUV5OMvZ0jwDepdoK5FSwXyfRCAbRfo3hkltvBtz4knPsQyHQH1HuNFv4LYEYF3kQcAc7Wny7QLaD9tRbtDtT8EU~-HaKrijfKsXYU95B0tjv8eCh0T82xeWg1kYDjE4BWiAu9sfu8m8btfFlx3l5~iygHWZLStTa~DxdSIOpFJllcLVrwXI6SKXSy5EQ\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63163954/Adaptacion_afrontamiento_y_micro_duelos_en_el_contexto_de_una_pandemia_3-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1628892352&Signature=dvXw4XYZFkOYpgv89Fb69JdlavGGKmSQCBAYSiRrMcy6K200JKrjbnK0M2~6OQ1RKY9iW1u5SIZ~qGceceDCyHGslIEUQq5fvIL8NrQsSzGw5GixRBxpfIIIMYYpRqy2HM6rGlwv092ZgkkM4AZ~WHpWL~TUV5OMvZ0jwDepdoK5FSwXyfRCAbRfo3hkltvBtz4knPsQyHQH1HuNFv4LYEYF3kQcAc7Wny7QLaD9tRbtDtT8EU~-HaKrijfKsXYU95B0tjv8eCh0T82xeWg1kYDjE4BWiAu9sfu8m8btfFlx3l5~iygHWZLStTa~DxdSIOpFJllcLVrwXI6SKXSy5EQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Rubio, N. M. (2021). Los 6 tipos de culpa y sus efectos emocionales. Psicología y Mente.  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-culpa>
- Sierra, M.P. (2021) Estrategias de afrontamiento ante la enfermedad, en mujeres sobrevivientes de cáncer.[Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].  
<http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2021/05/42/Sierra-Marie.pdf>
- Stora, J. B. (1991). *Es estrés* (primera ed.). Publicaciones Cruzo, S.A.  
<https://books.google.com.gt/books?id=pF9L7HajHxkC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiJiaa1hpvwAhWGTt8KHa8XBkIQ6AEwCHoECAIQAg#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false>

- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (2017, diciembre). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y ciencias Afines*, 14(2).  
<https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Trickett, S. (2009). Supera la ansiedad y la depresión. *Hispano Europea*.  
[https://books.google.com.gt/books?id=xpmFOiLu5\\_cC&printsec=frontcover&dq=ansiedad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi\\_qZfHpZvwAhVuhuAKHcEXCck4ChDoATAEegQIBRAC#v=onepage&q&f=true](https://books.google.com.gt/books?id=xpmFOiLu5_cC&printsec=frontcover&dq=ansiedad&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi_qZfHpZvwAhVuhuAKHcEXCck4ChDoATAEegQIBRAC#v=onepage&q&f=true)
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. E. (2018, 1 julio). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*.  
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=ad00c7f7-e995-425f-b422-988872b3d754%40pdc-v-sessmgr01>
- Varela, L., Reyes, C., & García, J. (2017). Tipos de duelo y Estrategias de Afrontamiento. *Universidad Cooperativa de Colombia*.  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14552/1/2017\\_duelo\\_estrategias\\_afrontamiento.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14552/1/2017_duelo_estrategias_afrontamiento.pdf)
- Vargas Solano, R. E. (2003). Duelo y pérdida. *ScieLo*, 20(2).  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152003000200005&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152003000200005&script=sci_arttext)
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. M. (2000). *Estrategias de afrontamiento*.  
[https://www.researchgate.net/publication/257032587\\_Estrategias\\_de\\_Afrontamiento](https://www.researchgate.net/publication/257032587_Estrategias_de_Afrontamiento)

Villalobos, H. A., Sidedor, K. P., & Prieto, Y. Y. (2020). Formas de afrontar el duelo por pérdida de un ser querido asociada al COVID-19. Universidad Cooperativa de Colombia.

Zea, R. M. (2017, 8 diciembre). *¿Cómo afrontar las situaciones de estrés? El arte de saber vivir.* <https://blog.elartedesabervivir.com/afrontar-las-situaciones-estres/>

## VI. Anexos

### 6.1. Consentimiento informado

#### Carta de Compromiso para Estudio de Tesis

Mi nombre es Andrea Michelle Sosa Aparicio, actualmente me encuentro cursando el 5to año de la Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad Rafael Landívar de la ciudad de Guatemala. Debido a que estoy en las últimas etapas de mi carrera, me encuentro en el proceso de poder realizar mi proyecto de tesis para la licenciatura, en el cual decidí enfocarme en un problema que se encuentra actualmente afectando a numerosas familias guatemaltecas de una manera mucho más impactante, este tema es la manera en la que las personas afrontan la pérdida y el duelo ante el padecimiento del COVID-19.

El proceso de duelo es conocido como el proceso de adaptación a la nueva realidad que las personas atraviesan luego de una pérdida emocionalmente significativa en sus vidas y que se encuentra caracterizada por 5 etapas que se llevarán a cabo hasta llegar a la aceptación y el cierre del ciclo, las cuales serán acompañadas por una serie de estrategias que facilitarán y apoyarán al proceso, denominadas “estrategias de afrontamiento”. A partir de la llegada de la pandemia del COVID-19, los procesos de duelo y afrontamiento ante la pérdida del ser querido se vieron modificadas con el objetivo de buscar nuevas maneras de manejarlo, mientras se cumplen con las normas de distanciamiento y prevención del contagio.

Con el objetivo de comprender esto de una mejor manera, el estudio se realizará con adultos entre los 23 a los 50 años, que lleven un tiempo considerable desde el fallecimiento de su ser querido y que actualmente residan en Guatemala, sin distinción de religión ni estrato socioeconómico.

Por esto, se hace solicitud de su consentimiento para participar en el presente estudio.

Yo \_\_\_\_\_, he leído el presente documento y he comprendido el tipo de estudio que se realizará, así como su procedimiento y la confidencialidad en cuanto a los datos personales y los resultados. Al participar me comprometo a completar la entrevista, ya que la ausencia de alguna respuesta es perjudicial para la investigación.

Por lo que:

Acepto: \_\_\_\_ No Acepto \_\_\_\_\_, Participar de forma voluntaria en el proceso de investigación. Una vez tomada la decisión tomo consciencia de que no podré hacer un cambio de ello o bien informar que no se me tomó en cuenta para ser parte del mismo.

\_\_\_\_\_  
DPI

No. De Celular: \_\_\_\_\_

## 6.2. Cuadro relación pregunta-indicador

Elemento de Estudio	Definición Operacional	Indicadores	Definición Operacional	Preguntas
				<p>¿Cómo tomó el inicio de la pandemia? Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles eran sus miedos y/o preocupaciones? ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones? En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19? ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?</p>

Elemento de Estudio	Definición Operacional	Indicadores	Definición Operacional	Preguntas
Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19.	En esta investigación las estrategias de afrontamiento se definen como las maneras en las que los sujetos de estudio afrontan y sobrellevar la pérdida ante las regulaciones y limitaciones implementadas ante la presencia de la pandemia del coronavirus. Existen distintas clasificaciones sobre las estrategias de afrontamiento,	Duelo	Proceso por el cual pasa un individuo luego de la pérdida de un ser querido, caracterizado por 5 etapas: ira, negación, negociación, depresión y aceptación.	<p>¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermarse? ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo). ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia? ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?</p>
		Confrontación	Se caracteriza por la intervención directa de la situación estresante.	¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?

	sin embargo, para el presente estudio se emplearán los propuestos por Folkman y Lazarus en 1985.			<p>¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?</p> <p>Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?</p>
		Planificación	Es el desarrollo de estrategias para abordar la problemática.	Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?
		Distanciamiento	Se caracteriza por la presencia de un instinto de alejarse del problema en pensamiento y físicamente.	Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?
		Autocontrol	Capacidad de controlar los propios impulsos y/o sentimientos ante la situación.	¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa?
		Aceptación de Responsabilidades	Reconocimiento del papel que tuvo la persona dentro del evento estresante.	¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.

## 6.3. Entrevista

### Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_ Vive en: Interior / Capital  
Fecha de la entrevista: \_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Tiempo transcurrido desde la pérdida: \_\_\_\_  
Hora de inicio y fin de la entrevista: \_\_\_\_ Parentesco con la persona Fallecida: \_\_\_\_

#### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

R//

2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?

R//

1. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?

R//

3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?

R//

4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?

R//

5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermarse?

R//

6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?

R//

7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).

R//

8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?

R//

9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?

R//

10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?

R//

11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?

R//

**12.** Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?

R//

**13.** ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?

R//

**14.** ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?

R//

**15.** ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.

R//

**16.** En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?

R//

**17.** ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.

R//

**18.** ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?

R//

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

¿Se encontraría interesado en que le comparta información sobre recursos de apoyo emocional en línea? También se los puedo enviar vía correo electrónico si así lo desea.

- Listar aquí los recursos.
  - Centro de prácticas Landivariano.  
Correo: [centrolandivariano@url.edu.gt](mailto:centrolandivariano@url.edu.gt) o [centro.psicologia@url.edu.gt](mailto:centro.psicologia@url.edu.gt)  
Teléfonos: 2230-5339; 2230-5340 y 2230-5341
  - Ángeles de batas blancas  
Instagram: @angelesbatasblancas
  - Be Brave Psicología  
Correo: [bebrave.psicologia@gmail.com](mailto:bebrave.psicologia@gmail.com)  
Instagram: bebravepsicologia

#### 6.4. Vaciado de resultados Indicadores Principales

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(A) Confrontación	<p>“A mí en lo personal me ha constado manejar mucho ese duelo por muchas situaciones verdad” (1:1:A)</p> <p>“Me ha constado manejar mucho ese duelo por muchas situaciones” (1:2:A)</p> <p>“Yo estuve conectada con él por whatsapp hasta el día viernes” (1:3:A)</p> <p>“Me tocó que ser el</p>	<p>“Ya sé que puedo controlar como estar preparados (...)” (2:1:A)</p> <p>“Ya sabemos más o menos qué pasa, y.. que si ya alguien se va a agravar también que puede pasar.” (2:2:A)</p> <p>“Tomamos la decisión con mi esposo de apoyar a sus hijos obviamente no nos bajamos</p>	<p>“Me estoy dando el permiso también como de, poderme enojar con el” (3:1:A)</p> <p>“Si cuando ya habíamos salido nosotras y el seguía allá.” (3:2:A)</p> <p>“Teníamos que ir a comprarlo, bajar a dejarlo, eso más que todo.” (3:3:A)</p>	<p>“Le hicimos como un kit de medicinas y se lo enviamos.” (4:1:A)</p> <p>“Yo hice un vídeo así de despedida, y creo que eso fue (...) una parte de darle cierre.” (4:2:A)</p> <p>“Pienso que es un proceso, porque al principio es muy difícil, pero uno no debería de limitarse</p>	<p>“Otra cosa fue que hablamos y le dije tía, hoy te acordarás ponete bien rápido, porque cuando salgas te voy a cortar tu pelo.” (5:1:A)</p> <p>“Me sentía una persona importante para mi tía, como desempeñando un papel importante para ella, que ella no estaba</p>	<p>“Empecé como que a... a... Estar más involucrada, como que en lo que estaba pasando en el país.” (6:1:A)</p> <p>“Ya estamos vacunados, obviamente no, no, no previene al 100 por ciento de que te contagias de COVID, Sin embargo, ya con el... Ya teniendo las dos vacunas</p>	<p>“Y el profundizar esto para mí es la primera vez que... que está sucediendo.” (7:1:A)</p> <p>“Pero así que es primera vez que hablo de esto y y gracias verdad.” (7:2:A)</p> <p>“Fuimos a un lugar a tomar el café, donde siempre íbamos con mi esposo al mismo lugar, y fueron sentimiento</p>	<p>“La fui a visitar un par de veces, pero si fue, fue shockeante.” (8:1:A)</p> <p>“Me habría gustado llevar el proceso que uno habitualmente lleva cuando una persona fallece, verdad. Y no dejarlo todo... En manos de alguien más.” (8:2:A)</p> <p>“Pero siempre</p>

<p><i>pilar de la familia (...)</i>  <i>porque entonces fue como que bueno, ahora dejo de llorar y me hago la responsable de todo lo que había que hacer”</i>  <i>(1:4:A)</i></p> <p><i>“Recuerdo que me sentaba en la orilla de la cama y le decía, decime que te duele, decime que, que puedo hacer.”</i>  <i>(1:5:A)</i></p> <p><i>“... yo seguía contestando llamadas, me llamaban a mi celular,</i></p>	<p><i>del carro.”</i>  <i>(2:3:A)</i></p> <p><i>“Apoyo emocional y espiritual con la esposa y con los hijos.”</i>  <i>(2:4:A)</i></p> <p><i>“Esta llamada me dio vuelta al corazón... y cuando la escuche y la forma como yo la escuché... sabía que eran malas noticias.”</i>  <i>(2:5:A)</i></p> <p><i>“Yo sí los dejo que me hablen, recuerdo todo lo lindo, todo lo bonito que se ha vivido con la persona.”</i>  <i>(2:6:A)</i></p>	<p><i>“Por eso creo que no me costo regresar a la rutina, porque no la perdí, pero ... después ya no pude.”</i>  <i>(3:4:A)</i></p> <p><i>“Tengo que seguir, por el.”</i>  <i>(3:5:A)</i></p>	<p><i>no debería de limitarse lugares o personas (...) por el hecho de ponerse triste.”</i>  <i>(4:3:A)</i></p> <p><i>“Yo lloro cuando necesito llorar, o lo discuto con mi mamá.”</i>  <i>(4:4:A)</i></p>	<p><i>sola.”</i>  <i>(5:2:A)</i></p> <p><i>“Me sentí bien de ser yo el contacto.”</i>  <i>(5:3:A)</i></p> <p><i>“Le dije que tenía que contestar esa llamada a la persona con la que estaba y me salí del cuarto y fui a buscar a mi hermana.”</i>  <i>(5:4:A)</i></p> <p><i>“le hicimos a mi tía su (...) cortejo fúnebre, (...) Salió un carro con mi tía. Eh... Nosotros salimos detrás de</i></p>	<p><i>sabemos que mis abuelos, sí pueden salir</i></p> <p><i>Si se contagian.”</i>  <i>(6:2:A)</i></p> <p><i>“Teniendo la muerte tan cerca, te hace reflexionar mucho... En la vida que tenes... Y en las personas que tenés alrededor.”</i>  <i>(6:3:A)</i></p> <p><i>“Pues pegó la pandemia y yo ya está mucho más consciente de lo que pasaba a mi</i></p>	<p><i>s encontrado s.”</i>  <i>(7:3:A)</i></p> <p><i>“Es muy difícil, pero hay que enfrentarlo.”</i>  <i>(7:4:A)</i></p> <p><i>“Hay que hacerlo porque... es... como dar un paso al que hay que continuar con lo que hacíamos con él, y no debemos de evitar ir a los lugares que íbamos con él, porque recordar es volver a vivirlos verdad.”</i>  <i>(7:5:A)</i></p> <p><i>“Me gustaron</i></p>	<p><i>hubo un momento de quiebre.”</i>  <i>(8:3:A)</i></p> <p><i>“Uno no tiene que seguir continuand o con su vida, no... no puedes hacer nada como para evitarlo.”</i>  <i>(8:4:A)</i></p> <p><i>“Cada vez que pasaba eso em... iba a mi cuarto y o sea dejaba fluir todo lo que sentía.”</i>  <i>(8:5:A)</i></p> <p><i>“Lloraba hasta que ya no podía más, y hasta que me</i></p>
--	--	---	--	---	---	---	---

	<p>llamaban a la casa, llamaban a mi mamá y yo parecía call center (...)" (1:6:A)</p> <p>"Este año en febrero yo dije no, una persona que trabaja con salud mental no puede decir está bien, yo necesito buscar ayuda." (1:7:A)</p> <p>"Lo difícil que fue que mi rutina seguía siendo aquí en casa verdad.. entonces no verlo, no escucharlo, no verlo sentado en donde él se</p>	<p>"Han sido momentos bien difíciles porque ... cuando yo recordaba todo lo que hablábamos con él me parecía increíble que él ya no estaba." (2:7:A)</p> <p>"Si es necesario uno desahogarse, eh.. sacar todo lo que uno tenga." (2:8:A)</p>			<p>ella." (5:5:A)</p> <p>"Le escribí una nota como, como de despedida a mi tía. Creo que eso me ayudó bastante, fíjate, porque sentí como que expresé y como que si le hubiera hablado a ella." (5:6:A)</p> <p>"Yo si llegué al cementerio y de lejos vi como enterraron a mi tía; creo que eso me ayudó un</p>	<p>alrededor." (6:4:A)</p> <p>"Él fue un balde de agua fría para mí." (6:5:A)</p> <p>"Lo que a mí me ha funcionado es vivirlo, 100%, y estar con mi familia." (6:6:A)</p> <p>"lo mejor que puedes hacer es vivir tu duelo, y recordarlo por lo que era." (6:7:A)</p>	<p>las preguntas tan directas." (7:6:A)</p>	<p>quedaba dormida o hasta que se me pasara." (8:6:A)</p>
--	--	--	--	--	---	--	---	---

	<p><i>sentaba, eso también fue bien difícil.”</i> (1:8:A)</p> <p><i>“Dejaba que la emoción llegara.”</i> (1:9:A)</p> <p><i>“Me ha costado volver a sonreír, me ha costado iniciar una vida sin mi papá.”</i> (1:10:A)</p>				<p><i>poco.”</i> (5:7:A)</p> <p><i>“Yo creo que uno debe tratar de enfrentarlo.”</i> (5:8:A)</p> <p><i>“Cuando siento mucho temor de hacer algo me obligo a hacerlo para como para romper ese temor.”</i> (5:9:A)</p>			
--	---	--	--	--	---	--	--	--

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(B) Planificación	<i>“Yo veía la fiebre, yo em... le decía si si ya le escribiste a mi tío, ya le escribiste a mi primo, no, no</i>	<i>“Ya estamos vacunados, y ya sabemos cómo enfrentar (...)</i>	<i>“Seguía informándome, seguía conociendo, eh sabiendo que estaba</i>	<i>“He creado una rutina como más saludable, no sólo para mi duelo sino</i>	<i>“Si yo sé que esta gente ha salido mucho, eh... o que ha estado</i>	<i>“Mi abuelita era una persona que realmente no se</i>	<i>“No podía estar quieta un momentito porque no quería estar</i>	<i>“Pensé un montón de cosas, todos los posibles panoramas que</i>

<p>recuerdo si yo le escribí a mi primo, eh.. creo que hablé por teléfono con mi tío, pero sí, si estuve involucrada aquí, y ya cuando se fue al hospital también.” (1:1:B)</p> <p>“Recuerdo que estaba llorando y dije bueno...cálmate, vas a hacer algo de comer, vas a hacer un té para los nervios, porque hoy ...ósea me lo dije a mi, porque el día de hoy va a ser largo y difícil” (1:2:B)</p> <p>“La rutina era dentro de casa, no</p>	<p>como los medicamentos que recomiendan para poder eh.. para uno.. enfrentar esto verdad.” (2:1:B)</p> <p>“Empecé a pensar qué hacer para que si pasara eso poderla apoyar a ella.” (2:2:B)</p> <p>“Uno ya se va mentalizando de que si a uno le llega o le pasa a alguien cercano uno ya sabe que.. el proceso va a ser que ya no se va uno a despedir, que ya no va a poder acompañar a</p>	<p>pasando y todo eso.” (3:1:B)</p> <p>“Sabíamos las medidas, estábamos haciendo hasta demás, por que las medidas de que habían implementado en Guatemala, no eran las suficientes.” (3:2:B)</p> <p>“usábamos 3, 2 mascarillas, guantes, eh... cuando llegábamos a la casa nos literal nos desnudábamos, la ropa de una vez iba a la a la a la lavadora; y nosotros,</p>	<p>también para la ansiedad.” (4:1:B)</p> <p>“He tenido una mejor alimentación, estoy haciendo ejercicio, estoy poniéndome horas de a qué hora voy a trabajar y a qué hora voy a terminar.” (4:2:B)</p>	<p>en un lugar donde ha habido mucha gente, prefiero que pasen unos días y ya después de esos días (...) juntarme.” (5:1:B)</p>	<p>podía quedar en su casa, cuando sucedió esto, tuvimos que recurrir a hacer mandados por ella, tuvimos que recurrir a manejar ciertas cosas de la casa de ellos.” (6:1:B)</p>	<p>quieta porque no quería pensar.” (7:1:B)</p>	<p>podrían suceder cuando nos dijeron que, cuando vimos que su oxígeno estaba hasta abajo.” (8:1:B)</p> <p>“Los fines de semana siempre era ir a verla, ir a visitar la verdad. Pero... digamos que eso fue lo único que cambió, porque de ahí ...todo tenía que ser igual.” (8:2:B)</p>
---	--	--	---	---	---	---	--

	<p>podíamos salir.”(1:3:B)</p>	<p>los familiares.” (2:3:B)</p> <p>“Un apoyo pues... moral, espiritual verdad con ellos.” (2:4:B)</p>	<p>pues, nos íbamos a bañar, nos desinfectábamos, mi papá conocía un el producto amonio mucho antes de” (3:3:B)</p> <p>“Teníamos que ir a comprarlo, bajar a dejarlo, eso más que todo.” (3:4:B)</p> <p>“Yo le daba de almorzar, cenar, le daba sus pastillas, estaba al pendiente de el” (3:5:B)</p> <p>“Yo siempre he sido muy reservada y siempre he</p>					
--	--------------------------------	---	---	--	--	--	--	--

			<i>creído y me he sentido la fuerte, la que todo lo puede.”</i>  <i>(3:6:B)</i>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(C) Distanciamiento	<p>“Yo veía cómo me estaba preocupando por los demás y no por mí.” (1:1:C)</p> <p>“Esos 2 días estuvimos recibiendo una infinidad de llamadas que agradezco con todo el corazón, pero que al mismo tiempo ya no quería hablar</p>	<p>“Lo pensé o no quería aceptar que lo estaba pensando.” (2:1:C)</p> <p>“Lógicamente no tiene las palabras uno para consolar en ese momento.” (2:2:C)</p> <p>“Tú no puedes contarle a todas las personas lo que has</p>	<p>“Me cerré mucho, bastante o sea, tenía muy poca comunicación con las personas.” (3:1:C)</p>	<p>“Creo que no dimensioné o no sabía cómo qué esperar verdad (...) tal vez en mi cabeza no entendía qué era lo que iba a pasar.” (4:1:C)</p> <p>“Llegó un punto en donde yo ya no podía ver noticias porque todo era sobre el</p>	<p>“El hecho de estar uno tan tan alejado de la vida normal, con gente físicamente, pues eso también es como una excusa.” (5:1:C)</p>	<p>“Más que todo, a mí ... me pongo así porque, o sea, es mi abuelito y mi papá.” (6:1:C)</p> <p>“Cuando nosotros nos enteramos que se habían contagiado de COVID, lo primero que se pensó fue... mi</p>	<p>“Yo soy de las personas que soy muy hermética.” (7:1:C)</p> <p>“Nunca me ha abierto la profundidad de mis sentimientos y mi corazón.” (7:2:C)</p> <p>“En ese momento Yo no creí que se...</p>	<p>“Siempre hubo como un pequeño roce entre nosotros como familia.” (8:1:C)</p> <p>“Si de vez en cuando vamos, pero ya no es con la misma constancia de antes.” (8:2:C)</p>

	<p><i>por teléfono.”</i> (1:2:C)</p> <p><i>“Hubo personas a las cuales les tuve que decir te llamo otro día o en otro momento verdad, te hablo en un momento porque ahorita no puedo contestar.”</i> (1:3:C)</p> <p><i>“Normalmente lo hacía cunado estaba sola,</i></p> <p><i>no quería que viera.. que mi mamá o mi hermana me vieran llorar.”</i> (1:4:C)</p> <p><i>“Entonces yo empecé como a evitar.”</i> (1:5:C)</p>	<p><i>hecho porque incluso esto que te compartí de que fui al cementerio a acompañar, y.. sólo estar entre el carro en esos días cualquiera hubiera dicho, estás loca, ¿cómo vas a ir?, ¿cómo van a exponerse?”</i> (2:3:C)</p> <p><i>“Obviamente no la vamos a olvidar, y no vamos a dejar de ser cercanos con ella, pero ya no puede ser lo mismo</i></p>		<p><i>coronavirus y todo era como ya no quería nada.”</i> (4:2:C)</p> <p><i>“Esto también es algo que no lo he hablado mucho y... no me quiero como extender porque creo que no es como el lugar.”</i> (4:3:C)</p> <p><i>“Tampoco lo hemos comentado como con mi familia, sino cada uno vivió como la experiencia individual.”</i> (4:4:C)</p>		<p><i>abuelito.”</i> (6:2:C)</p> <p><i>“Lo primero que pensé es a la madre cómo le voy a hacer yo cuando cuando llegue... No sea si mi papá tiene cincuenta y tantos años y un duelo así debe ser muy complicado.”</i> (6:3:C)</p> <p><i>“Cuando estaba en ese momento todo lo teórico se te olvida.”</i> (6:4:C)</p>	<p><i>Que fuera llegar a lo que ya al fin que.. que que llegó verdad. Yo no creí que fuera a ser algo tan grave, no creí que... que él no fuera a aguantar. No creí que él ya no fuera a regresar a casa.”</i> (7:3:C)</p> <p><i>“Entonces es como que no me he encontrado, no me he ubicado.”</i> (7:4:C)</p> <p><i>“Por una parte</i></p>	<p><i>“Ellas eran como nuestro centro verdad, como que el núcleo que nos unía a todos, y cuando se fueron sí fue como que...¿ qué hacemos?”</i> (8:3:C)</p>
--	--	---	--	--	--	---	---	---

		<i>definitivamente.” (2:4:C)</i>		<i>“No sentí que era yo la que debía estar ayudando.” (4:5:C)</i>			<i>estaba súper ocupada, tenía demasiadas cosas que hacer... y... Siempre estoy ocupada.” (7:5:C)</i>	
--	--	----------------------------------	--	---	--	--	---	--

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(D) Autocontrol	<i>“Me puse a llorar obviamente.. pero lloraba en silencio porque decía, ¿cómo le voy a decir a mi mamá?” (1:1:D)</i>	<i>“Ya no es el mismo temor como al principio de la pandemia.” (2:1:D)  “Como a media cuadra nos quedamos dentro del carro, sólo</i>	<i>“Y si me daba miedo.” (3:1:D)  “Si, si todavía me da miedo, todavía se que hay que am...</i>	<i>“El contagio tal vez ya ha disminuido el.. este miedo verdad, porque ya en mi familia todos estamos</i>	<i>“Me sentí tranquila de que estuviéramos en la casa.” (5:1:D)  “Cuando siento mucho temor de</i>	<i>“Creo que las primeras semanas de la cuarentena fueron muy difíciles, porque fue un momento de</i>	<i>“Creo que esto ha sido primordial y muy importante en nuestras vidas, porque... si no fuera así, no sé cómo se</i>	<i>“Porque prácticamente ella nos crió a mí y a mis primos.” (8:1:D)  “Al final y al cabo, de nada servía hacer eso</i>

	<p>“A ese punto yo ya estaba como... yo no puedo decir tranquila, pero como... como que yo me puse en estado de no llorar.” (1:2:D)</p> <p>“Hubo personas a las cuales les tuve que decir te llamo otro día o en otro momento verdad, te hablo en un momento porque ahorita no puedo contestar... em... porque de verdad me sentía agobiada.” (1:3:D)</p>	<p>acompañando, llorando y orando y pidiendo mucho por sus hijos y por su esposa.” (2:2:D)</p> <p>“Lo que hacía era quisieramos que nos conectamos por el teléfono, o la llamaba, o le escribía, como te digo no agobiarle tanto pero sí tratar de darle seguimiento.” (2:3:D)</p>	<p>tratarlo con respeto.” (3:2:D)</p> <p>“Lloré, lloré bastante” (3:3:D)</p> <p>“Porque no la perdí” (3:4:D)</p>	<p>vacunados.” (4:1:D)</p> <p>“Yo sí pasé como muy preocupada (...) muy triste incluso me puse a llorar ese mismo día verdad.” (4:2:D)</p> <p>“Cuando él salió ya negativo, o sea, noté el cambio verdad, el cambio en mí estado del ánimo entonces pues sí influyó bastante.” (4:3:D)</p> <p>“Todos estábamos, bueno todos estábamos</p>	<p>hacer algo me obligo a hacerlo para como para romper ese temor.” (5:2:D)</p> <p>“Porque realmente el hecho de que la persona se haya ido, comprendo que que tristemente y por mucho que nos duela a todos, es una parte de de la vida.” (5:3:D)</p>	<p>adaptación.” (6:1:D)</p> <p>“Estoy más consciente de que tengo que cuidarme a mí para cuidar a los demás.” (6:2:D)</p> <p>“Entonces sí creo que de mi lado... egoísta por decirlo así de alguna manera, se fue desvaneciendo, definitivamente porque estoy más consciente de las cosas y de las consecuencias que puede pasar si yo</p>	<p>podría sobrellevar, sería... Aún más difícil.” (7:1:D)</p> <p>“Siempre he sido muy cuidadosa de mis sentimientos” (7:2:D)</p>	<p>porque ya se había ido. Sólo teníamos que sanar, hacer simplemente llorar lo que tuviéramos que llorar, sentirnos mal por el tiempo que necesitáramos hasta que poder decir finalmente. ya estoy bien.” (8:2:D)</p> <p>“Desahogarse. Lo que sea necesario. El tiempo que te tome y lo que necesites verdad, porque tragarnos</p>
--	---	--	--	---	--	--	--	---

	<p><i>“Dejaba que la emoción llegara, yo tengo que llorar, yo tengo que sentir, tengo que permitirme llorar, está bien, y su hubieron noches en las que estuve llorando horas, horas, hasta quedarme dormida.”</i> (1:4:D)</p>			<p><i>preocupado s verdad, pero lo veíamos a él muy tranquilo.”</i> (4:4:D)</p> <p><i>“No cambié nada (...) no hice nada ni dejé de hacer algo.”</i> (4:5:D)</p> <p><i>“Me he relacionado más con mi familia así como uno, verdad, no no tanto como la parte de bueno soy psicóloga sino como ser.. como mi rol individual.”</i> (4:6:D)</p>		<p><i>no me cuido.”</i> (6:3:D)</p>		<p><i>de todo y evitando sentirte mal, no, no se consigue nada peor, todo se acumula.”</i> (8:3:D)</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	--

				<p><i>“Llorando, yo siempre pero mucho cuando pues estoy muy triste o tengo un recuerdo muy intenso.”</i> (4:7:D)</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(E) Aceptación de responsabilidades	<p><i>“Esta es una situación de reconocer que no está en nuestras manos ni en la de los médicos”</i> (1:1:E)</p> <p><i>“Yo le llevaba su</i></p>	<p><i>“Apoyo emocional y espiritual con la esposa y con los hijos, porque... tampoco era de agobiarla tanto a ella estando llamando y preguntan.”</i> (2:1:E)</p>	<p><i>“Allí fue cuando se tomó la decisión (suspira) de buscar ayuda.”</i> (3:1:E)</p> <p><i>“Los lleve Yo.”</i> (3:2:E)</p>	<p><i>“Me he relacionado más con mi familia así como uno uno, verdad, no no tanto como la parte de bueno soy psicóloga sino como ser.. como</i></p>	<p><i>“Así lo sentí yo, como que no lo podés, no lo podía parar.”</i> (5:1:E)</p> <p><i>“Yo era el contacto a quien llamaban todos los días para</i></p>	<p><i>“Algunos miedos (...)</i>  <i>creo que siguen los mismos fijate, porque son cosas que lastimosamente no hemos podido</i></p>	<p><i>“Sabemos que tenemos hijos, tenemos una familia, y sabemos que tenemos a Dios, y sabemos que tenemos que sacar</i></p>	<p><i>“Siempre era mejor no salir por tu propio, por tu propia seguridad y por seguridad de tu familia.”</i> (8:1:E)</p> <p><i>“No se podía estar detrás</i></p>

<p>medicamento.” (1:2:E)</p> <p>“Como yo ya había vivido lo de mi hermana, porque con ella también había tenido que ser yo la que recibí la noticia y darle la noticia a todos (...)</p> <p>yo estaba hasta cierto punto, no preparada, pero ya lo había vivido una vez.” (1:3:E)</p> <p>“Ni mi hermana ni mi mamá querían contestar llamadas entonces yo</p>	<p>“En realidad estaba fuera de mis manos.” (2:2:E)</p>	<p>“Si cuando ya habíamos salido nosotras y el seguía allá.” (3:3:E)</p> <p>“Teníamos que ir a comprarlo, bajar a dejarlo, eso más que todo.” (3:4:E)</p> <p>“Lo único que hice, fue darle sus pastillas” (3:5:E)</p> <p>“Le hacía té de jengibre” (3:6:E)</p> <p>“Si mi mamá salía algo así, yo</p>	<p>mi rol individual.” (4:1:E)</p> <p>“Soy hija, soy hermana, soy nieta, soy sobrina, y eso, soy prima.” (4:2:E)</p> <p>“Creo que al final es el curso natural de la vida.” (4:3:E)</p> <p>“Siento que he tenido que cargar también como que con el duelo de otras personas (...) Y.. la verdad es que no es mi responsabilidad</p>	<p>para decirme que mi tía estaba estable o tal y tal cosa.” (5:2:E)</p> <p>“Les contaba a mis hermanos o sea, les escribía lo que me habían dicho de del hospital.” (5:3:E)</p> <p>“Haber hecho algo para que mi tía no muriera, creo que no hubiera podido hacer nada.” (5:4:E)</p>	<p>controlar.” (6:1:E)</p> <p>“No soy tan conocedora del tema.” (6:2:E)</p> <p>“Pues pegó la pandemia y yo ya está mucho más consciente de lo que pasaba a mi alrededor.” (6:3:E)</p> <p>“Tuvimos que adaptarnos a eso... a que mi abuelita fuera un poco más dependiente, y a nosotros hacer cosas que normalmente no</p>	<p>fuerzas y seguir adelante.” (7:1:E)</p> <p>“Decir directamente e no me involucré porque ya no nos dejaban entrar, no nos dejaba más que... por mensajes con los doctores y si necesitaba algo nos lo pedían y lo hacíamos llegar.” (7:2:E)</p> <p>“Tengo que tomar decisiones, tengo que aprender a ser una buena mayordoma</p>	<p>de ella siempre.” (8:2:E)</p> <p>“Ninguno de mi familia pudo así como intervenir en eso, porque como lo dije, fue muy rápido.” (8:3:E)</p> <p>“Pero no era algo que nosotros pudiéramos controlar.” (8:4:E)</p> <p>“Siempre hubo como un pequeño roce entre nosotros como familia, pero al final y al cabo, de nada servía hacer eso porque ya se</p>
---	---	--	---	---	--	--	--

	<p>las tenía que contestar todas.” (1:4:E)</p> <p>“Este año en febrero yo dije no, una persona que trabaja con salud mental no puede decir está bien, yo necesito buscar ayuda.” (1:5:E)</p> <p>“Yo misma me contestaba en ese mismo momento, no si mi papá no se hubiera ido al hospital se hubiera muerto aquí en la casa y hubiera sido</p>		<p>le daba de almorzar, cenar, le daba sus pastillas, estaba al pendiente de él” (3:7:E)</p> <p>“El tantos años que me apoyo, porque no, o sea, a pesar de que no este, tengo que continuar, tengo que seguir, por él.” (3:8:E)</p>	<p>dad.” (4:4:E)</p>		<p>hacíamos.” (6:4:E)</p> <p>“En lo personal yo no pude haber hecho nada diferente, porque el resultado hubiera sido el mismo.” (6:5:E)</p> <p>“Yo no tengo influencia en las decisiones que tomaron ellos.” (6:6:E)</p> <p>“En momentos así, la profesión que tenes no importa, sea psicólogo, sea médico, sea eh..</p>	<p>, he tenido que aprender de todo un poco de cosas que no, que no hacía.” (7:3:E)</p>	<p>había ido. Sólo teníamos que sanar.” (8:5:E)</p> <p>“Tragarnos de todo y evitando sentirte mal, no, no se consigue nada peor, todo se acumula.” (8:6:E)</p> <p>“Aunque no, aunque no era mi deber o algo por el estilo, yo sentía la necesidad de poder estar ahí para ellos.” (8:7:E)</p>
--	--	--	---	----------------------	--	--	---	---

	<i>peor.” (1:6:E)</i>					<i>abogado, no importa, lo que.. lo importante, lo fundamenta l es que estés con tu familia y que puedas apoyar los de la manera en que tú sabes cómo hacerlo.” (6:7:E)</i>		
--	---------------------------	--	--	--	--	---	--	--

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(F) Escape/ Evitación	<i>“Creo que eso también me ha afectado mi duelo... porque entonces fue como que bueno, ahora dejo de llorar y</i>	<i>“Empecé a pensar qué hacer para que si pasara eso poderla apoyar a ella.” (2:1:F)  “Me preocupaba</i>	<i>“Me costo porque lo hice a la fuerza, o sea quería no pensar en el, quería no pensar que el se había ido.”</i>	<i>“Esto también es algo que no lo he hablado mucho y... no me quiero como extender porque creo que no es</i>	<i>“Nunca me permite pensar que se van a morir. Siempre quiero pensar de que que se pueden</i>	<i>“Cuando nosotros nos enteramos que se habían contagiado de COVID, lo primero que se pensó fue...</i>	<i>“Como que estamos estancados (...)  entonces siento que en parte nos ha ayudado, y en parte como que</i>	<i>“Me costó entender de que algo así, una enfermedad que realmente se supone que ya se conoce pero no se</i>

	<p>me hago la responsable de todo lo que había que hacer.” (1:1:F)</p> <p>“Yo veía cómo me estaba preocupando por los demás y no por mí.” (1:2:F)</p>	<p>mucho por ella.” (2:2:F)</p> <p>“Lo pensé o no quería aceptar que lo estaba pensando.” (2:3:F)</p>	<p>(3:1:F)</p> <p>“Yo nunca deje de estudiar.” (3:2:F)</p> <p>“Mandaba mis tareas en papel, me enfocaba en la U.” (3:3:F)</p> <p>“Trataba de reprimir todo, y no quería como, como saber que se había ido.” (3:4:F)</p> <p>“Cuando uno de verdad tiene una perdida, a veces, a nosotros nos vale madres,</p>	<p>como el lugar.” (4:1:F)</p> <p>“Tampoco lo hemos comentado como con mi familia, sino cada uno vivió como la experiencia individual.” (4:2:F)</p> <p>“Debí haber ido a terapia pero no.” (4:3:F)</p> <p>“Yo creo que no para todos los duelos se necesita ir a terapia.” (4:4:F)</p> <p>“Siento que no soy yo la que debo ir a terapia.” (4:5:F)</p>	<p>salvar.” (5:1:F)</p> <p>“Pero pues fíjate que en cierta forma, estar encerrada y cómo se llama y como privada de muchas actividades en este caso me ayudó bastante porque como que es una excusa de que no voy a ver a mi tía o por la pandemia.” (5:2:F)</p> <p>“Me sumergí en mis actividades y si eso me ayudó</p>	<p>mi abuelito.” (6:1:F)</p>	<p>estamos deteniendo el proceso.” (7:1:F)</p>	<p>conoce al 100, es capaz de matar a las personas.” (8:1:F)</p> <p>“Tiendo a como que alejarme un poco de los demás.” (8:2:F)</p>
--	---	---	--	--	--	------------------------------	--	--

			<p><i>uno no quiere, simplemente no quiere.”</i> (3:5:F)</p>	<p><i>“Quisiera como que termináramos como lo más rápido posible.”</i> (4:6:F)</p>	<p><i>mucho.”</i> (5:3:F)</p>			
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(G) Reevaluación Positiva	<p><i>“Para mí ... al inicio fue como ... de mucha ayuda”</i> (1:1:G)</p> <p><i>“Fue como un respiro para la familia”</i> (1:2:G)</p> <p><i>“Al final pudimos compartir el tiempo que antes no habíamos podido</i></p>	<p><i>“Si nos volviéramos a contagiar yo ya estoy más tranquila, primero porque ya estamos vacunados y segundo porque ya sé que puedo controlar como estar preparados.”</i> (2:1:G)</p> <p><i>“Ya no es el mismo temor como</i></p>	<p><i>“Si lo he recordado bastante, positivamente.”</i> (3:1:G)</p> <p><i>“Entonces, creo que yo opino que si esta bien, que se evite si en dado caso uno no puede; pero que por sobre todo, que a pesar de que recuerde</i></p>	<p><i>“Aprende a convivir con con esta tristeza verdad, la hace parte de uno pero no de forma como disfuncional , si no de adaptarse”</i> (4:1:G)</p> <p><i>“Nos hemos como unido más.”</i> (4:2:G)</p> <p><i>“Va a llegar un punto en el que...</i></p>	<p><i>“Sentí mucho alivio de que iban a estar como como todos, resguardados.”</i> (5:1:G)</p> <p><i>“No dejo pues de ver a la gente.”</i> (5:2:G)</p> <p><i>“otra cosa fue que hablamos y le dije tía, hoy te acordarás ponete bien</i></p>	<p><i>“Ya teniendo las dos vacunas sabemos que mis abuelos Sí pueden salir si se contagian.”</i> (6:1:G)</p> <p><i>“Cuando nos pegó la pandemia, me hizo realmente... apreciar a la gente que tengo.”</i> (6:2:G)</p>	<p><i>“A la vez también había que sacar lo bueno y lo positivo que era estar con la familia y disfrutar esos momentos que nunca habíamos compartido.”</i> (7:1:G)</p> <p><i>“Tener una esperanza de que algún día, nos vamos</i></p>	<p><i>“Después de unos meses ya no es como que, ahora contamos anécdotas, anécdotas cada vez que la vamos a visitar el cementerio a ella y a mi abuelita.”</i> (8:1:G)</p> <p><i>“Todo eso nos da risa y nos mantiene</i></p>

<p><i>hacerlo” (1:3:G)</i></p> <p><i>“Va a llegar un momento en el que uno va a poder hablar de esta persona y recordar cómo me dijo ahorita, (...)</i></p> <p><i>, ósea voy a poder recordar y hablar de mi papá sin derramar una lágrima.” (1:4:G)</i></p> <p><i>“Siento que lo que más me ha ayudado ha sido... eh eh.. llevar mi proceso terapéutico.” (1:5:G)</i></p> <p><i>“Ahora aprecio la</i></p>	<p><i>al principio de la pandemia.” (2:2:G)</i></p> <p><i>“Yo quería tener ese recuerdo ahí de él.” (2:3:G)</i></p> <p><i>“Al principio decían no vayan porque de repente alguien está contagiado, o sea, son cosas que no puede uno dejar de hacer porque vas con tus protección y todo pero... pero son tus más cercanos y no no puedes dejar de hacer eso</i></p>	<p><i>los momentos bien, o sea no mal, si no que un recuerdo positivo y que lo haga gradualmente, no de una vez.” (3:2:G)</i></p> <p><i>“Las palabras de mi papa, su voz.” (3:3:G)</i></p> <p><i>“Siempre se me venía alguna frase que el me decía y su voz; y eso me ayudaba a sobrellevarlo o bastante.” (3:4:G)</i></p> <p><i>““Me hacía recordar</i></p>	<p><i>pues esos recuerdos se van a ver como lejanos y bonitos,creo que eso es lo que hay que atesorar.” (4:3:G)</i></p>	<p><i>rápido, porque cuando salgas te voy a cortar tu pelo.” (5:3:G)</i></p> <p><i>“Me sentía una persona importante para mi tía, como desempeñando un papel importante para ella, que ella no estaba sola.” (5:4:G)</i></p> <p><i>“Me sentí bien de ser yo el contacto.” (5:5:G)</i></p> <p><i>“La enterraron donde están</i></p>	<p><i>“Lo material se acaba, se reemplaza, se destruye, lo que no se reemplaza son las memorias, la gente que tenés contigo.” (6:3:G)</i></p> <p><i>“Aprecia lo que tenes, a quienes tenés.” (6:4:G)</i></p> <p><i>“Recordarlo y hay... y... anhelar y apreciar los momentos que tuviste con él.” (6:5:G)</i></p>	<p><i>a reencontrar y si alguien dejó marcado un legado o dejó trazado el camino, pues tratar de ser mejores personas.” (7:2:G)</i></p> <p><i>“La vida continúa, todo va a estar bien y... y tratar de seguir siendo productiva en la casa.” (7:3:G)</i></p> <p><i>“Recordar es volver a vivirlos verdad.” (7:4:G)</i></p> <p><i>“Entonces tratar de que todo lo</i></p>	<p><i>alegres y siempre recordarla con cariño y con amor verdad.” (8:2:G)</i></p> <p><i>“La extraño un montón, pero la recuerdo... A ella la recuerdo bien, o sea, con felicidad y todo, y eso es el recuerdo que yo quiero mantener conmigo por siempre.” (8:3:G)</i></p> <p><i>“A mí sí me gusta visitar los lugares.”</i></p>
--	--	--	---	--	---	--	--

	<p><i>vida de una forma diferente, la percibo de una manera distinta también y trato de vivirla lo mejor posible</i></p> <p><i>trato de.. de ir construyendo mi felicidad... veo cómo el perdón es importante.” (1:6:G)</i></p> <p><i>“No sabemos cuándo nos vamos a morir, y por esa razón es que tenemos que aprender a vivir un día a la vez.” (1:7:G)</i></p>	<p><i>verdad.” (2:4:G)</i></p> <p><i>“He.. podido darme cuenta que eso es lo que nos llena y que les hace sentirse bien, que recuerden a su ser querido y sobre todo las cosas buenas y bonitas que les han dejado.” (2:5:G)</i></p> <p><i>“Sí creo que es bueno pues.. una llamadita, eh.. saludarles, y conforme van pasando los días y se va sanando un poquito eso del</i></p>	<p><i>que a pesar que el no estaba físicamente, el estaba pues espiritualmente.” (3:5:G)</i></p> <p><i>“Impactante positivamente es el hecho de que te das cuenta quienes están contigo y quienes no.” (3:6:G)</i></p>		<p><i>enterrados mis papa y mis abuelitos, entonces sentí yo como que no iba a estar sola mi tía.” (5:6:G)</i></p> <p><i>“En cierta forma me dieron un poquito de paz.” (5:7:G)</i></p> <p><i>“Como que ese es mi chip; que triste, que dolor, que cosa mas terrible, pero no se acaba el mundo.” (5:8:G)</i></p> <p><i>“Talvez ha cambiado en el aspecto de</i></p>		<p><i>lindo y todo lo bonito que se vivió, tratar de que no se quede ahí, sino que, tratar de seguirlo cultivando. Seguirlo haciendo.” (7:5:G)</i></p> <p><i>“También disfrutar esos momentos de debilidad porque, son momentos únicos que uno debe de aprovecharlos, porque no siempre hay lugar, ni horario, ni momento para, para ciertas, para ciertos momentos</i></p>	<p><i>(8:4:G)</i></p> <p><i>“</i></p> <p><i>Preferimos quedarnos con lo bonito, con lo... con lo que ella nos inculcó.”</i></p> <p><i>(8:5:G)</i></p> <p><i>“A mi me gusta mi tiempo a solas.”</i></p> <p><i>(8:6:G)</i></p> <p><i>“Aprovechar los momentos que, que vivas con tus seres queridos verdad, que en serio que los vivas y que lo sientas.”</i></p> <p><i>(8:7:G)</i></p>
--	---	--	--	--	--	--	---	---

		<p><i>proceso del duelo.”</i> <i>(2:5:G)</i></p> <p><i>“Obviamente no la vamos a olvidar, y no vamos a dejar de ser cercanos con ella.”</i> <i>(2:6:G)</i></p>			<p><i>no dejar para mañana lo que puedas hacer hoy.”</i> <i>(5:9:G)</i></p> <p><i>“He logrado sacar de esta pandemia cosas muy positivas que no hice antes porque me ponía la excusa del tiempo.”</i> <i>(5:10:G)</i></p>		<p><i>del cor- del alma o el corazón verdad.”</i> <i>(7:6:G)</i></p>	<p><i>“No tomar por sentado todo.”</i> <i>(8:8:G)</i></p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---

*I	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(H) Búsqueda de apoyo social	<i>“Siento en lo personal a mí me sirvió porque estábamos todos reunidos, en mi casa</i>	<i>“Lo que hacía era quisiéramos que nos conectamos por el teléfono, o la llamaba, o le escribía,</i>	<i>“Mi tío, uno de los mejores amigos de mi papa, le habló a mi mamá.”</i>	<i>“Le hablaba todos los días y no de ¡ay! ¿cómo estás?, ¿cómo amaneciste?, sino que</i>	<i>“Empecé a sentir un poquito así como la falta de de mis amistades.”</i> <i>(5:1:H)</i>	<i>“Lo único que puedes hacer para las personas es estar ahí para ella.”</i> <i>(6:1:H)</i>	<i>“Lo siento... rico poder... que alguien esté... profundizan do y me esté poniendo la atención, y</i>	<i>“Ella nos está diciendo hola por medio de un video verdad.”</i>

<p>vivíamos pues mi papá, mi mamá, mi hermana pequeña, y yo, entonces para mí fue ... fue bueno” (1:1:H)</p> <p>“Entonces para mí fue como un alivio en el sentido de poder estar con mi familia” (1:2:H)</p> <p>“En ese momento uno quiere abrazar y... (pausa larga) y necesita ser abrazado” (1:3:H)</p> <p>“Ella tenía amigas</p>	<p>como te digo no agobiarle tanto pero sí tratar de darle seguimiento.” (2:1:H)</p> <p>“Escribirle una palabra de aliento por teléfono a los familiares y... como que uno uno se mentaliza y se prepara de esa forma en caso a uno le toca el duelo.” (2:2:H)</p> <p>“Si no podemos ir a visitar, por lo menos como estamos ahorita, expresar lo que sentimos, eh... pues incluso... espiritualment</p>	<p>(3:1:H)</p> <p>“Le dije: “No mama, todo va a estar bien” (3:2:H)</p> <p>“Si recibí bastantes mensajes pero creo que el hecho de los abrazos, el hecho de que estén ahí contigo, a la par tuya, eh... si nos afecto porque no tuvimos nada de eso, éramos solo nosotras dos.” (3:3:H)</p> <p>“Con las que mas tuve comunicación era con mis dos amigas que siempre</p>	<p>le mandaba estupideces pero (...) no sé cómo chistes y memes eh.. hacíamos FaceTime todos los días.” (4:1:H)</p> <p>“Hacíamos Zooms.” (4:2:H)</p> <p>“Yo tal vez la única forma en la que me involucré fue tal vez escribirle a mis primas.” (4:3:H)</p> <p>“El hecho de llorar juntos es senador.” (4:4:H)</p> <p>“A mí se me ocurrió</p>	<p>“Empezamos a platicar con ella y y nos matamos de la risa en la llamada.” (5:2:H)</p> <p>“Le dije que tenía que contestar esa llamada a la persona con la que estaba y me salí del cuarto y fui a buscar a mi hermana.” (5:3:H)</p> <p>“Aunque no nos pudimos abrazar y todo eso, pues a mis hijos sí, pero a mis hermanos así de lejos.</p>	<p>“Creo que la mejor manera para solucionar eso o para tener eso presente es estando ahí.” (6:2:H)</p> <p>“Lo que a mí me ha funcionado es vivirlo, 100%, y estar con mi familia.” (6:3:H)</p> <p>“A las personas que recurrí personalmente fueron a mis amigos, y mis amigos.. tanto de la Universidad como del colegio.” (6:4:H)</p>	<p>me esté preguntando o más allá de lo que yo no he permitido que nadie entre verdad.” (7:1:H)</p> <p>“Me ha ayudado mucho (...)</p> <p>el estar con mis hijos.” (7:2:H)</p> <p>“Es feo, estar que uno solo viene la tristeza viene, vienen tantos sentimientos, verdad que vienen.” (7:3:H)</p> <p>“Yo en lo personal le</p>	<p>(8:1:H)</p> <p>“Entonces la vimos bien por un momento y ella estaba leyendo las cartas que le escribimos.” (8:2:H)</p> <p>“Estuvimos llorando allí todos en familia.” (8:4:H)</p> <p>“Pasar todo esto en familia” (8:5:H)</p> <p>“Cada vez que nos reuníamos era... siempre empezaba alegre y toda la cuestión</p>
---	--	--	---	---	---	--	---

	<p>enfermeras que estaban en el área donde mi papá estaba, y esa amiga fue la que le dijo a mi papá, perdón a la amiga de mi papá, entonces ella fue la que nos dijo a nosotros.” (1:4:H)</p> <p>“Empezaron a entrar llamadas.” (1:5:H)</p> <p>“Le hablé a mi cuñado y con mi cuñado sí me puse a llorar.” (1:6:H)</p> <p>“Entonces la abracé, y cuando la</p>	<p>e conectarnos.” (2:3:H)</p> <p>“Pues telefónicamente también escuchar a las personas verdad.” (2:4:H)</p> <p>“Lo platicaba en mi casa.” (2:5:H)</p> <p>“como aquí en mi casa em... somos eh... sí nos abrazamos bastante verdad eh.. creo que... que entre nosotros mismos tratamos de... de que no faltará eso verdad.” (2:6:H)</p>	<p>estuvieron para mi ahí.” (3:4:H)</p> <p>“Cuando ya salí y lo primero que hice fue juntarme con mis o sea reunirme con mis amigas, me puse a llorar con ellas.” (3:5:H)</p> <p>“Me puse a llorar, o sea estaba allí y... les dije, es que ya no puedo. Me recuerdo que una de ellas si llegó y me dijo: “Perdón”, me dice ella, pero lo tengo que hacer. Y me abrazó. Les dije, es</p>	<p>hacer una especie de despedida y tuvimos una sesión de Zoom con toda mi familia.” (4:5:H)</p> <p>“Me he relacionado más con mi familia así como uno uno, verdad, no no tanto como la parte de bueno soy psicóloga sino como ser.. como mi rol individual.” (4:6:H)</p> <p>“He tratado la manera de cómo acercarme más y todo, pues siempre</p>	<p>Pero como que compartiéramos, vieras que nos cayó bien, después nos fuimos a comer un helado. Estar con la familia definitivamente te consuela.” (5:4:H)</p> <p>“De verdad que los amigos y la familia le ayudan a uno mucho.” (5:5:H)</p>	<p>“Pudimos recurrir al amor de familia al apoyo de familia... para, para sobrellevar lo que estaba pasando.” (6:5:H)</p> <p>“Lo fundamental es que estés con tu familia y que puedas apoyar los de la manera en que tú sabes cómo hacerlo.” (6:6:H)</p> <p>“Cada quien vivió su duelo de manera diferente, sin</p>	<p>puedo decir que los únicos que estuvieron cerca, cerca... Y que lo platicamos uno o dos veces fueron con mis pastores.” (7:4:H)</p>	<p>después de que mi abuelita falleció, pero siempre hubo un momento de quiebre.” (8:6:H)</p> <p>“Entre familia nos ayudamos a sobrellevar esto y pues nunca nos dejamos solos en realidad. Y aparte el amor y el cariño externo que recibimos de otras personas. Porque no fue solamente la familia, sino que fueron</p>
--	--	---	--	---	---	---	--	---

	<p><i>abracé empecé a llorar.”</i> <i>(1:7:H)</i></p> <p><i>“Esos 2 días estuvimos recibiendo una infinidad de llamadas que agradezco con todo el corazón”</i> <i>(1:8:H)</i></p> <p><i>“Sí estuve hablando con mi prima, alguien (...) con quien estaba saliendo fue una parte importante, la verdad que él pudiera estar a mi lado en ese</i></p>		<p><i>que me duele.”</i> <i>(3:6:H)</i></p>	<p><i>hemos sido cercanas pero ahora todavía más.”</i> <i>(4:7:H)</i></p> <p><i>“Nos hemos como unido más.”</i> <i>(4:8:H)</i></p> <p><i>“He compartido más con mi mamá.”</i> <i>(4:9:H)</i></p> <p><i>“Con una amiga verdad que yo la puedo llamar y decirle mira mándame memes, mira me está pasando esto, eh... hablemos sobre otra cosa o algo</i></p>		<p><i>embargo estábamos todos juntos para apoyarnos entre nosotros.”</i> <i>(6:7:H)</i></p>		<p><i>amigos, compañeros.”</i> <i>(8:7:H)</i></p> <p><i>“Con mis amigos o con más que todas las personas externas a mí era por videollamada siempre o era por chat.”</i> <i>(8:8:H)</i></p> <p><i>“Mas todo fue por mi núcleo familiar, con ellos pues sí nos abrazamos y todo y como te digo, convivíamos bastante. Incluso con Tete en</i></p>
--	---	--	---	--	--	---	--	--

	<i>momento, fue como mi red de apoyo.” (1:9:H)</i>			<i>así.” (4:10:H)</i>				<i>algunas ocasiones” (8:9:H) “Siempre fue así de estar el uno para el otro.” (8:10:H)</i>
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

## 6.5. Vaciado de resultados Indicadores Emergente

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(I) Otros métodos de afrontamie nto	<p>“Hicimos un huerto” (1:1:1)</p> <p>“Lo que trataba de hacer era hacer ejercicio” (1:2:1)</p> <p>“Trataba de hacer algo distinto, ya estaba ordenando hay alguna parte del cuarto, (...) haciendo alguna manualidad ,me ponía a hacer cosas distintas para no desesperarme y no aburrirme” (1:3:1)</p>	<p>“Empecé a formar una carpeta con todas las fotografías que iba encontrando de ellos.” (2:1:1)</p> <p>“La tecnología definitivamente porque si no podemos ir a visitar, por lo menos como estamos ahorita, vernos, expresar lo que sentimos.” (2:2:1)</p> <p>“Escuchar nuestra misa, o.. alguna charla algo que nos nos ayude a sobrellevar</p>	<p>“Ultimamente (ríe) como que en mi proceso, porque estoy llevando un proceso psicológico” (3:1:1)</p> <p>“Me estoy dando el permiso también como de, poderme enojar con el” (3:2:1)</p> <p>“Si lo he recordado bastante, positivamente.”</p>	<p>“ Una sesión de terapia.” (4:1:1)</p> <p>“A mí se me ocurrió hacer una especie de despedida y tuvimos una sesión de Zoom con toda mi familia.” (4:2:1)</p> <p>“Yo hice un vídeo así de despedida.” (4:3:1)</p> <p>“He creado una rutina como más saludable, no sólo para mi duelo sino</p>	<p>“Le escribí una nota como, como de despedida a mi tía. Creo que eso me ayudó bastante, fíjate, porque sentí como que expresé y como que si le hubiera hablado a ella.” (5:1:1)</p> <p>“Mira esto el club de lectura (...) es como, como una catarsis que</p>	<p>“Un libro que también le doy a mis pacientes que se llama... cartas de amor a los muertos.” (6:1:1)</p> <p>“Yo tengo mi propio proceso.” (6:2:1)</p> <p>“Nunca hay que dejar al psicólogo a un lado.” (6:3:1)</p> <p>“una lluvia de pensamiento y digo, ¿qué me está pasando en</p>	<p>“He escuchado predicas.” (7:1:1)</p> <p>“escuchaba muchas prédicas, muchas alabanzas eh... mucha oración, mucho estar con mis hijos.” (7:2:1)</p> <p>“Me puse a pintar, me puse en la jardinería, me puse a... a darle vueltas a las cosas, me puse a escuchar mucho más prédicas de Dante</p>	<p>“Cada cierto tiempo vamos a visitarlas y les llevamos tequila inclusive. Entonces le dejamos allí su traguito de tequila y empezamos a contar cuentos de ella, las historias, las anécdotas.” (8:1:1)</p> <p>“Volvimos a... a escuchar la música que a ella le gustaba, a</p>

<p>“A los dos meses que el murió, yo empecé a trabajar.” (1:4:1)</p> <p>“Empecé a ir a terapia” (1:5:1)</p> <p>“Lo que escribí esa fue una de las formas en las cuales yo pude, como expresar lo que estaba sintiendo” (1:6:1)</p> <p>“Yo tengo que expresar que siento y empecé a escribir.” (1:7:1)</p>	<p>todo esto.” (2:3:1)</p>	<p>(3:3:1)</p> <p>“Hicimos un pequeño velatorio” (3:4:1)</p> <p>“Yo lo que hacía mucho era que abrazar una almohada, una almohada y mi mama abrazaba suéteres o sacos de mi papa.” (3:5:1)</p> <p>“Como bibliográficos” (3:6:1)</p> <p>“Psicológico, escribo o escucho sus</p>	<p>(3:3:1)</p> <p>“Hicimos un pequeño velatorio” (3:4:1)</p> <p>“Yo lo que hacía mucho era que abrazar una almohada, una almohada y mi mama abrazaba suéteres o sacos de mi papa.” (3:5:1)</p> <p>“Como bibliográficos” (3:6:1)</p> <p>“Psicológico, escribo o escucho sus</p>	<p>también para la ansiedad.” (4:4:1)</p> <p>“He tenido una mejor alimentación, estoy haciendo ejercicio, estoy poniéndome horas de a qué hora voy a trabajar y a qué hora voy a terminar.” (4:5:1)</p> <p>“Lo que sí hacemos cuando nos juntamos es compartir estos momentos con las personas que ya no están con</p>	<p>hacemos.” (5:2:1)</p> <p>“Recibí clases de francés, actividades en francés.” (5:3:1)</p> <p>“Llorar me cae bien, como que me descargo, y me pongo a hacer otra cosa que me guste hacer.” (5:4:1)</p> <p>“Me pone a ver videos de los youtubers así chistosos o interesantes.” (5:5:1)</p> <p>“Entonces yo me lo tomé para mi, he</p>	<p>este momento?, ¿por qué me siento así?, ¿qué puedo hacer en este momento para solucionarlo? Y... y sentirlo realmente.” (6:4:1)</p>	<p>Gebel.” (7:3:1)</p> <p>“La cocina para mí es terapia.” (7:4:1)</p> <p>“Para mí la cocina, estar en la cocina me relaja y me hace es como una forma de expresión de amor hacia los demás.” (7:5:1)</p> <p>“Lo recuerdo y veo fotos, veo videos y hasta que me duermo tardísimo.” (7:6:1)</p> <p>“Cuando necesito oírlo, pongo sus videos,</p>	<p>la que no recordaba a ella.” (8:2:1)</p> <p>“Mi cuarto es mi mi lugar seguro.” (8:3:1)</p> <p>“Golpeé las almohadas para evitar lastimarme yo también, o simplemente quedarme en silencio con mi música en mi cuarto y abrazar un peluche.” (8:4:1)</p> <p>“Regar el jardín, ver las plantas porque ella.. ella le</p>
---	----------------------------	--	--	--	---	--	---	---

			<i>canciones favoritas.”</i> <i>(3:7:1)</i> <i>“Yo nunca deje de estudiar.”</i> <i>(3:8:1)</i> <i>“Me enfocaba en la U.”</i> <i>(3:9:1)</i>	<i>nosotros.”</i> <i>(4:6:1)</i>	<i>hecho muchas cosas que me han llenado de mucha satisfacción .”</i> <i>(5:6:1)</i>		<i>necesito verlo, veo sus fotos y trato de siempre... sentir que... que vive.”</i> <i>(7:7:1)</i>	<i>gustaba mucho hacer eso, incluso cocinar.”</i> <i>(8:5:1)</i>
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	---	---

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(J) Complicaciones del proceso	<i>“Me costaba mucho dormir”</i> <i>(1:1:J)</i> <i>“A mí en lo personal me ha costado manejar mucho ese duelo por muchas situaciones verdad.. por no poder despedirme</i>	<i>“No pudimos ir al sepelio, eh... ya no lo volvimos a ver.”</i> <i>(2:1:J)</i> <i>“Tomamos la decisión con mi esposo de apoyar a sus hijos obviamente no nos bajamos</i>	<i>“Si, los tres. Mi mamá, mi papá y Yo.”</i> <i>(3:1:J)</i> <i>“Mi abuelita falleció el 21 de mayo del 2020.”</i> <i>(3:2:J)</i> <i>“Estaba el toque de queda a las cuatro de la</i>	<i>“Y no saber que que les podría pasar.”</i> <i>(4:1:J)</i> <i>“Es una enfermedad que no hay como, bueno ahora ya más verdad, pero al principio no</i>	<i>“El hecho de saber de que tú no podés estar visitando a tu persona querida (... ) te da así pues por cómo no voy a poder estar con ella sentada, dándole la</i>	<i>“Estamos más al pendiente de las personas que están en riesgo.”</i> <i>(6:1:J)</i> <i>“El diagnóstico realmente no fue lo que era.”</i> <i>(6:2:J)</i>	<i>“La verdad no llegamos a pensar que fuera a trascender de una manera eh... Que creo que ninguno estábamos preparados , ni físicamente, ni</i>	<i>“Fue del día a la mañana que pasó todo.”</i> <i>(8:1:J)</i> <i>“No sabemos mediante qué situación fue la que ella se</i>

<p>de él, por no poder estar (...) la no despedida... los rituales que normalmente hacemos no se pudieron hacer, yo todavía era positiva y no podíamos abrazarnos" (1:2:J)</p> <p>"Que mi papá estuvo sólo, que no pude cuidarlo (...) eso creo que ha sido lo que más me ha costado asimilar" (1:2:J)</p> <p>"A mí me avisaron al final por un mensaje verdad, fue muy difícil,</p>	<p>del carro." (2:2:J)</p> <p>"Era algo nuevo algo que nosotros llevamos pero por qué está pasando esto.. tan horrible no podamos ni siquiera de acompañar a a un sepelio." (2:3:J)</p> <p>"Sabía que no iba a poder estar cerca, no iba a poder ayudarla." (2:4:J)</p> <p>"Esta llamada me dio vuelta al corazón... y cuando la escuché y la forma como yo la escuché... sabía que eran malas</p>	<p>tarde y que se pues si regresaba después a las 5 de la mañana" (3:3:J)</p> <p>"Pues todo mundo dice que de los velatorios y después llevarlos al cementerio es como un proceso de, un proceso como de inicio del duelo, donde tu cerras un ciclo, comprendes la situación, y entiendes lo que esta pasando, entonces, eso yo no lo tuve."</p>	<p>se sabía mucho." (4:2:J)</p> <p>"Qué no sabía cómo iba a reaccionar su cuerpo con la enfermedad." (4:3:J)</p> <p>"Nunca creímos que fuera como a ponerse difícil." (4:4:J)</p> <p>"Creo que uno nunca sale del duelo, o sea, cuando hay una pérdida de una persona muy cercana, uno aprende.. a... a vivir</p>	<p>mano, sobandole su cabeza o haciendo cualquier cosa que pueda consolar aquella persona." (5:1:J)</p> <p>"Todo estaba demasiado restringido, entonces es una cosa como que estás con las manos, las manos atrapadas, amarradas, y frustración, porque ¿qué vas a hacer?" (5:2:J)</p> <p>"Si además había visto cómo se</p>	<p>"Era probable que no saliera vivo y segundo, no se había vacunado." (6:3:J)</p> <p>"Lo primero que pensamos fue ya no va a salir de ahí... Si lo intuban... No sale vivo." (6:4:J)</p> <p>"Era que no podían respirar, lo tuvieron que entubar, no querían en el hospital porque se quería morir en su casa, o</p>	<p>emocional mente, ni económicamente." (7:1:J)</p> <p>"Él estuvo acá en casa, pero no, no tuvo síntomas así, tan fuertes." (7:2:J)</p> <p>"Fue bien rápido (...)</p> <p>Fue internado un día y como dos días después ya no lo pudimos ver." (7:3:J)</p> <p>"Antes de lo sucedido, recibimos una</p>	<p>contagiara." (8:2:J)</p> <p>"Pensando eso de que no, ella no estaba bien realmente de salud." (8:3:J)</p> <p>"Eso también fue como un factor clave o cliché que hizo que el COVID le pegara aún más, aparte de que tenía diabetes, diabetes, tipo A o B algo así." (8:4:J)</p> <p>"Fue así como que</p>
--	--	--	---	--	---	--	--

<p>diferente a que se lo diga un doctor de frente a uno verdad,</p> <p>y encerrada, porque yo estaba encerrada y tenía que ver cómo me entregaban el cuerpo, a que funeraria (...)" (1:3:J)</p> <p>"El no poder despedirme de él, (...)</p> <p>el no poderlo tener en la funeraria, (...)</p> <p>que llegara la familia, los amigos, las personas más cercanas a nosotros(...)"</p>	<p>noticias." (2:5:J)</p> <p>"No es como que tú podías ir a a, hasta el cercano a las personas, a mostrar tus condolencias, a dar un abrazo, estar ahí cerca (...)</p> <p>todo eso se terminó con la pandemia y definitivamente es un duelo totalmente frío, lejano." (2:6:J)</p> <p>".. ha sido todo bien extraño y.. y complicado no era abierto para poderle contar a todo el mundo lo que estás haciendo, lo que estás sintiendo, incluso si</p>	<p>(3:4:J)</p> <p>"No hubo velatorio, mi papa falleció a las dos de la mañana y a las tres de la tarde ya se estaba enterrando." (3:5:J)</p> <p>"No quería como, como saber que se había ido." (3:6:J)</p> <p>"Tuve cambio de casa, tuve que reformular muchas cosas de mi vida, tuve tres duelos, porque falleció mi abuelita, falleció mi</p>	<p>como que con esa tristeza de la ausencia." (4:5:J)</p> <p>"Fue horrible, pero también... creo que ya lo.. ya lo presentamos." (4:6:J)</p> <p>"Me tomó como bastante tiempo procesarlo por lo mismo, porque él había estado bien en un principio, después de la noche a la mañana se puso grave." (4:7:J)</p>	<p>había puesto mala mi suegra, que había estado pues al borde de la muerte verdad. Entonces esto te ayuda a sentir todavía más temor." (5:3:J)</p> <p>"No me imaginé (...) que esa fue la última vez que vi a mi tía." (5:5:J)</p> <p>"Después de eso me llamaron para decirme que mi tía se había descompe</p>	<p>sea fue un rollo y la verdad sí le afectó mucho a mi familia." (6:5:J)</p> <p>"Y por un mal diagnóstico, fue que... Fue que todo mundo se contagió." (6:6:J)</p> <p>"Murieron en un lapso de 3, 4 días." (6:7:J)</p> <p>"Cuando nos enteramos como en los tres o cuatro días ya.. ya no estaban</p> <p>Entonces no nos dio</p>	<p>videollama da donde nos dijeron de que él iba a pasar a otro, a otro proceso de de... de preparación verdad para su recuperación, y que él necesitaba vernos para que él estuviera... más animado y estuviera bien verdad al vernos." (7:4:J)</p> <p>"Nos quedamos tranquilos de haberlo visto, Cuando... al ratito de</p>	<p>de pensar lo mejor a lo peor, así del día a la mañana, porque no sabíamos si en la madrugada nos iban a llamar para decirnos que no lo había logrado." (8:5:J)</p> <p>"Había que internarla lo más pronto posible." (8:6:J)</p> <p>"Todo fué de mal en peor." (8:7:J)</p> <p>"Ninguno de mi familia pudo así</p>
---	--	---	---	--	---	---	---

	<p>(1:4:J)</p> <p>“No nos dieron chance.. les digo yo que, les hago el chiste de que aquí venía la lagrimita y se regresó, porque no nos daban ese permiso, ni de llorarlo, ni nada.” (1:5:J)</p> <p>“Recuerdo que lo enterraron así (chasquea) y entonces hicimos una oración, ese fue como que el ritual que ... que nosotras hicimos.” (1:6:J)</p>	<p>estás cerca de alguien incluso contagiado.” (2:7:J)</p> <p>“Me parecía increíble que él ya no estaba ... y que era real esto de la pandemia y que si se los llevaba, y aunque fueran personas jóvenes, aunque fueran personas llenas de vida.” (2:8:J)</p> <p>“Fue tan rápido , se fue tan tan, ¿en qué?, menos de 15 días.” (2:9:J)</p> <p>“La verdad sí me afectó, me afectó</p>	<p>papa, terminé con mi relación; tuve demasiados cambios, por un momento me sentía perdida.” (3:7:J)</p> <p>“Creo que lo más impactante fue el hecho de como fue su muerte, todo tan rápido, eso para mi, todavía no me hace click.” (3:8:J)</p>	<p>“Ha afectado bastante, eh.. por el hecho de que estos ritos (...) de despedida( ..) pues no se pueden hacer con personas que fallecen de COVID.” (4:8:J)</p> <p>“No está este cierre total de despedirse, incluso de compartir con la familia cercana.” (4:9:J)</p> <p>“El hecho este de separarme del profesional a persona, porque</p>	<p>nsado, se había puesto grave, que le habían tenido que poner en coma y que le habían puesto respirador.” (5:6:J)</p> <p>“Que yo no pudiera ni ver a mi tía me molestaba algunas veces.” (5:7:J)</p> <p>“Aunque no nos pudimos abrazar y todo eso, pues a mis hijos sí, pero a mis hermanos así de</p>	<p>mucho tiempo a procesarlo.” (6:8:J)</p> <p>“Realment e he pues es algo que realmente no me ha gustado vivir en su momento, pero fue llamada telefónica.” (6:9:J)</p> <p>“El pánico aumentó muchísimo .” (6:10:J)</p> <p>“Los que sí pudieron haber hecho las cosas diferentes fueron las personas que lastimosamente ya no</p>	<p>eso entra la llamada.” (7:5:J)</p> <p>“Pero fue tan um shockeante e, tan... tan rápido que se lo dicen a uno... Yo entiendo que que es algo tan ellos, acostumbrados a... lidiar con ese tipo de sentimientos, con ese tipo de... procesos.” (7:6:J)</p> <p>“Él me dice mire, su esposo acaba de fallecer, y le digo no puede ser,</p>	<p>como intervenir en eso, porque como lo dije, fue muy rápido.” (8:8:J)</p> <p>“Ella ya no tenía COVID para entonces, fueron como que los efectos que causó el COVID fue lo que, como que los residuos fue lo que hizo que ella falleciera.” (8:9:J)</p> <p>“Creo que entre lo que más</p>
--	---	---	---	---	--	---	---	---

	<p>“Dejé de comer, lo que yo no quería era masticar.” (1:7:J)</p> <p>“Mi abuelita, la mamá de mi papá, murió hace menos de un mes, también de COVID, y fue impactante el volver a vivir los mismo.” (1:8:J)</p> <p>“Ya no quiero, ya no quiero vivir más muertes, ya suficiente, pero sé que no está en mis manos, pero me duele muchísimo</p>	<p>bastante.” (2:10:J)</p> <p>“Teníamos que tener ese distanciamiento con mascarillas... entonces si hacía falta esa parte con otras personas que no fueran Los de mi casa.” (2:11:J)</p> <p>“Jamás se nos va a olvidar que no pudimos despedirnos, que no podemos estar cerca, que no pudimos acompañar en algo que es nuestra cultura .. ir a un funeral, estar con los seres</p>		<p>siento que he tenido que cargar también como que con el duelo de otras personas.” (4:10:J)</p>	<p>lejos.” (5:8:J)</p> <p>“Me privó de las cosas que que estoy acostumbrada a hacer en mi vida para como que son parte de lo que tenés que hacer para despedir a un ser.” (5:9:J)</p> <p>“Talvez algo shockeante e para mi, cuando cuando estábamos por enterrar a mi tía, cuando iban a enterrarla, su caja</p>	<p>están con nosotros en vez de evitarlos o postergar, tal vez con un poquito más de información.” (6:11:J)</p>	<p>no puede ser, si lo acabo de ver, acabamos de ver que estaba bien.” (7:7:J)</p> <p>“Me afectó mucho porque... Mi familia no pudo estar conmigo.” (7:8:J)</p> <p>“No se pudo despedir como debió haber sido mi esposo fue tan solitario eh... lo que sucedió que no tuvimos comunicación con</p>	<p>me partió o sea ver que al bajarla de la carroza, la envolvieron en plástico, o sea el ataúd lo envolvieron en plástico.” (8:10:J)</p> <p>“Eso fue algo que me llenó mucho de enojo y de tristeza ver que cómo la estaban o sea, tratando.” (8:11:J)</p> <p>“Luego ahí velar por ella en el cementerio , porque</p>
--	--	---	--	---	--	---	--	--

	<p><i>el volver a vivir los mismo.”</i> (1:9:J)</p>	<p><i>queridos, darles las palabras allí cercanas</i></p> <p><i>acompañar incluso a despedir sus restos al cementerio.”</i> (2:12:J)</p>			<p><i>empacada en plástico.”</i> (5:10:J)</p>		<p><i>nadie.”</i> (7:9:J)</p> <p><i>“Yo pienso que fueron los únicos, ni con la familia, ni de mi esposo, ni mi propia familia hubo un acercamiento así de esta naturaleza. Primero por las distancias. Segundo, por el confinamiento verdad, porque no había que... Qué mezclarse ni había que reunirse.”</i> (7:10:J)</p>	<p><i>como falleció por COVID... no pudimos velarla así como normalmente se hace, sino que directamente al cementerio.”</i> (8:12:J)</p> <p><i>“Fue un proceso muy, muy doloroso y muy impactante para nosotros.”</i> (8:13:J)</p> <p><i>“Más que todo fue precisamente porque no la pudimos velar como</i></p>
--	---	--	--	--	---	--	---	---

								<p><i>se debe, entonces se sintió o sea lo sentimos como familia, muy feo, no nos pudimos despedir bien verdad.”</i></p> <p><i>(8:14:J)</i></p> <p><i>“Entonces por el COVID fue que no, no pudimos hacer el... no podemos velarla, tampoco podemos invitar a la familia, a sus amigas tampoco, les tuvimos que dar la noticia por teléfono y</i></p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								<p><i>ellas sin poder ir a verla ni nada por el estilo.”</i></p> <p><i>(8:15:J)</i></p> <p><i>“El hecho de que ella no hubiera fallecido de una manera tan, tan abrupta.”</i></p> <p><i>(8:16:J)</i></p> <p><i>“Todas esas... eran como que... dudas, que no sabíamos cómo responderlas, o sea, que alguien nos diga.... exactamente ¿por qué pasó</i></p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								<p><i>esto y cómo?.”</i></p> <p><i>(8:17:J)</i></p> <p><i>“Si yo hubiera estado ahí controlando la en todo momento, tal vez habría sido diferente la situación y no habríamos pasado por todo esto.”</i></p> <p><i>(8:18:J)</i></p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(K) COVID-19	<i>“No dimensionar on la cantidad de, de estragos que iba a venir a</i>	<i>“No sabíamos que venía.” (2:1:K)</i>  <i>“No saber que iba a pasar con.. con.. con</i>	<i>“Pues todo mundo dice que de los velorios y después llevarlos al cementerio</i>	<i>“De un día para otro dejamos de hacer actividades( ...) no lo sentí tanto</i>	<i>“Siento la sensación de miedo cuando alguien me cuenta, ¡Ay! es que se</i>	<i>“Sí tuve momentos, así como que de... de mucho miedo o de... de</i>	<i>“Creo que ninguno estábamos preparados , ni físicamente , ni</i>	<i>“Después de un rato uno anhela salir, anhela puedes</i>

<p>hacer al mundo” (1:1:K)</p> <p>“A mí me avisaron al final por un mensaje verdad, fue muy difícil, diferente a que se lo diga un doctor de frente a uno verdad, y encerrada, porque yo estaba encerrada y tenía que ver cómo me entregaban el cuerpo, a que funeraria” (1:2:K)</p> <p>“El no poder despedirme de él, (...)</p>	<p>nuestro trabajo, con los clientes que ya teníamos, cómo íbamos a sobrevivir (...)” (2:2:K)</p> <p>“Era esa incertidumbre de que que como era que nos contagiábamos unos con otros.” (2:3:K)</p> <p>“No pudimos ir al sepelio, eh... ya no lo volvimos a ver.” (2:4:K)</p> <p>“Era algo nuevo algo que nosotros llevamos pero por qué está pasando esto.. tan horrible no podemos ni siquiera de</p>	<p>es como un proceso de, un proceso como de inicio del duelo, donde tu cerras un ciclo, comprendes la situación, y entiendes lo que esta pasando, entonces, eso yo no lo tuve.” (3:1:K)</p> <p>“Creo que lo más impactante fue el hecho de como fue. Como que en el proceso de duelo, como fue su muerte, como se, es que todo tan rápido, eso para mí, todavía no</p>	<p>hasta tal vez... 2 o 3 meses después.” (4:1:K)</p> <p>“Estar como viviendo con el miedo constante a contagiarnos.” (4:2:K)</p> <p>“Llegó un punto en donde yo ya no podía ver noticias porque todo era sobre el coronavirus y todo era como ya no quería nada.” (4:3:K)</p> <p>“Y no saber que que les podría pasar.” (4:4:K)</p>	<p>fue al hospital y está grave.” (5:1:K)</p> <p>“Todos en Psicosis.” (5:2:K)</p> <p>“Si yo sé que esta gente ha salido mucho, eh... o que ha estado en un lugar donde ha habido mucha gente, prefiero que pasen unos días y ya después de esos días (...)</p> <p>“Conforme fui sabiendo los casos y lo que fue pasado,</p>	<p>preocupación de no saber que iba a pasar, o cuando se va a terminar.” (6:1:K)</p> <p>“Este año me afectó más que el año pasado.” (6:2:K)</p> <p>“También tuvimos muchas restricciones familiares, porque mi papá y mis abuelos son personas de riesgo.” (6:3:K)</p> <p>“Estamos más al pendiente</p>	<p>emocional mente, ni económicamente.” (7:1:K)</p> <p>“Nuestra vida, nuestro entorno se estaba como que estancando .” (7:2:K)</p> <p>“Existe ese suceso que marca nuestras vidas que no podemos estar tan metidos, y deprimidos, y tristes, y ausentes de nuestro entorno.” (7:3:K)</p> <p>“Nos toca dar las</p>	<p>pasarla bien afuera con sus amigos.” (8:1:K)</p> <p>“Una noche estaba bien y al día siguiente ya tenía ganas para poder procesar bien bien que hicimos mal, o qué fue lo que pasó.” (8:2:K)</p> <p>“Pensando eso de que no, ella no estaba bien realmente de salud.” (8:3:K)</p> <p>“Eso también fue como un</p>
--	--	---	--	---	---	---	---

<p>el no poderlo tener en la funeraria, (...)</p> <p>que llegara la familia, los amigos, las personas más cercanas a nosotros(...)</p> <p>(1:3:K)</p> <p>“El entierro que es de los más difíciles</p> <p>nosotras salimos verdad, sí lo enterramos, yo les dije mire, somos positivas aún, pero .. ¿cómo le decía a mi mamá no podes ir?, ¿cómo le decía a mi hermana no</p>	<p>acompañar a a un sepelio.”</p> <p>(2:5:K)</p> <p>“Yo sí pensé ... existen los milagros... pero hay que prepararse porque... este virus no sabemos cómo va a actuar porque cada organismo es diferente.”</p> <p>(2:6:K)</p> <p>“Sabía que no iba a poder estar cerca, no iba a poder ayudarla.”</p> <p>(2:7:K)</p> <p>“Escribirle una palabra de aliento por teléfono a los familiares y... como que uno uno se mentaliza y</p>	<p>me, no me hace click.”</p> <p>(3:2:K)</p>	<p>“Era una enfermedad mortal verdad, porque había gente que estaba muriendo.”</p> <p>(4:5:K)</p> <p>“No creo que la.. mi percepción de que sea una enfermedad mortal se haya disminuido.”</p> <p>(4:6:K)</p> <p>“Fue horrible, pero también... creo que ya lo.. ya lo presentíamos.”</p> <p>(4:7:K)</p> <p>“Me tomó como bastante tiempo procesarlo</p>	<p>empecé a sentir así como, em... como que la idea principal era tener cuidado.”</p> <p>(5:4:K)</p> <p>“Estábamos con mi hermana escuchando a mi tía y una tos así bien fea</p> <p>y entonces pensamos nosotros, ya se contagió, bien feo eso, la sensación que da.”</p> <p>(5:5:K)</p> <p>“El hecho de saber de que tú no podés estar visitando a tu persona querida (...)</p>	<p>de las personas que están en riesgo.”</p> <p>(6:4:K)</p> <p>“Mi papá tiene hipertensión y mis abuelos son diabéticos y... tienen problemas del corazón y otros problemas de salud, entonces sabíamos que si nos daba COVID eh... los tres podían morir.”</p> <p>(6:5:K)</p> <p>“Tenemos un año, dos años casi, de no... eh... Salir y de no</p>	<p>vueltas con esas horas de que no podíamos andar en la calle, pero como cargábamos receta de médico y eso, entonces nosotros pudimos andar dando vueltas verdad, porque era de emergencia .”</p> <p>(7:4:K)</p> <p>“Esto de la pandemia nos cambia radicalmente, radicalmente, porque antes de la pandemia todo era... tranquilidad</p>	<p>factor clave o cliché que hizo que el COVID le pegara aún más, aparte de que tenía diabetes, diabetes, tipo A o B algo así.”</p> <p>(8:4:K)</p> <p>“Rápido la llevaron a un doctor y dijeron que no, que ella tenía COVID y que había que internarla lo más pronto posible.”</p> <p>(8:5:K)</p> <p>“Ella nos está diciendo hola por</p>
--	---	--	--	--	--	---	--

	<p><i>podes ir?” (1:4:K)</i></p> <p><i>“Recuerdo que lo enterraron así (chasquea) y entonces hicimos una oración, ese fue como que el ritual que ... que nosotras hicimos.” (1:5:K)</i></p> <p><i>““Me daba mucho miedo, mis respiraciones cambiaban, yo podía sentir como mis respiraciones se complicaban y sabía que no era el COVID.” (1:6:K)</i></p>	<p><i>se prepara de esa forma en caso a uno le toca el duelo.” (2:8:K)</i></p> <p><i>“Sólo estar entre el carro en esos días cualquiera hubiera dicho, estás loca, ¿cómo vas a ir?, ¿cómo van a exponerse?” (2:9:K)</i></p> <p><i>“Me parecía increíble que él ya no estaba ... y que era real esto de la pandemia y que si se los llevaba, y aunque fueran personas jóvenes, aunque fueran personas</i></p>		<p><i>por lo mismo, porque él había estado bien en un principio, después de la noche a la mañana se puso grave.” (4:8:K)</i></p> <p><i>“Ha afectado bastante, eh.. por el hecho de que estos ritos (...) de despedida(..) pues no se pueden hacer con personas que fallecen de COVID.” (4:9:K)</i></p> <p><i>“No está este cierre total de despedirse, incluso de</i></p>	<p><i>te da así pues por cómo no voy a poder estar con ella sentada, dándole la mano, sobándole su cabeza o haciendo cualquier cosa que pueda consolar aquella persona.” (5:6:K)</i></p> <p><i>“Todo estaba demasiado restringido, entonces es una cosa como que estás con las manos, las manos atrapadas, amarradas.” (5:7:K)</i></p>	<p><i>convivir con gente.” (6:6:K)</i></p> <p><i>“Era probable que no saliera vivo y segundo, no se había vacunado.” (6:7:K)</i></p> <p><i>“Lo primero que pensamos fue ya no va a salir de ahí... Si lo intuban... No sale vivo.” (6:8:K)</i></p> <p><i>“todo este tipo de enfermedades, lo que a veces no se conoce es que entre más enfermedades se tengan,</i></p>	<p><i>, seguridad, normal.” (7:5:K)</i></p> <p><i>“Si necesitaba algo nos lo pedían y lo hacíamos llegar.” (7:6:K)</i></p> <p><i>“Pero él me dice mire, su esposo acaba de fallecer, y le digo no puede ser, no puede ser, si lo acabo de ver, acabamos de ver que estaba bien.” (7:7:K)</i></p> <p><i>“No pude, no pudo estar la gente... que uno quiere, que</i></p>	<p><i>medio de un video verdad.” (8:6:K)</i></p> <p><i>“Entonces la vimos bien por un momento y ella estaba leyendo las cartas que le escribimos.” (8:7:K)</i></p> <p><i>“Unas veces que nos asustaron porque dijeron que ella no estaba respondiendo a los tratamientos, pero que al día siguiente ya está mejor.”</i></p>
--	---	--	--	---	--	--	--	---

	<p>“Mi abuelita, la mamá de mi papá, murió hace menos de un mes, también de COVID, y fue impactante el volver a vivir los mismo.” (1:7:K)</p> <p>“Es estresante volver a vivir los mismo, no dormíamos bien, estar esperando una llamada, y que nosotros ya sabíamos que mi abuelita iba a morir.” (1:8:K)</p> <p>“Ya no quiero, ya no quiero</p>	<p>llenas de vida.” (2:10:K)</p> <p>“Teníamos que tener ese distanciamiento con mascarillas... entonces si hacía falta esa parte con otras personas que no fueran Los de mi casa.” (2:11:K)</p>		<p>compartir con la familia cercana.” (4:10:K)</p>	<p>“Me entró una llamada que me pareció muy rara del psicólogo del hospital, (...) para decirnos el psicólogo, que teníamos que darle mucho apoyo moral a mi tía.” (5:8:K)</p> <p>“Después de eso me llamaron para decirme que mi tía se había descompensado, se había puesto grave, que le habían tenido que poner en coma y que</p>	<p>más vulnerables es a la muerte por COVID.” (6:9:K)</p> <p>“Cuando nos enteramos como en los tres o cuatro días ya.. ya no estaban</p> <p>Entonces no nos dio mucho tiempo a procesarlo.” (6:10:K)</p> <p>“El pánico aumentó muchísimo.” (6:11:K)</p> <p>“Sí ya estaba consciente de lo que podías pasar ahora lo</p>	<p>están en su círculo no puedo ser como uno, no puedo recibir un abrazo, no pude recibir... menos un abrazo, mucho menos unas palabras o el poder hablar con alguien, no se pudo.” (7:8:K)</p> <p>“Primero por las distancias. Segundo, por el confinamiento verdad, porque no había que... Qué mezclarse ni había que</p>	<p>(8:8:K)</p> <p>“Me enteré en la noche, así como tipo... 8, 9 de la noche por medio de llamada telefónica.” (8:9:K)</p> <p>“Ella ya no tenía COVID para entonces, como que los residuos fue lo que hizo que ella falleciera.” (8:10:K)</p> <p>“Fue todo un embrollo entre que no la entregaban , en lo que llegábamos</p>
--	---	---	--	--	---	---	---	---

	<p>vivir más muertes, ya suficiente, pero sé que no está en mis manos, pero me duele muchísimo el volver a vivir los mismo.” (1:9:K)</p>				<p>le habían puesto respirador.” (5:9:K)</p> <p>“Que yo no pudiera ni ver a mi tía me molestaba algunas veces.” (5:10:K)</p> <p>“Ya tenía días que cada, cada llamada que me entraba era así como aquello del flato.” (5:11:K)</p> <p>“Aunque no nos pudimos abrazar y todo eso, pues a mis hijos sí, pero a mis hermanos así de</p>	<p>estoy más, sí ya estaba cuidadosa ahora lo soy más.” (6:12:K)</p>	<p>reunirse.” (7:9:K)</p>	<p>allá y lo que más... Creo que entre lo que más me partió o sea ver que al bajarla de la carroza, la envolvieron en plástico.” (8:11:K)</p> <p>“Eso fue algo que me llenó mucho de enojo y de tristeza ver que cómo la estaban o sea, tratando.” (8:12:K)</p> <p>“Más que todo fue precisamen te porque no la pudimos</p>
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	---

				<p><i>lejos.”</i> <i>(5:12:K)</i></p> <p><i>“Diferente no estar en el velorio de mi tía (...) que no tuviera, digamos, un servicio religioso.”</i> <i>(5:13:K)</i></p> <p><i>“Me privó de las cosas que que estoy acostumbrada a hacer en mi vida para como que son parte de lo que tenés que hacer para despedir a un ser.”</i> <i>(5:14:K)</i></p> <p><i>“Yo si llegué al cementerio y de lejos vi</i></p>		<p><i>velar como se debe.”</i> <i>(8:13:K)</i></p> <p><i>“No nos pudimos despedir bien verdad.”</i> <i>(8:14:K)</i></p> <p><i>“Todo esto fue... Como te digo, muy rápido.”</i> <i>(8:15:K)</i></p> <p><i>“Entonces por el COVID fue que no, no pudimos hacer el... no podemos velarla, tampoco podemos invitar a la familia, a sus amigas tampoco,</i></p>
--	--	--	--	--	--	--

					<p>como enterraron a mi tía.” (5:15:K)</p> <p>“No he visto a mi hermano más que en zoom, hace un año.” (5:16:K)</p>			<p>les tuvimos que dar la noticia por teléfono y ellas sin poder ir a verla ni nada por el estilo.” (8:16:K)</p> <p>“Por videollamada siempre o era por chat.” (8:17:K)</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(L) Mecanismos de defensa	<p>“He tratado de mantenerme ocupado siempre todas las tardes” (1:1:L)</p> <p>“Pues yo le dije .. bueno tomemos la</p>	<p>“Empecé a pensar qué hacer para que si pasara eso poderla apoyar a ella.” (2:1:L)</p> <p>“Lo pensé o no quería aceptar que</p>	<p>“Eso es lo que más me da risa, va porque eh... yo a pesar de saber todo y cada una de las cosas del COVID, eh... el primero que</p>	<p>“Yo dije de plano que sólo va a ser una semana verdad, 1 o 2 semanas.” (4:1:L)</p> <p>“Estaba muy enojada con</p>	<p>“Pensando no puede ser hombre, cómo se va a morir mi tía, mi tía va a salir de esto; negación verdad.” (5:1:L)</p>	<p>“Más que todo, a mí ... me pongo así porque, o sea, es mi abuelito y mi papá.” (6:1:L)</p> <p>“Cuando estás</p>	<p>“Yo siempre decía el principio de todo esto, que... yo no iba a poder salir adelante porque... yo he sido una mujer dependiente</p>	<p>“Honestamente, ya... la persona que más queremos proteger, pues resultó contagiada y... no pudo aguantarlo verdad.”</p>

<p>medicina, vamos a salir de esto em... tengamos ánimo verdad” (1:2:L)</p> <p>“Yo veía cómo me estaba preocupando por los demás y no por mí.” (1:3:L)</p> <p>“A los dos meses que el murió, yo empecé a trabajar.” (1:4:L)</p>	<p>lo estaba pensando.” (2:2:L)</p> <p>“Me parecía increíble que él ya no estaba ... y que era real esto de la pandemia y que si se los llevaba, y aunque fueran personas jóvenes, aunque fueran personas llenas de vida.” (2:2:L)</p> <p>“Lloré mucho, porque si era algo que eh... yo no podía como.... cómo assimilar al</p>	<p>comenzó con los síntomas fue mi papa.” (3:1:L)</p> <p>“Yo no puedo estar sin ellos, se repetía como ese casete.” (3:2:L)</p> <p>“No entendí, no me entraba, no me entro.” (3:3:L)</p> <p>“Lo único que hice fue que regrese a la computadora, escribí mi papa falleció, lo mande, me salí de todo, apague la compu y solo mi tío</p>	<p>quién lo había infectado, pero él no.” (4:2:L)</p> <p>“Tampoco de que se sobreponga a esta tristeza sino que (...) hay que dominarla verdad, se aprende, se aprende a hacer eso.” (4:3:L)</p> <p>“Yo creo que no para todos los duelos se necesita ir a terapia.” (4:4:L)</p> <p>“Siento que no soy yo la que debo ir a terapia.” (4:5:L)</p>	<p>“Pero pues fíjate que en cierta forma, estar encerrada y cómo se llama y como privada de muchas actividades en este caso me ayudó bastante porque como que es una excusa de que no voy a ver a mi tía o por la pandemia.” (5:2:L)</p> <p>“Estar ocupada.” (5:3:L)</p> <p>“Todo eso como que me ha hecho divagar un</p>	<p>viviendo algo así, creo que nosotros nos tendemos a poner un poquito.. eh... empáticos y a veces egoístas.” (6:2:L)</p> <p>“Lo primero que pensé es a la madre cómo le voy a hacer yo cuando cuando llegue... No sea si mi papá tiene cincuenta y y un duelo así debe ser muy complicado.” (6:3:L)</p> <p>“Estoy más consciente</p>	<p>totalmente a mi esposo.” (7:1:L)</p> <p>“Nunca me ha abierto la profundidad de mis sentimientos y mi corazón.” (7:2:L)</p> <p>“Delante de mis hijos yo soy fuerte y delante de mis hijos yo digo no tengo que caerme, (...)</p> <p>porque mis hijos si es una pirámide, si mis hijos me ven mal, se van a venir ellos también.” (7:3:L)</p>	<p>(8:1:L)</p> <p>“Me costó entender de que algo así, una enfermedad que realmente se supone que ya se conoce pero no se conoce al 100, es capaz de matar a las personas.” (8:2:L)</p> <p>“Pensé un montón de cosas, todos los posibles panoramas que pudieran suceder.” (8:3:L)</p> <p>“Tiendo a como que alejarme un</p>
---	---	---	--	---	--	--	--

		<p><i>principio.”</i> <i>(2:3:L)</i></p>	<p><i>me dijo, tráele un vaso a tu mama que esta muy mal, entonces le lleve un vaso con agua, me senté con ella, le dije: “No mama, todo va a estar bien,”</i> <i>(3:4:L)</i></p> <p><i>“Ya estoy estoy intentando entender que mi papa falleció, pero a parte de eso tengo que cuidar a mi mama.”</i> <i>(3:5:L)</i></p> <p><i>“Me costo porque lo hice a la fuerza, o</i></p>	<p><i>“Me puse a pensar muchas cosas (...) que no había pensado antes.”</i> <i>(4:6:L)</i></p> <p><i>“Quisiera como que termináramos como lo más rápido posible.”</i> <i>(4:7:L)</i></p>	<p><i>poco.”</i> <i>(5:4:L)</i></p> <p><i>“Es, como persecución del tiempo, verdad, tengo tengo que hacer lo más que se pueda, porque no se cuanto tiempo voy a tener para hacerlo.”</i> <i>(5:5:L)</i></p>	<p><i>de que tengo que cuidarme a mí para cuidar a los demás.”</i> <i>(6:4:L)</i></p> <p><i>“Lo más impactante que tuve que enfrentar, o sea tal vez para mí en lo personal fue... olvidarme de.. la teoría del duelo, como estudia psicología entonces olvidarme de toda esa teoría.”</i> <i>(6:5:L)</i></p>	<p><i>“Me ha hecho fuerte porque tengo que estar para ellos.”</i> <i>(7:4:L)</i></p> <p><i>“Me puse a hacer más tarea de lo normal.”</i> <i>(7:5:L)</i></p> <p><i>“No podía estar quieta un momentito porque no quería estar quieta porque no quería pensar.”</i> <i>(7:6:L)</i></p>	<p><i>poco de los demás, me gusta mi tiempo a solas, me gusta estar sola, incluso en reuniones familiares yo me iba por mi lado en ciertos momentos y disfrutaba de mi soledad verdad.”</i> <i>(8:4:L)</i></p> <p><i>“Ella tiene que estar allí en el hospital todavía, uno no lo siente real lo que está pasando.”</i> <i>(8:5:L)</i></p>
--	--	--	---	--	---	---	--	--

			<p><i>sea quería no pensar en el, quería no pensar que el se había ido.”</i></p> <p><i>(3:6:L)</i></p> <p><i>“Yo nunca deje de estudiar.”</i></p> <p><i>(3:7:L)</i></p> <p><i>“Mandaba mis tareas en papel, me enfocaba en la U.”</i></p> <p><i>(3:8:L)</i></p> <p><i>“Después ya no pude.”</i></p> <p><i>(3:9:L)</i></p> <p><i>“El falleció en junio del 2020 y ... creo que esta rutina forzosa</i></p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p><i>hasta marzo del 2021.”</i></p> <p><i>(3:10:L)</i></p> <p><i>“Uno no quiere, simplement e no quiere.”</i></p> <p><i>(3:11:L)</i></p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(M) Culpa	<p><i>“No puedo perdonarme que mi papá estuvo sólo, que no pude cuidarlo, que no puede... hacerle sentir que yo estaba allí.. que... que yo podía cuidar su</i></p>	<p><i>“Yo si hubiera querido en el fondo como.. irlos a ver un día por decirte algo verdad, pero no se podía por el por el virus, llegar a a estar con él, platicar, o</i></p>	<p><i>“Si yo me hubiera dado cuenta mejor de sus síntomas, se hubiera tratado, mejor, em... también si yo hubiera sabido de la forma en que se infectó, yo le hubiera</i></p>		<p><i>“Como te digo, tal vez no era tan allegada con mi tía como hubiera querido con otras tías verdad.”</i> <i>(5:1:M)</i></p> <p><i>“Pero creo que talvez... si hubiera, hubiera sido</i></p>		<p><i>“yo en lo personal no le tomé la importancia debida (...)</i></p> <p><i>nunca pensé que fuera a llegar a tocar la puerta de nuestros hogares.”</i> <i>(7:1:M)</i></p>	<p><i>“Ya cuando vimos que estaba contagiada, ya no había mucho que pudiéramos hacer.”</i> <i>(8:1:M)</i></p> <p><i>“Hubo un momento en que nos culpamos</i></p>

	<p><i>enfermedad”</i> <i>(1:1:M)</i></p>	<p><i>algo verdad</i> <i>” (2:1:M)</i></p>	<p><i>dicho que</i> <i>no era un</i> <i>buen lugar</i> <i>para estar a</i> <i>pesar de la</i> <i>situación,</i> <i>que era</i> <i>mejor</i> <i>abstenerse.”</i> <i>(3:1:M)</i></p> <p><i>“Yo sabía</i> <i>de esto, yo</i> <i>sabía como</i> <i>comenzaba,</i> <i>yo sabía</i> <i>como podía</i> <i>terminar y</i> <i>no hice</i> <i>nada (pausa</i> <i>larga).”</i> <i>(3:2:M)</i></p>		<p><i>bueno irle a</i> <i>cortar su</i> <i>pelo, que</i> <i>eso si es</i> <i>algo que me</i> <i>sueno y me</i> <i>sueno, que</i> <i>si, si</i> <i>hubiera</i> <i>podido yo ir</i> <i>a cortarle su</i> <i>pelo.”</i> <i>(5:2:M)</i></p>		<p><i>“No, esa</i> <i>misma</i> <i>negación de</i> <i>no querer</i> <i>aceptarlo. Y</i> <i>cuando</i> <i>llegó no nos</i> <i>dimos</i> <i>cuenta</i> <i>desde el</i> <i>principio. No</i> <i>nos dimos</i> <i>cuenta.”</i> <i>(7:2:M)</i></p> <p><i>“Me ha</i> <i>hecho la</i> <i>pregunta</i> <i>que si se</i> <i>hubiera</i> <i>puesto más</i> <i>atención, y</i> <i>si se</i> <i>hubiera</i> <i>tratado</i> <i>desde el</i> <i>principio,</i> <i>obviamente</i> <i>no hubiera</i> <i>pasado más</i> <i>si no</i> <i>hubiera</i> <i>llegado</i></p>	<p><i>entre</i> <i>familia.”</i> <i>(8:2:M)</i></p> <p><i>“Habría</i> <i>tratado de</i> <i>convencer a</i> <i>mis tíos de</i> <i>que no</i> <i>vinieran.”</i> <i>(8:3:M)</i></p> <p><i>“Se pudo</i> <i>haber</i> <i>contagiado</i> <i>mi primo y</i> <i>él pudo</i> <i>haber</i> <i>contagiado</i> <i>a mi</i> <i>abuelita, o</i> <i>pudo haber</i> <i>sido ella</i> <i>misma la</i> <i>que se</i> <i>contagiara</i> <i>yendo a</i> <i>otros</i> <i>lugares</i> <i>afuera.</i> <i>Entonces, si</i> <i>yo hubiera</i> <i>estado ahí</i></p>
--	--	--	--	--	---	--	---	--

							<p><i>más.” (7:3:M)</i></p>	<p><i>controlando la en todo momento, tal vez habría sido diferente la situación y no habríamos pasado por todo esto.”</i></p> <p><i>(8:4:M)</i></p> <p><i>“Yo siempre me pensé que si yo hubiera estado ahí con ella, tal vez esto habría cambiado.”</i></p> <p><i>(8:5:M)</i></p> <p><i>“Aunque no, aunque no era mi deber o algo por el estilo, yo sentía la necesidad de poder</i></p>
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--

								<i>estar ahí para ellos.”</i> <i>(8:6:M)</i>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(N) Creencias religiosas.	<p>“Yo venía y decía que Dios no nos va a quitar a otra persona de esta familia” (1:1:N)</p> <p>“Lo primero que hice fue una oración.” (1:2:N)</p> <p>“Recuerdo que lo enterraron así (chasquea) y entonces hicimos una oración, ese fue como que el ritual que ... que nosotras</p>	<p>“Uno por fe y, y con mucha oración pues le pide a Dios verdad que él logre superar la situación.” (2:1:N)</p> <p>“Yo sí pensé ... existen los milagros... pero hay que prepararse porque... este virus no sabemos cómo va a actuar porque cada organismo es diferente.” (2:2:N)</p> <p>“Yo le decía a Dios.. si esto ya no es para quedarse ya</p>	<p>“Yo creo que todo fue gracias, por obra y gracia de Dios.” (3:1:N)</p> <p>“yo le decía a Dios, Dios es que no puede ser, le decía yo ¿por qué?” (3:2:N)</p> <p>“Después de porqué le decía perdón, perdóname, no no no perdóname, o sea, solo te pido por favor que lo</p>	<p>“Gracias a Dios pues no era como, no fue nuestro único ingreso.” (4:1:N)</p>	<p>“Yo decía, ay la gente no debería de pensar tan negativamente, sino que deberían de pensar que primero Dios aquí no va a entrar.” (5:1:N)</p> <p>“Yo procuro siempre tener mucha confianza en Dios y pedirle a Dios que nos guarde y que nos</p>	<p>“Tratar de tener mucha fe.” (7:1:N)</p>	<p>“Siempre estamos eh... como que muy agarrados a la esperanza, al amor, a la fe, a la confianza que nuestra mirada y nuestra fe está puesta en Dios.” (7:1:N)</p> <p>“Sé que Dios tiene un propósito para todo, sé que él tiene planes de bien, y para cada</p>	

	<p><i>hicimos.”</i> (1:3:N)</p> <p><i>“Darme cuenta que yo estaba peleando con él, incluso que estaba peleando con Dios.”</i> (1:4:N)</p>	<p><i>no lo hagas sufrir más.”</i> (2:3:N)</p> <p><i>“Apoyo emocional y espiritual con la esposa y con los hijos.”</i> (2:4:N)</p> <p><i>“Que lo que nos queda es orar mucho.”</i> (2:5:N)</p> <p><i>“Poder escuchar nuestra misa, o.. alguna charla algo que nos nos ayude a sobrellevar todo esto verdad, en lo espiritual.”</i> (2:6:N)</p> <p><i>“Lo único era apoyarlos espiritualmente y eso sí fue algo que hice.”</i> (2:7:N)</p>	<p><i>traigas con bien.”</i> (3:3:N)</p>		<p><i>proteja.”</i> (5:2:N)</p> <p><i>“Pensar de que primero Dios ya se va a acabar, ya se va a acabar.”</i> (5:3:N)</p> <p><i>“Le pedía mucho a Dios por mi tía también, pues todos los días.”</i> (5:4:N)</p> <p><i>“Es como (suspira) ¡Ay! gracias a Dios ya no estoy con esa angustia.”</i> (5:5:N)</p>		<p><i>uno de nosotros, y sé que la voluntad de Él es buena y perfecta.”</i> (7:2:N)</p> <p><i>“Nuestra confianza está puesta en él y tenemos una esperanza, y tenemos fe de que todo va a estar bien... y que él tiene cuidado de nosotros.”</i> (7:3:N)</p> <p><i>“sabemos que tenemos a Dios.”</i> (7:4:N)</p> <p><i>“Sé que aquello que dije que no lo podía</i></p>	
--	---	---	--	--	---	--	---	--

							<p><i>hacer, ahora puedo decir que todo lo puedo en Cristo, porque él me fortalece.”</i> (7:5:N)</p> <p><i>“Yo siempre con Dios he llorado, con Dios he reído, con Dios... Dios sabe que Él ha sido mi consejero verdad.”</i> (7:6:N)</p> <p><i>“Teníamos mucha fe y mucha confianza.”</i> (7:7:N)</p> <p><i>“Estábamos orando mucho</i></p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<i>y teníamos mucha fe.” (7:8:N)</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(Ñ) Etapas del duelo.	<p><i>“Esa persona que se va a la persona creo que nunca la vamos a soltar.” (1:1:Ñ)</i></p> <p><i>“Yo creo que uno no debe de evitarlos, pero tampoco debe forzarse a algo que no esta preparado para.. para afrontar” (1:2:Ñ)</i></p>	<p><i>“No hay palabras de consuelo ni manera de decirles que esto ya va a pasar.” (2:1:Ñ)</i></p> <p><i>“Orar mucho por ella, por su esposo.” (2:2:Ñ)</i></p> <p><i>“Sí es parte del proceso y creo que es importante que ya con</i></p>	<p><i>“Solo te pido por favor que lo traigas con bien y que los tengas con bien porque son mis papis.” (3:1:Ñ)</i></p> <p><i>“No entendí, o sea no me entro, yo le dije: “Papa Beto”, mi o sea, el papa de mi mama, mi abuelito,</i></p>	<p><i>“Yo pensaba que ojalá no se fuera al hospital, ojalá no no le faltara el aire.” (4:1:Ñ)</i></p> <p><i>“Estaba muy enojada con quién lo había infectado, pero él no.” (4:2:Ñ)</i></p> <p><i>“Todos lo veíamos</i></p>	<p><i>“Entonces ahí sí mucha confusión, frustración e impotencia, verdad, porque, porque ella se enfermó en septiembre.” (5:1:Ñ)</i></p> <p><i>“Nunca me permito pensar que se van a morir. Siempre</i></p>	<p><i>“Cuando estaba en ese momento todo lo teórico se te olvida.” (6:1:Ñ)</i></p>	<p><i>“La verdad no llegamos a pensar que fuera a trascender de una manera eh... Que creo que ninguno estábamos preparados, ni físicamente, ni emocionalmente, ni económicamente.” (7:1:Ñ)</i></p>	<p><i>“Honestamente, ya... la persona que más queremos proteger, pues resultó contagiada y... no pudo aguantarlo verdad.” (8:1:Ñ)</i></p> <p><i>“Me costó entender de que algo así, una enfermedad que realmente</i></p>

	<p>“Al principio me costaba muchísimo ir, de hecho empecé a evitar, y dejé como, ay lo hago la otra semana” (1:3:Ñ)</p> <p>“Me he hecho la pregunta de si algún día voy a volver a sonreír como lo hacía antes... no se si pueda sentir el vacío que dejó mi papá.” (1:4:Ñ)</p> <p>“Me ha costado volver a sonreír, me ha costado iniciar una vida sin mi papá.” (1:5:Ñ)</p> <p>“Y al inicio pelee con</p>	<p>el tiempo eh... recordarles a ellos lo que uno lo quiso, y todo lo que dejaron marcado en el corazón de cada uno.” (2:3:Ñ)</p>	<p>papa Beto, y el me dijo no, tu papa falleció; y yo le dije, mama como así, no estoy entendiend o.” (3:2:Ñ)</p> <p>“No entendí, no me entraba, no me entro.” (3:3:Ñ)</p> <p>“Pero a la misma vez sentí que a pesar de eso tenía que seguir, porque veía a mi mama muy mal” (3:4:Ñ)</p> <p>“O sea yo, estaba, yo</p>	<p>bien, entonces dijimos bueno va a salir, va a salir de esta.” (4:3:Ñ)</p> <p>“Creo que uno nunca sale del duelo, o sea, cuando hay una pérdida de una persona muy cercana, uno aprende.. a... a vivir como que con esa tristeza de la ausencia.” (4:4:Ñ)</p> <p>“Creo que la esperanza es lo último que se</p>	<p>quiero pensar de que que se pueden salvar.” (5:2:Ñ)</p> <p>“Si sentí raro que mi tía ya no iba a salir de ahí de su cuarto, o como caminaba ella toda estilosa, despacio.” (5:3:Ñ)</p> <p>“Cosas que mas me impactaron, primero, esa llamada, terrible (...) y ver la caja de mi tía empacada en plástico.” (5:4:Ñ)</p>		<p>“Teníamos mucha fe y mucha confianza.” (7:2:Ñ)</p> <p>“Pero fue tan un shockeante.” (7:3:Ñ)</p> <p>“Uno trata de sacar fuerzas y de demostrar que que uno puede seguir siendo.” (7:4:Ñ)</p>	<p>se supone que ya se conoce pero no se conoce al 100, es capaz de matar a las personas.” (8:2:Ñ)</p> <p>“Como ya no me recuerdo muy bien, por que fueron como recuerdos que segurament e bloqueé entonces fue... Todo es como que muy, muy borroso.” (8:3:Ñ)</p> <p>“Fue un proceso muy, muy</p>
--	--	---	---	---	--	--	--	--

	<p>él... (pausa larga y llanto) y yo le preguntaba porque él se había ido.. porque había decidido irse si él sabía que yo todavía los necesitaba..." (1:6:Ñ)</p> <p>"Darme cuenta que yo estaba peleando con él, incluso que estaba peleando con Dios." (1:7:Ñ)</p>		<p>creo que estaba en shock." (3:5:Ñ)</p> <p>"Yo estaba, yo estaba en shock." (3:6:Ñ)</p> <p>"Yo no sabía que estaba pasando." (3:7:Ñ)</p> <p>"Ya estoy estoy intentando entender que mi papa falleció, pero a parte de eso tengo que cuidar a mi mamá" (3:8:Ñ)</p> <p>"Me estoy dando el permiso también</p>	<p>pierde verdad entonces todos estamos como... pensábamos que se iba a recuperar." (4:5:Ñ)</p> <p>"Fue un shock (...) yo no lo puede procesar tanto." (4:6:Ñ)</p> <p>"Yo hice un vídeo así de despedida, y creo que eso fue (...) una parte de darle cierre." (4:7:Ñ)</p> <p>"Ahora que nos reunimos ahora ya no llega el,</p>				<p>doloroso y muy impactante para nosotros." (8:4:Ñ)</p> <p>"Pero siempre hubo un momento de quiebre." (8:5:Ñ)</p> <p>"Sí cuando se fue sentí un vacío increíble, o sea.. yo ya ni quería celebrar nada." (8:6:Ñ)</p>
--	---	--	---	---	--	--	--	---

			como de, poderme enojar con el” (3:9:Ñ)	entonces es como (...) irreal talvez.” (4:8:Ñ)				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(O) Ansiedad / Estrés	“Empezaron a entrar llamadas y yo como, bueno espérenme que necesito avisarle a mi mamá (...) y me estresaba tanto no saber cómo decirle” (1:1:0) “Entonces me estresaba también	“Tenemos (...) pues en mi casa a personas muy susceptibles y eso sí nos preocupaba” (2:1:0) “Era que... como una incertidumbre, eh... y de un cómo... un temor de que iba	“Había visto la noticia de lo que estaba pasando en Wuhan y yo venía desde diciembre” (3:1:0) “Todas las mañanas cuando comenzaba em... la U, me sonaba mi alarma y todo eso.” (3:2:0)	“Me dio un ataque de pánico.” (4:1:0) “Sí estuve como en esta fase de tristeza y ansiedad.” (4:2:0) “He creado una rutina como más saludable, no sólo para mi duelo sino también para la	“Cuando cuando empezó aquí yo yo oía a la gente que decía es que aquí seguro que va a venir, entonces me empezó el estrés.” (5:1:0) “Empezó a crecer el estrés.” (5:2:0)	“Existía todavía esa duda de que ¿qué tanto podemos salir?, ¿que tanto podemos hacer?, que ¿a qué lugares podemos visitar?” (6:1:0)		“Yo por mi parte no estaba preocupada tanto por mí misma, sino que por mis familiares, y por mis papás también.” (8:1:0) “La preocupación que tenemos se hizo realidad.”

	<p>porque mi papá se había llevado su DPI</p> <p>, entonces me dijeron que así no me podían dar el cuerpo, entonces me estresé”</p> <p>(1:2:0)</p> <p>“Yo misma empecé a tener eh.. episodios de ansiedad.”</p> <p>(1:3:0)</p> <p>“En las noches me daba en las noches, me daba taquicardia, empezaba a llorar, me daba mucho miedo, mis respiraciones cambiaban,</p>	<p>creciendo.”</p> <p>(2:2:0)</p>	<p>“Si yo me hubiera dado cuenta mejor de sus síntomas, se hubiera tratado, mejor, em... también si yo hubiera sabido de la forma en que se infectó, yo le hubiera dicho que no era un buen lugar para estar a pesar de la situación, que era mejor abstenerse.”</p> <p>(3:3:0)</p> <p>“Me sentía perdida.”</p> <p>(3:4:0)</p>	<p>ansiedad.”</p> <p>(4:3:0)</p> <p>“Me empezó a dar una como taquicardia (...)sé que venía de la ansiedad porque me hice exámenes y pues no, no tenía nada.”</p> <p>(4:4:0)</p> <p>“Mi salud mental... eh, que estaba como impactando en mi cuerpo.”</p> <p>(4:5:0)</p>	<p>“Mucho estrés.”</p> <p>(5:3:0)</p> <p>“Ver que sigue, que sigue y que sigue, pues da mucho estrés.”</p> <p>(5:4:0)</p> <p>“Si además había visto cómo se había puesto mala mi suegra, que había estado pues al borde de la muerte verdad. Entonces esto te ayuda a sentir todavía más temor.”</p> <p>(5:5:0)</p>			<p>(8:2:0)</p> <p>“Por mi abuelita sí fue otra... otro tipo de preocupación un poco más intensa.”</p> <p>(8:3:0)</p> <p>“Unas veces que nos asustaron porque dijeron que ella no estaba respondiendo a los tratamientos, pero que al día siguiente ya está mejor.”</p> <p>(8:4:0)</p> <p>“Cada vez que sonaba ese celular a mi se me</p>
--	---	-----------------------------------	--	--	---	--	--	--

	<p><i>yo podía sentir como mis respiraciones se complicaban y sabía que no era el COVID.”</i> (1:4:0)</p> <p><i>“Es estresante volver a vivir los mismo, no dormíamos bien, estar esperando una llamada, y que nosotros ya sabíamos que mi abuelita iba a morir.”</i> (1:5:0)</p>							<p><i>paraba el corazón.”</i> (8:5:0)</p> <p><i>“O sea, el ataúd, lo envolvieron en plástico.”</i> (8:6:0)</p>
--	---	--	--	--	--	--	--	--

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(P) Miedo	<p>“Yo tenía mucho miedo de de la enfermedad” (1:1:P)</p> <p>“Me daba mucho miedo, mis respiraciones cambiaban, yo podía sentir como mis respiraciones se complicaban y sabía que no era el COVID.” (1:2:P)</p> <p>“Me daba mucho miedo, (...) ósea sentirme sola, el no sentir el acompañamiento de mi papá.” (1:3:P)</p>	<p>“Era que... como una incertidumbre, eh... y de un cómo... un temor de que iba creciendo.” (2:1:P)</p> <p>“Me empecé a preocupar muchísimo por su esposa.” (2:2:P)</p>	<p>“Yo no puedo estar sin ellos.” (3:1:P)</p> <p>“Simplemente no quería parar, tenía miedo... de que me fuera a afectar mucho.” (3:2:P)</p> <p>“Tenía miedo de que si paraba ya no pudiera continuar.” (3:3:P)</p>	<p>“Mucho de miedo (...) fue muy Abrumador porque fue como abrupto.” (4:1:P)</p> <p>“Estar como viviendo con el miedo constante a contagiarnos.” (4:2:P)</p> <p>“Mi principal miedo era que se contagiara mi mamá.” (4:3:P)</p> <p>“El miedo pues no sólo era que más se contagiara, sino que yo también me</p>	<p>“Siento la sensación de miedo cuando alguien me cuenta, ¡Ay! es que se fue al hospital y está grave.” (5:1:P)</p> <p>“Todos en Psicosis.” (5:2:P)</p> <p>“Mucho temor ahí sí, temor por aquella otra persona.” (5:3:P)</p> <p>“Allí sí sentí temor, temor por mi tía.” (5:4:P)</p> <p>“Si además había visto cómo se había</p>	<p>“Sí tuve momentos, así como que de... de mucho miedo o de... de preocupación de no saber que iba a pasar, o cuando se va a terminar.” (6:1:P)</p> <p>“Que mis papás salían de la casa y no llegaban a tiempo, me angustiaba porque yo estaba tan metida y tan informada.” (6:2:P)</p>	<p>“Mi miedo y mis preocupaciones iniciales fue el trabajo, verdad... la economía, eh... fue todo muy inestable.” (7:1:P)</p> <p>“Ese temor a tomar una mala decisión, al no hacer las cosas correctamente, al poderse estar equivocando.” (7:2:P)</p> <p>“A nosotros nos quedó ese temor de salir, ese temor de</p>	<p>“Fue una montaña rusa de emociones, porque yo sentía que al día siguiente ella iba a fallecer o no sé.” (8:1:P)</p> <p>“Sentí que el mundo se me vino abajo honestamente, porque tenía un miedo intenso de perderla.” (8:2:P)</p> <p>“Cada vez que sonaba ese celular a mi se me paraba el corazón. No era una</p>

				<p>contagiara, que mi hermano se contagiara, eh... que mis abuelitos se contagiaran , y... y no saber que que les podría pasar.” (4:4:P)</p> <p>“No creo que la.. mi percepción de que sea una enfermedad mortal se haya disminuido.” (4:5:P)</p>	<p>puesto mala mi suegra, que había estado pues al borde de la muerte verdad. Entonces esto te ayuda a sentir todavía más temor.” (5:5:P)</p> <p>“Ahí sí empezó un temor de que se iba a morir mi tía.” (5:6:P)</p> <p>“Ese día yo sentí un temor bien horrible.” (5:7:P)</p>	<p>“Un solo factor nuevo desencadena muchos miedos.” (6:3:P)</p> <p>“El pánico aumentó muchísimo.” (6:4:P)</p>	<p>interactuar con más gente, ese temor de que nos sentimos seguros aquí, en nuestra burbuja.” (7:3:P)</p>	<p>sensación agradable, era esa sensación de miedo que uno siente con los... presente que algo malo va a pasar.” (8:3:P)</p>
--	--	--	--	---	---	--	--	--

*IE	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8
(Q) Información previa	<p>“Después lo vi así verdad, como esta enfermedad nos la vendieron con mucho miedo” (1:1:Q)</p> <p>“No nos dimos cuenta porque como le dan a uno como un listado digamos de de síntomas” (1:2:Q)</p>	<p>“Si nos volviéramos a contagiar yo ya estoy más tranquila, primero porque ya estamos vacunados y segundo porque ya sé que puedo controlar como estar preparados” (2:1:Q)</p>	<p>“Había visto la noticia de lo que estaba pasando en Wuhan y yo venía desde diciembre” (3:1:Q)</p> <p>“Todas las mañanas cuando comenzaba em... la U, me sonaba mi alarma y todo eso.” (3:2:Q)</p> <p>“Seguía informándome, seguía conociendo, eh sabiendo que estaba pasando y todo eso.” (3:3:Q)</p> <p>“Hasta la fecha a</p>	<p>“Llegó un punto en donde yo ya no podía ver noticias porque todo era sobre el coronavirus y todo era como ya no quería nada.” (4:1:Q)</p> <p>“Era una enfermedad mortal verdad, porque había gente que estaba muriendo.” (4:2:Q)</p>	<p>“Conforme fui sabiendo los casos y lo que fue pasado, empecé a sentir así como, em... como que la idea principal era tener cuidado.” (5:1:Q)</p>	<p>“Como mi papá es médico, estamos bastante informados, sin embargo, pensábamos literal los primeros meses del año que era una gripe súper leve.” (6:1:Q)</p> <p>“Sí ya estaba consciente de lo que podías pasar ahora lo estoy más, sí ya estaba cuidadosa ahora lo soy más.” (6:2:Q)</p>	<p>“No habíamos ni siquiera querido ver cuál era los detalles de esto, a profundizar en ello porque no le queríamos dar como que... pausa o no queríamos darle como que entrada o algo negativo.” (7:1:Q)</p>	<p>“Ya vimos la cantidad de muertes que habían habido, todo lo que estaba pasando, la cantidad de personas que estaban en los hospitales sin poder respirar, sin poder sin poder caminar y se estaban muriendo verdad.” (8:1:Q)</p>

			<p><i>pesar de que hay un montón de estudios, no sabemos que es, o sea, sabemos sabemos que es un virus y todo eso pero ... no sabemos como se va a interpretar en nuestro cuerpo, entonces si todavía le tengo miedo.”</i></p> <p><i>(3:4:Q)</i></p> <p><i>“A pesar de saber todo y cada una de las cosas del COVID.”</i></p> <p><i>(3:5:Q)</i></p> <p><i>“Pero el no cumplía...</i></p>			<p><i>“Porque estoy más consciente de las cosas y de las consecuencias que puede pasar si yo no me cuidó.”</i></p> <p><i>(6:3:Q)</i></p> <p><i>“Lo más impactante que tuve que enfrentar, o sea tal vez para mí en lo personal fue... olvidarme de.. la teoría del duelo, como estudia psicología entonces olvidarme de toda esa teoría.”</i></p> <p><i>(6:4:Q)</i></p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

			<p>(3:6:Q)</p> <p><i>“Como fuimos de los primeros, aja cabal como que iniciando, que no que todo era seco, pues es decía, es que tengo mocos, decía el.”</i></p> <p>(3:7:Q)</p> <p><i>“Yo sabía de esto, yo sabía como comenzaba, yo sabía como podía terminar y no hice nada (pausa larga).”</i></p> <p>(3:8:Q)</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 6.6. Transcripciones

### Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 1      Sexo: F      Vive en: Interior / Capital  
Fecha de la entrevista: 12/09/2021      Edad: 30 años      Tiempo transcurrido desde la pérdida: 1 año, 2m  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 5:22pm a 6:41pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Su papá

#### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

#### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R// “Pues realmente para mí ... al inicio fue como ... de mucha ayuda, eh.. aquí voy a tocar otro tema, ósea siempre relacionado a, este mi hermana también falleció en diciembre del 2019, entonces eh... cuando llega la pandemia estábamos en marzo, teníamos que diciembre, enero, febrero, marzo, 3 meses más o menos de que mi hermano había fallecido, entonces fue como un respiro para la familia verdad, este fue difícil, para todos fue difícil pero siento en lo personal a mí me sirvió porque estábamos todos reunidos, en mi casa vivíamos pues mi papá, mi mamá, mi hermana pequeña, y yo, entonces para mí fue ... fue bueno, pero también fue difícil porque yo tiendo ah.. ah... bueno antes, porque todo ha cambiado verdad, salía mucho, osea mi trabajo era fuera de casa verdad, como el de la mayoría, entonces yo sí me quedé sin trabajo ... eh, yo daba tutorías*

*a niños, eh... entonces si me, me quedé sin trabajo, emm.. entonces para mí fue como un alivio en el sentido de poder estar con mi familia verdad.*

*Entonces sí como digo verdad, fue un poquito de todo porque al final pudimos compartir el tiempo que antes no habíamos podido hacerlo, emm... porque siempre por las carreras verdad, de salir temprano, de venir e ir, todo este.. eh... no nos veíamos casi, solo durante la noche, entonces durante la pandemia, desayunamos juntos, almorzamos juntos, cenamos juntos, hicimos un huerto, eh.. ósea, hicimos muchas cosas en familia que antes no podíamos hacer. para mí, como digo, fue bueno y al mismo tiempo fue difícil, pero creo que.. que necesario verdad para mí.”*

**Entrevistadora:** *“Con todo esto de los aspectos que se le complicaron, por ejemplo, pues lo de su trabajo, las tutorías y que salía bastante, ¿Qué tuvo que hacer para acomodarse o recuperar un poco de esta normalidad que se perdió en marzo del año pasado?”*

**R//** *“Eh.. yo.. bueno, empecé a hacer muchos cambios también, por ejemplo lo que trataba de hacer era hacer ejercicio, em... he tratado de mantenerme ocupado siempre todas las tardes, trataba de hacer algo distinto, ya estaba ordenando hay alguna parte del cuarto, o ehh... haciendo alguna manualidad, me ponía a hacer cosas distintas para no desesperarme y no aburrirme, porque si habían tardes en las cuales si, y sobre todo en las tardes que si me me me aburría muchísimo, entonces emm... y me costaba mucho dormir, porque como no me cansaba como antes, entonces trataba de hacer yo cosas.. entonces cuando hacía ejercicio, por ejemplo, lograba dormir bien anoche, pero si yo un día no hace ejercicio me costaba más dormir. Entonces esas son las cosas que traté de como adaptar o cambiar para, para.. por ejemplo, también con las tutorías, daba tutorías en línea, di un tiempo, pero ya después me quedé con... lo que pasa es que trabaja con niños muy pequeños, entonces ella no es lo mismo en en línea verdad, y la mamá*

*ya estaba en casa, entonces eh... realmente no me necesitaban verdad. Igual con los otros 2 eran unos gemelos, ellos mamá en casa entonces eh... ya no necesitaron de esas tutorías, entonces em... di un tiempo como dije en línea, pero fue muy poco como 3 meses tal vez, 2 o 3 meses, entonces lo que hacía era así mantenerme más ocupada en otras cosas distintas, yo sí dejé trabajar por completo, verdad.”*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

*R// “(suspira al inicio), porque mi.. mi mamá y mi papá eh.. son diabéticos, ehm... entonces pues al final esa enfermedad emm (pausa larga) atacaba, o sea así fue como nos la vendieron verdad, y... yo lo voy a decir de una vez porque sino después se me va a olvidar, escribí algo acerca de la pandemia y se lo voy a compartir al finalizar la entrevista, talvez le ayuda también, este hablando de de esos miedos verdad que yo yo lo veía, pues después lo vi así verdad, como esta enfermedad nos la vendieron con mucho miedo, es una enfermedad físicas, si, yo em... la viví y yo también la pasé mal, pero más que lo físico es como nos metieron ese miedo de cuando tengas dificultad respiratoria te tenes que hospitalizar, tenes que usar oxígeno y si te intubas vas a morir, o sea eh.. Esas son las ideas de cómo nos vendieron la enfermedad, entonces yo sí tenía muchísimo miedo (respiración profunda), Y tenía mucho más miedo por mi mamá que por mi papá, porque mi papá se cuidaba mucho, o sea el una dieta controlada, medicamento, em.. en cambio, en cambio mi mamá ella no no toma medicamento em.. no no su alimentación no la cuida, entonces me daba mucho más miedo con ella que con mi papá. Em.. Entonces sí tenía la verdad sí tenía mucho miedo yo también de contagiarme yo, de hecho, sí como decimos en un lenguaje coloquial para ellos y tenía un un friki cuando salía, les digo yo eh, o recuerdo que a las compras, por ejemplo, sólo las hacía mi papá y yo y cuando yo salía al supermercado, yo no iba al mercado, yo compraba en en lugares, en venta de verduras, em.. no no.. me daba miedo entrar al mercado verdad, por la afluencia de gente.*

*Em.. y recuerdo que como soy bien Colocha verdad me agarraba, me estiraba ah vale el cabello, y me hacía un chongo y me iba en playera, en licra, y llevaba gel antibacterial o sea era una una em.. era un estrés, compraba y me lavaba las manos, incluso en algunas ocasiones usaba guantes, mi papá, también él estaba muy asustado con la enfermedad entonces él nos, prácticamente nos puso reglas, le nos con nosotros verdad que que.. em.. cuando llegamos a la casa, para nosotros entrar hay un jardín en frente, entonces sólo para que no se se escuche feo le explique eso (se ríe), porque nos ponía una canasta donde dejamos todas las compras, y aparte había otra canasta donde teníamos que dejar la ropa que cargamos, entonces ya entramos solo en ropa interior a bañarnos directamente, eh.. y.. y.. y los zapatos se quedaban afuera, el dinero se quedaba fuera y se le echaba alcohol, tendíamos el dinero, la ropa de una en bolsa negra y se metía a lavar a la lavadora de una vez, y sólo esa ropa o sea no hará que se juntara con.. sino que era la única lavada que que se hacía. Las cosas se desinfectaban 1 por 1, las bolsas también, era una era un ritual cuando se hacían compras. Entonces para mí si fue muy estresante, porque sí, yo sí tenía mucho miedo también verdad, entonces como yo tenía miedo, bueno mi mamá y mi hermana si eran menos, pero como yo también tenía miedo yo lo hacía, entonces era como muy estricta en eso verdad.”*

### **1. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?**

*R// “Para mí ahora es distinto, ahora estoy como... ha habido 2 momentos, digámoslo así, en algún momento quería decir bueno sí me vuelve a dar y me muero, me muero, o sea, ¿qué más me puede pasar?, morirme y ¿qué voy a hacer? Verdad, o sea, no está en mis manos. Si, eh... y segundo decir, bueno ... ya me dio, ya no me va a volver a dar, que no sabemos realmente si nos vuelve a dar o no, verdad entonces, en mi persona han bajado mucho más los miedos, pero siento que hasta n-no no es que no haga (suspiro) no tenga mis precauciones porque si sigo teniendo precauciones, em.. pero ya no con el miedo del inicio, o sea yo uso mi mascarilla, cargo del antibacterial, de hecho, a veces pues yo digo*

*“ay juea gran, se me olvido mi gel”, este pero pero me aplico gel a donde vaya, este eh.. me lavo las manos, sí escucho que alguien está tosiendo ahí sí es como “ay, está tosiendo verdad”, entonces allí si me Alejo si puedo, y si lo volteo a ver así como “está tosiendo” em... me da porque hay gente que sí es bien descuidada en ese en ese sentido verdad, entonces.. em... pero pero no ya no tengo ese miedo como antes.”*

**3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

*R// “Que... de hecho lo sigo pensando, em... este que es una enfermedad que fue creada eh por el hombre, verdad, que nunca dimensionaron... yo lo veo así, como que no dimensionaron la cantidad de, de estragos que iba a venir a hacer al mundo, y de igual manera, ósea, esta no es la única enfermedad que el mismo hombre ha creado verdad, este... porque las vacunas también verdad, ahora es un negocio realmente, em... así es como yo lo veo, em.. qué, qué más que.... Que... no eso se salió de las .. no pensaron verdad, nunca vieron eh... el el el cambio que el mundo iba a tener verdad.”*

**4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

*R// “Emm... (pausa larga) estoy pensando (se ríe y otra pausa larga), es que creo que.. bueno, el primero de la familia, el primero que le dió fue un primo, este... pero él es médico, el es médico que él está trabajando en el hospital de zacapa, y recuerdo que cuando nos dijeron eh... y a él le decimos chinito de cariño verdad, entonces recuerdo que mi papá me dijo el chinito está, está contagiado y Angélica también que es la esposa, y yo hay no puede ser, ¿y las nenas?, ya están con mis con sus abuelos verdad... entonces sí fue como preocupante y... estábamos ahí al pendiente y, y pues gracias a Dios no no tuvieron síntomas tan fuertes y ... pasaron rápido o sea, sus 15 días de de cuarentena pero creo que yo creo que*

*los 2 estuvieron malos una semana más o menos 3 cuatro días, no, no se pusieron graves verdad, pero si nos asustamos y estábamos todos como familia preocupados, eh... y, y pues, pero sí salieron.*

**Entrevistadora:** *“Ok, y ¿cuál fue su reacción al enterarse de que la persona cercana a usted que pues lamentablemente sí tuvo síntomas un poco más fuertes enfermo?”*

*R// “ (pausa larga) ... emm... ya ahí, ósea eh.. esa fue la segunda persona digamos que yo me enteré que que había, que dio positivo que fue mi papá, este... aquí todos dimos positivo los cuatro, y... mi papá ... De hecho, quien empezó con síntomas fue mi mamá, pero no nos dimos cuenta porque como le dan a uno como un listado digamos de de síntomas, y mi mama no no no presentó ninguno de esos, em... mi mamá tenía como eh... mucho dolor de cuerpo me recuerdo yo, no tuvo fiebre eh... y uno de los síntomas que tuvo fue que el ojo izquierdo se le puso muy rojo... entonces eh.. yo la vi y... a mí me gusta mucho la medicina natural, entonces yo la ví y le dije, mira haz de tener la presión alta, tomate ajos, verdad y mi mamá, va de tomar ajos y de tomar ajos, entonces seguramente eso ayudó a que talvez ella no se le desarrollara tan fuerte verdad. Eh.. entonces pasó, pero fueron 2 días, 3 días lo más.*

*A los 3 días... empezó mi papá con fiebre, eh... entonces le habló a mi primo, este mi primo que trabaja en Zacapa y le dijo, mire tío ustedes son positivos ... no le dijo mi papá, no puede ser, vaya a hacerse la prueba. Mi papá trabajaba en el IGSS, entonces llamó a una amiga y todo y... mi papá estaba de descanso, digamos así por la edad, entonces estaba como suspendido verdad, entonces fue al IGSS de la antigua a hacerse la prueba, en dos horas le dieron la prueba a mi papá en donde decía que era positivo, y ya para esto ... ehm....(pausa larga) Yo no recuerdo si yo también ya tenía síntomas... sí, yo también ya tenía síntomas, mi papá empezó con síntomas un jueves si no estoy mal... el domingo se hizo la*

*prueba... no perdón... mi hermana empezó con síntomas un miércoles, yo un jueves y el domingo mi papá se hizo la prueba, así fue.*

*Eh.. entonces pues nos asustamos verdad, nos asustamos y pues yo le dije .. bueno tomemos la medicina, vamos a salir de esto em... tengamos ánimo verdad .. eh.. pero hagamos todo lo que nos están diciendo que hagamos verdad. El hermano de mi papá también es médico y él fue el que nos estuvo monitoreando entonces, eh.. hagamos los que nos dice el chinito y mi tío y ehm... tranquilos verdad, vamos. Pero yo si recuerdo que mi papá (pausa larga debido a ganas de llorar) desde el momento que se enteró que era positivo (empieza a llorar), yo recuerdo su cara y él estaba muy preocupado, su rostro cambió y yo ahora digo eh... mi papá empezó a morir desde el momento en el que el supo que era positivo, y allí es donde yo decía que esta enfermedad más que ser física es también emocional verdad, eh... empezamos a tomar el medicamento y el montón de cosas que tomen té de esto y que no se qué, entonces yo les decía hagámoslo, tomé tés horribles que nunca en mi vida pensé que iba a tomar y les dije bueno tomémoslos, y los hice el día que nos dijeron. Yo de pequeña padecí de los bronquios, entonces a mí si me empezaron a cerrar los bronquios, entonces cuando yo tomaba un té específico yo sí sentía que me ayudaba a respirar bien, entonces mi papá empezó domingo eh.. lunes con fiebre.. eh.. no recuerdo, la verdad es que ahora no recuerdo cuánto tiempo pasó con fiebre, la verdad fiebres muy altas, no le bajaban con nada, le dábamos ibuprofeno, porque todos estábamos tomando ibuprofeno cada 8 horas, a él le dimos y no le bajaba la fiebre, le tuve que dar ibuprofeno de 800 y así le lograba bajar la fiebre, pero le bajaba 2 horas y al rato ya iba para arriba otra vez... me recuerdo que el martes, un martes yo llegué y le pregunté que.. que cómo se sentía.. y el me dijo que no muy bien, que tenía dificultad respiratoria, que le dolía el pecho cada vez que respiraba y yo le dije bueno, si te sentís mal eh... ándate al IGSS, verdad.. ya no podemos hacer nada aquí verdad, ¿estás seguro que te quieres ir al IGSS?, sí me dijo, yo me quiero ir. Bueno entonces ahorita busco cómo mandarte verdad, eh.. un uber, eh un amigo le dije mire, esta es la situación, mi papá tiene que ir al IGSS.. ehm... pero mi papá es positivo verdad, y me dijo no hay problema, yo lo llevo.*

Lo llevaron y todo verdad, en el IGSS de la antigua no hay eh... hospitalización, entonces una amiga doctora le dijo mire le voy a conseguir una ambulancia y una camilla para zona 9, eh... y le consiguió camilla, el IGSS no se si ahora siguen igual, pero en esa época así era, que abrieron una ala ... en el hospital de rehabilitación sólo para personal del IGSS, entonces lo envían a zona 9 en ambulancia, todavía pasó aquí a la casa y ya le habían hecho radiografías y si no estoy mal ya tenía el un punto de neumonía. Eh... (pausa larga) martes, miércoles, jueves y viernes allí en zona 9 sólo con oxígeno, estuvo estable aparentemente y luego en la noche se puso mal, eh... le pusieron una inyección, no se cuál es... pasó la noche y el sábado lo intubaron, eh.. él estuvo intubado domingo y lunes en la madrugada el.. el murió (pausa larga). Em.. a mí en lo personal me ha constado manejar mucho ese duelo por muchas situaciones verdad.. por no poder despedirme de él, por no poder estar... yo estuve conectada con él por whatsapp hasta el día viernes.. el día sábado era mi cumpleaños y... si.. eh... y ha sido muy difícil ese duelo.. em.. la no despedida... los rituales que normalmente hacemos no se pudieron hacer, yo todavía era positiva y no podíamos abrazarnos, mi mamá y mi hermana sí verdad, pero mi otra hermana mayor, que ella ya tiene a su familia no podíamos abrazarlos, y esa parte era bien difícil, porque en ese momento uno quiere abrazar y... (pausa larga) y necesita ser abrazado, y muchas muchas cosas .. em... justamente yo lo hablaba con una prima ayer.. eh.. no puedo perdonarme que mi papá estuvo sólo, que no pude cuidarlo, que no puede... hacerle sentir que yo estaba allí.. que... que yo podía cuidar su enfermedad y... y eso creo que ha sido lo que más me ha costado asimilar, obviamente la pérdida... él y yo teníamos una relación muy cercana y eso ha sido lo difícil para mí... (pausa larga) entonces....

Y cómo mencioné antes mi hermana acababa de fallecer, mi hermana tenía 6 meses de haber muerto y decía yo... no puede ser.. Lisbeth no tiene ni 1 año de muerta... yo venía y decía que Dios no nos va a quitar a otra persona de esta familia, no otra.. no otra... esta es una situación de reconocer que no está en nuestras manos ni en la de los médicos. Y cuando llegó la noticia fui yo quien la recibió... y .. me tocó que ser el pilar de la familia, verdad... que creo que eso

*también me ha afectado mi duelo... porque entonces fue como que bueno, ahora dejo de llorar y me hago la responsable de todo lo que había que hacer, verdad.”*

##### **5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

*R// “Mi papá era un hombre muy activo, él era muy responsable. Siempre amó trabajar y le encantaba estudiar, él se graduó ya grande, creo que tenía.... 57 años creo cuando se graduó de auditor, le costó muchísimo y siempre.. ese es como su legado, eh.. él nos pidió a nosotras, nosotras somos 4 mujeres, nos pidió que estudiáramos, él nunca fue de la mentalidad de usted se tiene que casar, no, él era de la mentalidad de usted tiene que estudiar, y cuando estudie decide si se casa o no. Todas hemos estudiado, ninguna nos hemos graduado pero estamos en proceso de... eh... y él siempre nos decía como “no se quede, no se quede, siga, si yo pude usted que es joven también puede, siga. Él era estricto, no era cariñoso... no era así como meloso.. pero sí era cariñoso en el sentido de estar pendiente de cómo estaba uno, de qué necesitaba ... lo que sí era fue un poco necio, verdad.. allí era donde chocábamos un poquito, eh... era muy noble, mi papá era muy noble.. y.. eh.. buscaba siempre.. lo que sí es que no expresaba sus emociones, y... la muerte de mi hermana le afectó porque le cambió a él, a todos nos cambió el panorama, por eso decía yo que para mí fue bueno el quedarnos en casa, para él fue agobiante verdad, porque él dormía mucho al inicio, su vida cambió mucho verdad, y él siendo una persona muy activa, su vida cambió radicalmente.*

*Amaba a sus nietos, siempre estaba pendiente también de mi mamá, de qué necesitaba, de que.. cómo podía apoyarla, eh... siempre estuvo pendiente de todas, de todas... de mi abuelita también.. ese rea.. el era.. em.. yo lo veo como un hombre muy honesto y justo verdad.. él siempre nos decía que si 5 centavos no son suyos los devuelve, y se enojaba por ejemplo cuando alguien le pedía un*

*lapicero y no se lo devolvían, porque él decía que, si con una cosa muy sencilla como esa no lo devolvían, con algo más grande saber. Entonces.. ese era él.”*

**Entrevistadora:** *“Muchísimas gracias por contarme sobre su papá, veo que también le da mucho alivio el poder recordarlo por todas estas cosas, veo que recuerda momentos muy importantes que uno siempre guarda en su corazón y en su mente.”*

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

*R// (se responde antes de que se haga la pregunta directamente en la pregunta 4)*

*“Yo sí recuerdo que mi papá (pausa larga debido a ganas de llorar) desde el momento que se enteró que era positivo (empieza a llorar), yo recuerdo su cara y él estaba muy preocupado, su rostro cambió y yo ahora digo eh... mi papá empezó a morir desde el momento en el que el supo que era positivo, y allí es donde yo decía que esta enfermedad más que ser física es también emocional verdad, eh... empezamos a tomar el medicamento y el montón de cosas que tomen té de esto y que no se qué, entonces yo les decía hagámoslo, tomé tés horribles que nunca en mi vida pensé que iba a tomar y les dije bueno tomémoslos, y los hice el día que nos dijeron. Yo de pequeña padecí de los bronquios, entonces a mí si me empezaron a cerrar los bronquios, entonces cuando yo tomaba un té específico yo sí sentía que me ayudaba a respirar bien, entonces mi papá empezó domingo eh.. lunes con fiebre.. eh.. no recuerdo, la verdad es que ahora no recuerdo cuánto tiempo pasó con fiebre, la verdad fiebres muy altas, no le bajaban con nada, le dábamos ibuprofeno, porque todos estábamos tomando ibuprofeno cada 8 horas, a él le dimos y no le bajaba la fiebre, le tuve que dar ibuprofeno de 800 y así le lograba bajar la fiebre, pero le bajaba 2 horas y al rato ya iba para arriba otra vez... me recuerdo que el martes, un martes yo llegué y le pregunté que.. que cómo se sentía.. y el me dijo que no muy bien, que tenía dificultad respiratoria, que le dolía*

*el pecho cada vez que respiraba y yo le dije bueno, si te sentís mal eh... ándate al IGSS, verdad.. ya no podemos hacer nada aquí verdad, ¿estás seguro que te quieres ir al IGSS?, sí me dijo, yo me quiero ir. Bueno entonces ahorita busco cómo mandarte verdad, eh.. un uber, eh un amigo le dije mire, esta es la situación, mi papá tiene que ir al IGSS.. ehm... pero mi papá es positivo verdad, y me dijo no hay problema, yo lo llevo.*

*Lo llevaron y todo verdad, en el IGSS de la antigua no hay eh... hospitalización, entonces una amiga doctora le dijo mire le voy a conseguir una ambulancia y una camilla para zona 9, eh... y le consiguió camilla, el IGSS no se si ahora siguen igual, pero en esa época así era, que abrieron una ala ... en el hospital de rehabilitación sólo para personal del IGSS, entonces lo envían a zona 9 en ambulancia, todavía pasó aquí a la casa y ya le habían hecho radiografías y si no estoy mal ya tenía el un punto de neumonía. Eh... (pausa larga) martes, miércoles, jueves y viernes allí en zona 9 sólo con oxígeno, estuvo estable aparentemente y luego en la noche se puso mal, eh... le pusieron una inyección, no se cuál es... pasó la noche y el sábado lo intubaron, eh.. él estuvo intubado domingo y lunes en la madrugada el.. el murió (pausa larga). Em.. a mí en lo personal me ha constado manejar mucho ese duelo por muchas situaciones verdad.. por no poder despedirme de él, por no poder estar... yo estuve conectada con él por whatsapp hasta el día viernes.. el día sábado era mi cumpleaños y... si.. eh... y ha sido muy difícil ese duelo.. em.. la no despedida... los rituales que normalmente hacemos no se pudieron hacer, yo todavía era positiva y no podíamos abrazarnos, mi mamá y mi hermana sí verdad, pero mi otra hermana mayor, que ella ya tiene a su familia no podíamos abrazarlos, y esa parte era bien difícil, porque en ese momento uno quiere abrazar y... (pausa larga) y necesita ser abrazado, y muchas muchas cosas .. em... justamente yo lo hablaba con una prima ayer.. eh.. no puedo perdonarme que mi papá estuvo sólo, que no pude cuidarlo, que no puede... hacerle sentir que yo estaba allí.. que... que yo podía cuidar su enfermedad y... y eso creo que ha sido lo que más me ha costado asimilar, obviamente la pérdida... él y yo teníamos una relación muy cercana y eso ha sido lo difícil para mí... (pausa larga) entonces....*

*Y cómo mencioné antes mi hermana acababa de fallecer, mi hermana tenía 6 meses de haber muerto y decía yo... no puede ser.. Lisbeth no tiene ni 1 año de muerta... yo venía y decía que Dios no nos va a quitar a otra persona de esta familia, no otra.. no otra... esta es una situación de reconocer que no está en nuestras manos ni en la de los médicos. Y cuando llegó la noticia fui yo quien la recibió... y .. me tocó que ser el pilar de la familia, verdad... que creo que eso también me ha afectado mi duelo... porque entonces fue como que bueno, ahora dejo de llorar y me hago la responsable de todo lo que había que hacer, verdad.”*

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

*R// “Sí, es parte no se la dije, yo también soy psicóloga, pero ahora lo voy a hablar cómo creo que es el duelo. Yo lo había trabajado en algún momento con un paciente, pero no es lo mismo trabajarlo que vivirlo, entonces si sabía, si sabía cuáles eran las 5 etapas ehm.. pero nunca las había vivido, entonces.. es distinto, entonces allí si yo me salgo de lo profesional y me quedo en la persona que soy, y.. y he aprendido... por carne propia, digámoslo así, de saber que es el duelo, eh... cuales son.. ose ahe vivido las 5 etapas y las he podido identificar, y me ha costado verdad, a pesar de que .. de que como dije antes, sí sabía cuáles eran, pero cuando me estaba pasando no las lograba identificar. Pero sí.. si se.”*

**Entrevistadora:** *“Y ¿cómo definiría el duelo desde esta parte humana y no profesional como me estaba contando?”*

*R// “Yo lo veo como.. el .. ese proceso.. de dejar ... de soltar digamos el dolor, esa persona que se va a la persona creo que nunca la vamos a soltar, porque es parte de uno verdad, pero va a llegar un momento en el que uno va a poder hablar de esta persona y recordar como me dijo ahorita, de hecho yo no me había notado y ahorita me dijo que me daba alivio que podía recordar a mi papá, y yo no lo había notado hasta ahorita que lo dijo y, vamos, ósea voy a poder recordar y hablar de*

*mi papá sin derramar una lágrima, no porque sea algo malo, sino porque va a ser de felicidad , verdad, y ya no con dolor, y así es como yo lo veo, que va a llevar un tiempo. Muchas veces en la calle, desde lo no profesional le dicen a uno, no el tiempo lo cura, con el tiempo lo vas a sentir menos y no es cierto, con el tiempo se siente más, el tiempo no lo cura, si uno no trabaja con eso el tiempo duele más aun, verdad. Entonces así es como yo lo veo.”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

*R// “ Si, digamos, cuando estuvo aquí en la casa yo le llevaba su medicamento, yo.. ehm... recuerdo que me sentaba en la orilla de la cama y le decía, decime que te duele, decime que, que puedo hacer. Él me decía que no le dolía nada, nunca tuvo síntomas entonces, más que la fiebre y no era que le doliera la garganta no, y ya después que le dolía el pecho con la dificultad respiratoria. Em... y.. pero sí estuve como ya te tomaste tal cosa, eh, recuerdo que una vez nos peleamos, bueno no nos peleamos, pero ... eh.. yo le llevé una pastilla y me dijo, yo no quiero tomarme esa pastilla, y le dije pues si quieres te la tomas y sino allí la dejas, entonces em... y yo después me sentía mal por como le había contestado en esa ocasión, y después entendí que era porque mi manera de preocuparme... eh.. así era como yo le contestaba a él, esa fue mi reacción, ósea no... no justifico sino, mi reacción fue esa, yo estoy tratando de cuidarte y tú no me estás ayudando verdad.*

*Entonces yo sí, yo sí estuve al tanto, yo veía la fiebre, yo em... le decía si si ya le escribiste a mi tío, ya le escribiste a mi primo, no, no recuerdo si yo le escribí a mi primo, eh.. creo que hablé por teléfono con mi tío, pero sí, si estuve involucrada aquí, y ya cuando se fue al hospital también. Papi, ¿ya te dieron tu medicamento?, em.. ¿cómo seguiste de la fiebre?, em.. mándame.. me mandó una foto de el monitor, eh.. en donde está todo, la oxigenación, lo del corazón y todo eso, y yo se lo mandé a mi tío, entonces yo estaba en contacto con mi tío y al tanto de esa*

*información verdad. Tenes oxígeno y todo, todo yo le preguntaba, entonces em... sí.. sí estuve involucrada yo en esa parte.”*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R// “Em... mm.. sí, fue en la madrugada, para mí fue algo.. fue que pasó algo más, yo estaba soñando con él, y recuerdo que cargaba una camisa que yo le había regalado para navidad, y.. entonces en mi sueño, yo como que reaccioné, osea de hecho, durante este tiempo yo no dormía bien, durante todo este tiempo que mi papá estaba en el hospital no dormí bien ...(suspiro)... Entonces cuando yo estaba dormida y yo lo veo, pero no me habló ni yo le hablé, entonces yo dije eh.. como... pero mi papá esta en el hospital, ¿por qué esta aquí?, entonces yo abrí los ojos y eran las 5:30 de la mañana, y a los 5 minutos entró un mensaje.. y... (pausa larga) fue una amiga.. de él... que como trabajaban en el IGSS, entonces ella tenía amigas enfermeras que estaban en el área donde mi papá estaba, y esa amiga fue la que le dijo a mi papá, perdón a la amiga de mi papá, entonces ella fue la que nos dijo a nosotros, entonces me puso muchas caritas llorando, entonces cuando me puso las caritas llorando yo recuerdo que medio abrí los ojos y tenía el teléfono, entonces ... cuando vi las caritas llorando me desperté rápido verdad... y... me puse a llorar obviamente.. pero lloraba en silencio porque decía, ¿cómo le voy a decir a mi mamá?, entonces.. em... (pausa larga) recuerdo que lo primero que hice fue una oración, me levanté, me fui al comedor y seguía llorando verdad, me senté y me puse a llorar, y como yo ya había vivido lo de mi hermana, porque con ella también había tenido que ser yo la que recibí la noticia y darle la noticia a todos, yo estaba en el hospital con ella, yo estaba hasta cierto punto, no preparada, pero ya lo había vivido una vez, entonces dije bueno.. recuerdo que estaba llorando y dije bueno...cálmate, vas a hacer algo de comer, vas a hacer un té para los nervios, porque hoy ... ósea me lo dije a mi, porque el día de hoy va a ser largo y difícil, entonces tenes que entrar en acción.*

*Había que hacer muchas cosas, entonces me fui a la cocina, empezaron a entrar llamadas porque yo ya había avisado.. em.. a algunas personas, le había avisado a mi tío, el que estuvo pendiente de nosotras, él estuvo .. él le avisó a toda la familia de mi papá ...em... le avisé a mi hermana, le avisé a mi cuñado para que le avisara a mi hermana, pero a ese punto yo ya estaba como... yo no puedo decir tranquila, pero como... como que yo me puse en estado de no llorar, recuerdo que le hablé a mi cuñado y con mi cuñado sí me puse a llorar, y le dije Ernesto, necesito que... y lloraba verdad y yo no podía terminar de hablar, habla con Ana Lucía, mi papá acaba de morir, y entonces mi cuñado se quedó callado verdad, él tampoco esperaba que fuera así verdad, y me dijo.. mtch... lo siento mucho verdad y cualquier cosa que necesites, que pueda hacer por ustedes y ta ta ta.. entonces yo por el momento no se le dije, sólo necesito que Ana Lucía esté bien, eh.. yo siempre.. al final yo veía cómo me estaba preocupando por los demás y no por mí (respira profundo). Yo recuerdo que... bueno me hice una avenita y me la estaba tomando y empezaron a entrar llamadas y yo como, bueno espérenme que necesito avisarle a mi mamá, y yo decía.. y, y me estresaba tanto no saber cómo decirle, entonces vine a despertar a mi hermana pequeña y le dije Mónica, necesito que te despiertes y que te sentés, pero ... ella me dijo, la última vez que me dijiste eso fue cuando Lisbeth murió me dijo... y entonces la abracé, y cuando la abracé empecé a llorar.*

*Después entró mi mamá al cuarto, y entonces mi mamá empezó a llorar, mi mamá es de las personas que cuando llora.. em... cuando son noticias muy fuertes siempre se queda callada, entonces en esta ocasión empezó a gritar, y entonces eh, a mí me dio miedo que se me desmayara verdad, y.. em... yo seguía contestando llamadas, me llamaban a mi celular, llamaban a la casa, llamaban a mi mamá y yo parecía call center les decía yo verdad, entonces eh... (pausa larga) para mí, ósea a mí me avisaron al final por un mensaje verdad, fue muy difícil, diferente a que se lo diga un doctor de frente a uno verdad, em... y, y empezar a a, y encerrada, porque yo estaba encerrada y tenía que ver cómo me entregaban el cuerpo, a que funeraria, porque si... ah.. a las 9 de la mañana si me llamaron del IGSS y una enfermera me llamó así de mire, usted es familiar de don xxxx*

*Martínez que no se que, necesito que venga con el DPI de su papá y con su DPI para que pueda venir a traer el cuerpo de su papá.*

*Entonces me estresaba también porque mi papá se había llevado su DPI y yo tenía el mío, entonces me dijeron que así no me podían dar el cuerpo, entonces me estresé porque .. me estresaba muchísimo, al final logramos que nos entregaran el DPI porque estaba entre las cosas de mi papá. Entonces eh... así fue como nos entregaron el cuerpo... verdad.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

*R/I “Primero... como dije antes el no poder despedirme de él, verdad y no precisamente que él estuviera vivo, sino que el no poderlo tener en la funeraria, el no poder tenerlo allí, emm... que llegara la familia, los amigos, las personas más cercanas a nosotros, por ejemplo, ese día.. a mi papá los enterramos al día siguiente porque ese día entregaron el cuerpo muy tarde... y.. y esos 2 días estuvimos recibiendo una infinidad de llamadas que agradezco con todo el corazón, pero que al mismo tiempo ya no quería hablar por teléfono. Em.. pero eran las muestras de cariño verdad, pero ni mi hermana ni mi mamá querían contestar llamadas entonces yo las tenía que contestar todas... eh.... A... hubo personas a las cuales les tuve que decir te llamo otro día o en otro momento verdad, te hablo en un momento porque ahorita no puedo contestar... em... porque de verdad me sentía agobiada verdad, entonces... esos abrazos hacían falta, pero estaban las palabras.*

*El entierro, por ejemplo, el entierro que es de los más difíciles... eh... nosotras salimos verdad, sí lo enterramos, yo les dije mire, somos positivas aún, pero .. ¿cómo le decía a mi mamá no puedes ir?, ¿cómo le decía a mi hermana no puedes ir?, entonces bueno... vamos a ir, pero ustedes tienen que saber (énfasis) que ustedes tienen un virus, no pueden abrazar a nadie, no pueden.. cualquier cosa*

*que toquen tienen que limpiarla, em... y así estuvimos verdad, de hecho, en el cementerio nos dejaron estar 15 minutos verdad, llevaron el cuerpo de mi papá, lo bajaron y cuando nosotras llegamos a donde están enterrada mi hermana y mi papá em... ya lo estaban enterrando, ósea... no nos dieron chance.. les digo yo que, les hago el chiste de que aquí venía la lagrimita y se regresó, porque no nos daban ese permiso, ni de llorarlo, ni nada... recuerdo que lo enterraron así (chasquea) y entonces hicimos una oración, ese fue como que el ritual que ... que nosotras hicimos.. y nos dejaron entrar 4 personas, que en ese tiempo sólo dejaban entrar a 3, pues yo todavía llegué a hablar con el policía y le dije, yo entiendo por las restricciones, entiendo que, que... ustedes tienen normas, pero como 4, mi mamá y 3 hijas, ¿a quién dejó afuera?, permítame voy a preguntar me dijo. A mi cuñado y a mi tío que venían acompañándonos se tuvieron que quedar afuera, no los dejaron entrar.”*

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

*R// “Yo... lo primero.. a los dos meses que el murió, yo empecé a trabajar, em... ya se habían levantado algunas restricciones verdad, ya no dando tutorías, sino que trabajaba en una ONG que atiende pacientes con adicciones, entonces para mí eso fue un alivio. Eh.. esa fue una.. y la segunda fue... em... empecé a ir a terapia, yo misma empecé a ir a terapia, porque yo misma empecé a tener eh.. episodios de ansiedad... si, ¿episodios verdad?, ya se me olvidó la palabra. Pero empecé a tener ansiedad, y... y em.. ataques de ansiedad, esa es la palabra... ataques de ansiedad verdad.. y em.. en las noches me daba en las noches, me daba taquicardia, empezaba a llorar, me daba mucho miedo, mis respiraciones cambiaban, yo podía sentir como mis respiraciones se complicaban y sabía que no era el COVID verdad, no... eh.. era... eh.. primero si pensé que era el COVID, porque me dio yo teniendo todavía COVID, eh... me dio la primera como 2 o 3 días luego de que mi papá murió, eh... pero entonces allí todavía pensé que era COVID. A los meses me dio otra vez, entonces yo dije, no yo puedo, yo puedo*

*con esto, eh.. hasta que este año en febrero yo dije no, una persona que trabaja con salud mental no puede decir está bien, yo necesito buscar ayuda verdad, am.. tengo una amiga que es psicóloga también y que había comenzado mi proceso hace muchos años, entonces le escribí y le dije esto está pasando y me dijo vení yo aquí tengo tu expediente y empecé a ir con ella. Siento que lo que más me ha ayudado ha sido... eh eh.. llevar mi proceso terapéutico.”*

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

*R// “ Si... que de hecho em.. fue bien difícil en el sentido que seguíamos encerradas, verdad.. entonces la rutina era dentro de casa, no podíamos salir.. yo salí hasta.. eh.. un mes después mas o menos... no como 2 o 3 semanas después que fui a traer las cosas de mi papá a la oficina.. eh... pero yo ya...sí como en agosto mas o menos. Em.. sólo me entregaron las cajas, igual con el mismo cuidado, pero a lo que quiero llegar es, lo difícil que fue que mi rutina seguía siendo aquí en casa verdad.. entonces no verlo, no escucharlo, no verlo sentado en donde él se sentaba, eso también fue bien difícil. Y, y otra de las cosas que a mí me dolió mucho, por ejemplo, a veces creemos que los animales son animales nada más, y mi perro lo llegaba a buscar todas las mañanas al cuarto, y a mí eso me, me.. yo decía, si el perro lo puede sentir, ¿cómo no lo vamos a sentir nosotras?, verdad. Entonces eso para míera .. eh.. fue como ese mi.. mi... mi que.. no se como mi bastón de que si él lo esta sintiendo yo lo puedo sentir también verdad. Entonces para mí fue difícil, porque para mí la rutina seguía siendo aquí dentro de casa, y ahora él no estaba verdad, y entonces desde allí fue difícil.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

*R// “Ay es bien difícil (se ríe) yo.. yo creo que uno no debe de evitarlos, pero tampoco debe forzarse a algo que no esta preparado para.. para afrontar... em.. por ejemplo, a mí ir al IGSS donde el trabajaba allí en la zona 1 ha sido bien difícil,*

*y he tenido que ir porque he tenido que ir a hacer los trámites, de las prestaciones, pensión, todo eso verdad. Y.. al principio me costaba muchísimo ir, de hecho empecé a evitar, y dejé como, ay lo hago la otra semana, lo hago la otra semana, hasta que no, tengo que empezar a hacerlo verdad. Entonces cuando yo regresaba a casa regresaba mal, y regresaba como con crisis emocional, como cansada, pero más que un cansancio físico era un cansancio emocional, entonces creo que.. sí uno no tiene que evitar pero tampoco tiene que sobre esforzar el, el estar en lugares que le recuerda a él verdad.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R// “Yo.. dejaba que la emoción llegara, porque (conexión de internet falla) con mi hermano yo evité llorar, yo decía yo estoy bien, yo estoy bien, entonces... yo evitaba llorar y yo evitaba sentir, pero con mi papá yo decía, no, yo yo.. yo tengo que llorar, yo tengo que sentir, tengo que permitirme llorar, está bien, y su hubieron noches en las que estuve llorando horas, horas, hasta quedarme dormida, em... y, y normalmente lo hacia cuando estaba sola, porque yo sentía y así era como yo lo veía, como.. no quería que viera.. que mi mamá o mi hermana me vieran llorar. Normalmente me daba en la noche porque me daba mucho miedo, ósea sentirme sola, eso verdad, el no sentir el acompañamiento de mi papá.*

*Entonces permití... lo que sí me pasó también es que dejé de comer, eh...entonces lo que empecé a hacer, lo que yo no quería era masticar, entonces lo que empecé a hacer era.. fue.. empezar a licuar todo, por ejemplo, mi desayuno era avena con fresas por ejemplo, lo licuaba y le ponía leche de almendra y lo licuaba, porque yo decía, así no tengo que masticar, em... y me forzaba, allí si yo me forzaba para comer digamos, en la, en la tarde comía verduras o ensalada, no quería digamos comer la ensalada porque la ensalada no la iba a licuar verdad entonces con las verduras hacía una sopa de verduras, le desmenuzaba el pollo y entonces, el pollo era menos lo que lo tenía que masticar por ejemplo, entonces yo deje de comer y empecé a a a solo comer comida*

*líquida, era poca la comida que yo masticaba, eh.. eso fue un tiempo, yo creo que habrá sido menos de un mes, 2, 3 semanas que empecé a hacer eso. Ya como cuando me hice consciente de lo que me estaba pasando me empecé a tratar de comer poco a poco, eh.. sin forzarme, y.. y.. entonces sí fue como.. eh.. de esa manera siento yo que era mi forma de expresar mi dolor, verdad.”*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R// “(Respira profundo) Sí, sí.. (pausa) yo pensaba eh.. en algún momento si mi papá no se hubiera ido al hospital, eh.. pero yo misma me contestaba en ese mismo momento, no si mi papá no se hubiera ido al hospital se hubiera muerto aquí en la casa y hubiera sido peor, yo por ejemplo.. yo creo, yo si me pongo a pensar que si se hubiera muerto aquí para mí hubiera sido mucho más doloroso, porque allí yo no hubiera podido hacer nada, entonces la pregunta sería ¿y si mejor hubiera ido al hospital? Verdad... em... me preguntaba mucho cómo nos contagiarnos porque nosotros estábamos aquí resguardados y... yo decía pero no entiendo, la verdad no entiendo cómo si nos estábamos cuidando, entonces sí, si vinieron esas preguntas, verdad.. sí.. sí... talvez no hubiera venido el jardinero, porque nosotros creímos que había sido por el jardinero que vino, entonces si no hubiera venido el jardinero, si... pero al final si llegué a entender como.. mtch.. nos teníamos que contagiar, era parte de y era el proceso que teníamos que vivir aunque no quisiéramos.”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “... Eh... Recuerdo que... que sí estuve hablando por ejemplo con mi prima, con quien tengo mucha relación, eh.. alguien con quien estaba saliendo eh.. en ese momento.. mtch.. fue una parte importante, la verdad que él pudiera estar a mi lado en ese momento, fue como mi red de apoyo, eh.. y de allí no recuerdo que*

*haya buscado a más personas, am.. de hecho yo me alejaba de las personas, cuando ya empecé a salir y me las encontraba en la calle era como ay no quiero verdad, entonces yo empecé como a evitar, em.. fue a muy pocas personas con las que yo busque.. eh.. esa.. ese contacto.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.**

*R/I “Ha cambiado muchísimo... (pausa larga)... Me...de hecho en mi proceso terapéutico.. me he hecho la pregunta de si algún día voy a volver a sonreír como lo hacía antes... no se si pueda sentir el vacío que dejó mi papá.. y... (solloza) he tenido que construir.... (pausa larga) otra vez, oh no otra vez a una Karina distinta.. ahora aprecio la vida de una forma diferente, la percibo de una manera distinta también y trato de vivirla lo mejor posible... eh... trato de.. de ir construyendo mi felicidad... veo cómo el perdón es importante, eh.. porque al final no nos trae nada el tener rencor, por ejemplo, lo relaciono con que al final el tener rencor o algo así nos hace... eh.. .perder el tiempo, y veo ahora la vida como.. no tengo, no tengo tiempo para perderlo, verdad.. eh... me ha costado volver a sonreír, me ha costado iniciar una vida sin mi papá, a veces he tenido... cosas que comentarle y preguntarle.. yo digo todo sería distinto si el estuviera aquí.. y al inicio pelee con él... (pausa larga y llanto) y yo le preguntaba porque él se había ido.. porque había decidido irse si él sabía que yo todavía los necesitaba... (llora)... y.. pues no iba a encontrar una respuesta en varios meses, que yo no quería ... como que evadía que él había muerto... hasta que yo colapsé y me costó aceptar que estaba peleando con él.. y entender que todos tenemos una misión en esta vida y que llega el momento en el que tenemos que partir, y.. no sabemos cuándo nos vamos a morir, y por esa razón es que tenemos que aprender a vivir un día a la vez.”*

**Entrevistadora:** *“Muchas gracias por compartir esta respuesta, se que no es fácil el venir y tener este tipo de introspecciones, el recordar, por qué .. como que cada una va sensibilizando un poquito más eh.. le agradezco muchísimo por esto.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// “Ay.. ha habido muchas cosas, pero.. una de las cosas fue lo que comenté hace un momento, el darme cuenta que yo estaba peleando con él, incluso que estaba peleando con Dios. Eh... el darme cuenta que ahora me tocaba a mí sola... ya había estado acompañada por mi papá casi 29 años, y... y que ahora me tocaba que cuidarme a mí, verdad, ser la adulta responsable... eh... entonces eso, eso ha sido muy fuerte, el darme cuenta que ahora era yo quien tenía que cuidarme. Eh.. y una de las cosas, que de hecho se lo iba a comentar, eh.. fue que mi abuelita, la mamá de mi papá, murió hace menos de un mes, también de COVID, y fue impactante el volver a vivir los mismo.. pensar.. porque mi abuelita si estuvo en la casa, y mi tío el que comenté antes que es médico fue el que la estuvo cuidando. Es estresante volver a vivir los mismo, no dormíamos bien, estar esperando una llamada, y que nosotros ya sabíamos que mi abuelita iba a morir, porque mi tío nos dijo, miren mi mamá no va a aguantar y ella, va a , va a morir verdad, nos lo dijo desde mucho tiempo antes... entonces recordar que que, así fue como mi papá... y mi tío.. un primo de mi papá... murió el miércoles de esta semana que pasó de COVID, de hecho, él salió del COVID.. había que hacerle una traqueotomía y murió en la operación. Con él no era que tuviéramos una relación tan cercana, pero.. pero es familia, pero volvemos a vivir lo mismo que vivimos con mi papá, mi abuelita, mi sobrina, mi sobrina por ejemplo tiene 9 años y ella le preguntó a mi hermana, mami, ¿por qué tiene que morir tanta gente de nuestra familia?... y entonces les digo yo, realmente no hay una respuesta para eso, y eso ha sido un shock muy fuerte... el vivir lo mismo, y entonces yo... la última.. cuando murió mi abuelita, en la sesión le dije a la psicóloga le dije, ya no quiero, ya no quiero vivir más muertes, ya suficiente, pero sé que no está en mis manos, pero me duele muchísimo el volver a vivir los mismo. Y como mencioné también, cuando me empecé a dar cuenta que tenía ansiedad, y que no.. llegó un*

*momento en el cual yo ya no podía controlarlas, verdad... entonces esas son las cosas que han sido más fuertes para mí.*

*Todo este tiempo de duelo verdad, mi papá ya cumplió un año, pero ha sido el año más difícil verdad, yo por ejemplo no quería cumplir años porque estaba tan cerca el aniversario de él y yo dije no, voy a celebrarlo porque al final yo estoy viva, pero me costó muchísimo. Tenía muchas emociones encontradas, yo estaba muy emocionada, pero al mismo tiempo estaba muy triste ese día.”*

**Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?**

*“Em.. yo creo que no.. sólo lo que escribí se lo voy a enviar, porque talvez le puede ayudar en algo, eh.. de hecho, no lo mencioné cuando me lo preguntó, pero esa fue una de las formas en las cuales yo pude, como expresar lo que estaba sintiendo, eh.. esa fue la forma en la cual yo dije, no yo tengo que expresar que siento y empecé a escribir, entonces yo empecé a escribir y ya después lo pasé a computadora porque lo hice a mano, eh... y eso fue lo que a mi como que me ayudó a sentirme mejor verdad, a expresar lo a como ordenar lo que estaba sintiendo.”*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 2 Sexo: F Vive en: Interior / Capital  
Fecha de la entrevista: 13/09/2021 Edad: 56 años Tiempo transcurrido desde la pérdida: 1 año, 1 m  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 8:00pm a 9:27pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Padrino de su hija (primo 2do grado)

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, a continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R/I "Eh, realmente fue.. un cambio total en nuestra vida, en.. nuestra forma de.. de pensar y de compartir con todos nuestros familiares y amigos cercanos, fue algo que nos tomó por sorpresa, mmm...que no nos imaginamos que se fuera a prolongar por tanto tiempo, pensamos que iba a ser algo controlable con algún medicamento, o de alguna forma que no nos imaginamos la dimensión que iba a tener. Si fue como.. preocupándonos conforme iban pasando los días, porque no sabíamos que venía, entonces por sobre todo la situación económica, eh.. verdad que era también lo que nos preocupaba más eh.. eh.. los contagios, no saber cómo realmente era que se contagiaba de una persona a otra, que iba a pasar con nosotros, tenemos eh.. eh pues en nuestra familia y pues en mi casa a personas muy susceptibles eh.. y eso sí nos preocupaba, el saber qué nos iba a pasar si nos contagiábamos."*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

*R/I “Fue eh.. primero no saber que iba a pasar con.. con.. con nuestro trabajo, con los clientes que ya teníamos, cómo íbamos a sobrevivir si ya no iban a haber eventos que era nuestro fuerte y el contagiarnos sin todavía saber qué era realmente el virus, en qué afectaba, cómo podernos eh... como.. que medicamentos tomar, porque aquí en mi casa tengo a mi hija la segunda, que tiene em.. una lesión cerebral verdad, que tiene discapacidad a raíz de la lesión cerebral, y es muy vulnerable a todo, más mi mamá de 83 años, entonces talvez no nos preocupamos tanto por nosotros porque, supuestamente uno tiene más defensas que ellas verdad, entonces esas eran las dos preocupaciones, em... eran como esos miedos verdad, de qué... qué pasaba si no íbamos a poder trabajar y sobrevivir con lo que ya teníamos, más eh contagiarnos, o que viniera alguien y nos contagiara, especialmente a mi hija y a mi mamá”*

### **1. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?**

*R/I “Mmm.. ahora que ya estamos vacunados, y.. que vemos cómo.. cómo que ya sabemos cómo enfrentar mmm.. bueno, no se si me voy a adelantar, por allí a estas preguntas eh.. pero ya tuvimos a mi hija y a mi hijo contagiados, pero .. ya había como.. eh... como los medicamentos que recomiendan para poder eh.. para uno.. enfrentar esto verdad. Entonces ya ahorita, por ejemplo, si nos volviéramos a contagiar yo ya estoy más tranquila, primero porque ya estamos vacunados y segundo porque ya sé que puedo controlar como estar preparados porque ya me tocó cuidar a mis hijos, y que gracias a Dios ninguno más nos contagiamos. Entonces em... ya.. ósea ya.. sabemos que es un virus que talvez se va a quedar y... ya no es el mismo temor como al principio de la pandemia, porque ya sabemos más o menos qué pasa, y.. que si ya alguien se va a agravar también que puede*

*pasar, pero sobre todo ahorita ya estamos como más sabidos de cómo se maneja este virus verdad, no como al principio. ”*

**Entrevistadora:** *“Si creo que el conocimiento ayuda también a tener más tranquilidad.”*

**R//** *“Aja, exacto.”*

### **3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

**R//** *“Era que... como una incertidumbre, eh... y de un cómo... un temor de que iba creciendo, iba pasando.. pues inició en un país y luego se iba contagiando y se iba pasando a todos países a una gran velocidad, eh... que yo decía.. ¿qué es esto?, yo se que talvez no es la primera vez que vive una pandemia el mundo, por todo lo que se ha sabido ya ha habido otras pandemias, entonces mi incertidumbre era, ¿será que nos vamos a contagiar rápido todos sin tener una vacuna? Porque todavía no había al principio... o cuando ya haya, ¿será que nos la ponemos o no? Porque tantas cosas que se decían, entonces era esa incertidumbre de que ¿será que vamos a contagiarnos muy rápido todos?, ¿será que si sale en la vacuna no la vamos a poder que nos afecte?, y... prácticamente eso era lo que más me da vueltas en la cabeza verdad, y de que como era que nos contagiábamos unos con otros, si era por algo que tocamos, si era por el contacto.. verdad o... ir al supermercado y agarrar cosas, entonces todo eso era lo que al principio me preocupaba.”*

### **4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

**R//** *“Eh...bueno nosotros nos cuidamos muchísimo, seguimos todas las recomendaciones, no salíamos, solo mi esposo iba a comprar, eh... pues no salió ninguno de mi casa directamente, sin embargo, la primera persona que nos*

enteramos contagiada cercanas por nuestro jardinero, que digamos como nosotros vivimos en una finca, y estamos todos eh... los hermanos de mi esposo dentro de la finca pero cada uno en su casa, entonces este señor jardinero venía a todas las casas, nunca entraba a las casas, sino que el siempre, la jardinería al aire libre obviamente, entonces eh... lamentablemente a él lo contagió un hijo que salía así a trabajar y tenía contacto con más personas, y fue la primera persona que nos enteramos de que ya estaba contagiada, él fumaba mucho y... me imagino que eso también no era nada a favor de él verdad, tenía ya dañados sus pulmones verdad, entonces cuando nos enteramos nos dio mucha tristeza y preocupación incluso el no poder acercarnos a preguntar cómo estaba por los mismo, lo único que hicimos fue llevarle víveres y lo que necesitara lo dejamos en la puerta, afuera de la puerta de su casa... para que ellos lo entraran y... con aquella preocupación de no saber cómo iba evolucionando cada día, si él iba a sobrevivir, porque en esos días ya empezaron muchas muertes... entonces eh... sí fue bien triste, bien preocupante para nosotros... no nos imaginamos de verdad que no iba a sobrevivir, pero si teníamos mucha mucha pena por él, y lamentablemente fueron como... ni 8 días lo que, lo que él aguantó.

Cuando nos contó el hijo que.. que lamentablemente no había aguantado , había fallecido y fue muy duro porque no pudimos acompañar a pesar de que vive acá cerca de la casa, eh.. no pudimos acompañar, no pudimos ir al sepelio, eh... ya no lo volvimos a ver, entonces si fue bien triste, y fue casi que, empezando la pandemia, porque fue en el mes de Julio del año pasado... Él fue la primera persona cercana que lamentablemente falleció.

La otra persona fue el padrino de nuestra hija que pues uno por fe y, y con mucha oración pues le pide a Dios verdad que él logre superar la situación, lamentablemente el si padecía de ácido úrico, presión alta, pero era una persona muy Eh... muy disciplinada, con mucho ejercicio, no tenía vicios y aparte de eso una persona muy eh... espiritual, muy cercana a la Iglesia era él y su esposa servidores de monte San Francisco como lectores, y... era de ir a... a servir cada vez que lo llamaban cuando él podía en, en varias em... ministerios, eh.. era

*servidores de retiros, incluso él salía a servir a la calle a darle comida a los indigentes, o sea una persona muy muy especial para nuestras vidas, y... él fue una de las personas incluso que ayudó junto con su esposa a la conversión de mi mamá, porque ella... fue evangélica toda su vida y a los 76 años ellos me apoyaron para que mantuviera su conversión era de los sacramentos y ser católica.*

*Em... él era muy trabajador, y creemos en uno de los tantos trámites que él hacía, porque se cuidaba mucho con su mascarilla, careta y todo, o tenía muy muy bajas sus defensas, no sabemos ni cómo fue su contagio pero no sabe, pero eh... cuando empezó ya con síntomas un médico lo trató desde su casa, entonces eh... ahí él recibió todo lo que decían verdad que tenían que tomar, que tenían qué hacer, pero cuando ya tenía como unos 5 días de estar en la casa controlado, empezó a bajar su oxígeno, entonces eh... lo estaba viendo un médico.. ahí pues monitoreado desde la casa, al ver que está bajando su oxígeno le dijo ya no puedes estar ahí, tienes que buscar un hospital y era cuando más se iba a las personas porque no sabían por ejemplo ahora que ya sabemos que hay que tomar azitromicina, e desinflamatorio, y todo eso, o antiinflamatorios, desconozco sí él tomó todo eso, yo sé que sí estaba tomando todo lo que decían de cds, que ivermectina, y de todas las cosas que decían al principio que no estaba haciendo. Pero creo que le afectó también el tener ácido úrico alto, su presión alta, y... cuando ya empezó a bajar su oxígeno entonces te llevaron al parque de la industria, entró muy bien porque entró caminando, hablando, solo que sí pues agitado verdad por lo del oxígeno, eh... y cuando... llevaba más o menos unos 11 días, que fue lo que tardó allá en hospital, em... unos 8 días creo que era esta, lo habrían tratado de mantener monitoreado solo con con sólo su oxígeno y con mascarilla.*

*Después le pusieron una escafandra, que es como lo que usan los astronautas, y después de tener esto fue que ya empezó a complicarse ya con sus órganos, los riñones ya le estaban empezando a fallar, entonces fue cuando decidieron intubarlo, eh... pues lamentablemente la intubada no la tolero como otras*

*personas que tardan más días o más tiempo, y.. el.. el Ah no el día que lo intubaron fue una noche, pasó esa noche y la madrugada, y al día siguiente en la madrugada falleció, ósea no tolero la intubada y... pero 11 días los que él estuvo ahí, y lo que más nos marcó a nosotros su partida, fue que ese día que él falleció nosotros los estamos cumpliendo 30 años de casados con mi esposo, y él fue una de las personas que cuando renovamos votos los 25 años nosotros en nuestras bodas de plata, que estuvo con nosotros, él nos apoyó él siempre eh... pero eso no nos regaló para que nos fuéramos de ese día celebrar, a quedarnos a un hotel, eh... muy especiales, en la misa eh... también nos acompañaron, bueno muy muy especiales, eh... pero lamentablemente pues él falleció en esa fecha... y la tengo muy muy marcada porque es nuestro aniversario.*

*Y lo más doloroso fue cómo se contagió su esposa y uno de sus hijos, eh... ella estaba asintomática pero contagia, entonces no pudo estar ella, bueno aparte de no poderse despedirse de él lógicamente en el hospital y no pudo acompañar al sepelio por estar contagiada, y era cuando... aislaban a las personas al principio, pero bueno igual lo siguen haciendo pero, era como aunque fuera asintomática si vas a contagiar o no a más personas, entonces los hijos dijeron es mejor que no salgas por tu salud, que estén bajas tus defensas aunque no tengas síntomas, y... y porque si no vas a ir a contagiar a más personas verdad. Entonces eh... tomamos la decisión con mi esposo de apoyar a sus hijos eh... pues obviamente no nos bajamos del carro, sólo sus 3 hijos de lejos más las personas que se ponen su traje blanco y están haciendo todo verdad, eh... entonces como a media cuadra nos quedamos dentro del carro, sólo acompañando, llorando y orando y pidiendo mucho por sus hijos y por su esposa, y... pues poder grabar un poquito para que ella ...ella pues aunque sea por vídeo estuviera viendo, entonces bien doloroso porque... era algo nuevo algo que nosotros llevamos pero por qué está pasando esto.. tan horrible no podemos ni siquiera de acompañar a a un sepelio verdad, y los demás cercanos en este caso por estar ella contagiada. Este caso fue bien.. bien duro y ver a los familiares, no hay palabras de consuelo ni manera de decirles que esto ya va a pasar, y que no son los únicos, porque mm... no, no es consuelo eso tampoco porque son los seres queridos de ellos va.”*

**5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

*R// “Bueno... él era una persona... muy especial em... o sea ahí sí que con nosotros fue una conexión que hubo y nos conocimos en los caminos de Dios, nosotros buscando una comunidad donde poder crecer espiritualmente, ahí nos encontramos con él y su esposa y desde que nos conocimos fue... una amistad muy linda, eh... y así fuimos creciendo juntos espiritualmente em.. él era muy entregado a Dios y era hombre de mucha oración que todos los días a las 3:00 am él se despertaba para orar o por intenciones por lo que Dios le ponía en ese momento, eh... muchas personal le lo, le preguntaban si estaba despierto, necesitamos que oremos ahorita por tal persona, o tal situación el lo hacía, era disciplinado, trabajador, él era auditor, eh... muy organizad, eh...*

*Nos tenía tanto aprecio tanto cariño que... era de mm... tal vez no no, no que fuera desconfiado, pero no se daba tanto con las personas, pero algo se identificó con nosotros como familia que él nos decía vengan a mi casa cuando quieran, incluso conmigo era tan tanta la la confianza en que tenía, y él veía la amistad tan bonita con su esposa que decía ustedes parecen hermanas hasta, tienen el mismo apellido, y.. y como cómo se cómo se quieren se llaman tanto verdad, y... y nos decía que teníamos em... terapia celular verdad porque nos hablamos por celular y nos saludamos, nos contábamos todo, em... y el esposo igual una amistad muy linda, y siempre basado en en todos los caminos de Dios, porque cuando habían retiros cuando había algo vamos, vénganse a servir aquí a la parroquia, cuando todavía hay que hacer alfombras, eh... y a cualquier actividad siempre nos nos unía eso verdad eh... nos unía el servicio a Dios, em...*

*Cuando... conocieron a mi hija, fue un amor para ella que eso no se lo da Dios a todas las personas, y... pues mi hija fue una una niña normal hasta los 3 años, que ella traía convulsiones por epilepsia pero... muy difíciles de manejar y lastimosamente no le habían, pues le habíamos podido encontrar un medicamento que le funcionara para su organismo, y en ese lapso fue cuando tuvo una convulsión muy fuerte, y la tuvimos que hospitalizar, y lamentablemente ahí le*

*pasaron 2 medicamentos intravenosos que al unirse le provocaron ese paro respiratorio, y... fue ese tiempo que ella quedó con lesión cerebral verdad ese, tiempo que quedó sin oxígeno.*

*Entonces.. es bien difícil encontrar personas que... cómo que se... o sensibilicen y entiendan lo que es tener un niño o...un hijo en este caso, por esta condición. Él bromeaba mucho con ella, muy amorosos y mm.. eh, cuando ya ella iba a hacer su confirmación verdad.. a pesar de que ella ya no podía aprender, no podía ... no no puede hablar, pero sí con su mirada lo dice todo, eh... el padre Luis le hizo su confirmación y ellos fueron los primeros que nos apoyaron, y.. eh.. entonces por eso decidimos que fueran los padrinos, y... nos acompañaron, siempre oraban por ella, eh... él siempre muy cercano a ella, y cuando... em... sólo de mi mamá también verdad que que pues sería como un testimonio muy largo pero, en resumen el de que... ellos eh... cortaron mucho ellos hay que Dios los hizo para por medio de ellos mi mamá pues, buscar un sacerdote, ellos nos llevaron con esa sacerdote, em... me voy a estudiar un apoyándola hasta llegó el momento de que el padre Luis nos eh... ayudara, por lo mismo también decidimos que ellos fueran los padrinos de mi mamá. Entonces eh... una persona súper admirable y que no dudo que Dios lo tiene en un buen lugar, porque es una persona que de verdad dio mucho .. y... y de mucha oración.”*

**Entrevistadora:** *“Muchísimas gracias, por contarme cómo era esta persona antes verdad, sé que, sé que no es fácil tampoco el venir y recordar, a veces a uno se le hace el nudito en la garganta, entonces le quiero agradecer mucho por su apertura.”*

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

**R/I** *“(pausa larga) ... ay bueno (respira profundo)... em... me preocupé en el sentido que sabía de las otras enfermedades que él estaba padeciendo, eh... el a ver que había ingresado al hospital.. y que cuando ya iban al hospital era porque*

*ya se estaba complicando, más cuando me enteré que tenía bajo su oxígeno y más aún cuando lo intubaron, porque yo sí pensé ... existen los milagros... pero hay que prepararse porque... este virus no sabemos cómo va a actuar porque cada organismo es diferente, y me empecé a preocupar muchísimo por su esposa, porque sabía lo único que estaban... y lo y lo duro que iba a ser para ella si él se iba, entonces empecé a pensar qué hacer para que si pasara eso poderla apoyar a ella. eso era lo que más me preocupaba, eh... sabía que el dinero es la voluntad de Dios llevárselo, él ya no iba a sufrir porque si ya nos habían contado que se le había complicado su riñón, ya le estaban fallando, estaba sufriendo entonces dije o si esto.. yo le decía a Dios.. si esto ya no es para quedarse ya no lo hagas sufrir más y me preocupaba mucho por ella, qué iba a pasar con ella, entonces... y que sabía que no iba a poder estar cerca, no iba a poder ayudarla, apoyarla, entonces esto era lo que más le preocupaba eso en ... en esos momentos verdad”.*

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

*R// “ Eh... pienso eh... es el tiempo en que uno vive para... superar o aceptar uno perdió un familiar o un ser querido, y.. que... que no para todos es el mismo tiempo que le lleva el duelo verdad. Cada persona lo vive diferente forma... que es bueno eh... que cada uno lo viva, no... no tratar como de... no así como consolar pero.. también que cada quien siguiera su tiempo, verdad, em... y... es importante poder acompañar a la persona (pausa larga)... pero no tratar de.. de cómo decirle mira, eh... si todo va a estar bien verdad pero.. es importante como apoyar en el sentido de que, quieres hablar, quieres llorar, quieres desahogarte, puedes hacerlo verdad... em... y llegará el momento en que la misma persona va a ir sanando ese periodo de duelo, como le digo no no es lo mismo para cada persona, pero cuando llegue su momento va a poder sanar y... la misma persona va a poder ya recordar y mencionar a la persona, pero ya sin dolor y sin lágrimas. Entonces para mí este es el duelo va.”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar? ¿De qué manera?**

*R/I “Mjm... Sí, más que todo fue el apoyo emocional y espiritual con la esposa y con los hijos, porque... tampoco era de agobiarla tanto a ella estando llamando y preguntando, entonces yo lo que hacía era también... hablar con los hijos verdad, ¿cómo está tu papá?, ¿cómo está?.. ¿cómo ves a tu mamá?, incluso después de que él falleció verdad... eh... bueno, pero antes en el proceso eh... era más que todo darle seguimiento cómo estaba él, y especialmente ella que estaba sola en la casa contagiada, porque los hijos llegan a ver y ella tenía que salir por la ventana del segundo nivel para no estar cerca de ellos... pues.. entonces eso fue bien duro también, solo le dejaban su.. su... super que le hacían en la puerta, a ella lo recibía, se quedaba sola, con la angustia de que no sabía qué iba a pasar con su esposo, que ella no podía tener acceso alguien cercano para por lo menos consolarla o algo, entonces.. lo que hacía era quisiéramos que nos conectamos por el teléfono, o la llamaba, o le escribía, como te digo no agobiarle tanto pero sí tratar de darle seguimiento. Orar mucho por ella, por su esposo, eh... y con sus hijos verdad, eh... también el apoyo a ellos si necesitaban algo, pues nosotros les decíamos que estábamos dispuestos, eh... apoyar en lo que necesitaran, gracias a Dios ... ellos son unos hijos mm... ya a todos formados con su familia, han sido muy Unidos y... muy responsables entonces ellos se encargaban de todo todas las vueltas que había que hacer, si pedían algo del hospital, o para su mamá. pues básicamente lo que nosotros eh... hicimos más fue... am.. ver cómo estaba ella emocionalmente, y apoyarla en lo espiritual”.*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R/I “Fue algo... bien especial porque... el... 3 de agosto eh... yo me estaba preparando porque iba a ser nuestro aniversario el día siguiente, entonces eh... estaba muy inquieta y muy preocupada por él y... yo me recuerdo que abrí la*

computadora y empecé a buscar fotografías eh... mías y de mi esposo, ara como hacer una carpeta que quería hacer una publicación en Facebook para darle gracias a Dios por esos 20, 30 años estábamos comiendo de matrimonio... cuando empecé a buscar fotografías encontré también la de ellos 2 verdad, la de los padrinos de Geraldine, y... de muchas actividades habíamos tenido, y... yo no sé si yo mm... lo pensé o no quería aceptar que lo estaba pensando, pero empecé a formar una carpeta con todas las fotografías que iba encontrando de ellos. tal vez algo algo en mi interior de de este pensó que si no pasaba la noche o no pasará más tiempo yo quería tener ese recuerdo ahí de él verdad, entonces empecé a armar esa esa carpeta pero con muchas muchas fotos, y también las nuestras. Ese día ya me acosté bien bien tarde casi a las 12, y... estando yo haciendo eso, em... (pausa larga) vamos a ver... fue... fue en la noche, sí... estando haciendo de esas carpetas ya estaba yo muy cansada con mucho sueño cuando me llamó la esposa, y me dijo... eh... bueno no me había llamado en muchos días y no sólo no se escribíamos, verdad porque lo que eran esos días en los que él estaba más eh.. más enfermo y ella estaba esperando en cualquier llamada y cualquier noticia entonces este... procuraba no llamarla, sino que escribirle verdad, porque yo sabía que estaba pendiente del teléfono. y ese día que me llamó en la mera noche eh... si me asuste porque yo dije ella no me llama porque sólo nos escribimos... esta llamada me dio vuelta al corazón... y cuando la escuche y la forma como yo la escuché... sabía que eran malas noticias.

Entonces ella fue la que me dijo eh... que no había aguantado y que se había ido. Fue muy duro porque acababa de estar haciéndolo lo de la.. buscar fotografías, ya tenía todo apartado, eh... fue algo eh... eh... lógicamente no tiene las palabras uno para consolar en ese momento verdad a .. a alguien que acaba de perder un ser querido, pero fue por medio de ella que me enteré que él había fallecido.”

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

**R//** *“Em... ósea.. pienso que mmm... no es que uno esté preparado, pero... tantas personas que han fallecido eh.. y todos sido testigo de ese dolor que han afectado a tantas familias por la pérdida de todos sus seres queridos, uno ya se va mentalizando de que si a uno le llega o le pasa a alguien cercano uno ya sabe que.. que.. el proceso va a ser que ya no se va uno a despedir, que ya no va a poder acompañar a los familiares, que... que lo que nos queda es orar mucho em... tal vez eh... escribirle una palabra de aliento por teléfono a los familiares y... como que uno se mentaliza y se prepara de esa forma en caso a uno le toca el duelo. ¿Esa era la pregunta verdad?”*

**Entrevistadora:** *“No, que si a usted en lo personal le afectó la pandemia en su proceso de duelo.”*

**R//** *“¡Ah!... sí definitivamente, definitivamente que si eh... porque... era lo que hablábamos verdad no es como que tú podías ir a a.. hasta el cercano a las personas, a mostrar tus condolencias, a dar un abrazo, estar ahí cerca, em... demostrarles verdad, que que tu pesar o sea, todo eso se terminó con la pandemia y definitivamente es un duelo totalmente frío, lejano, y definitivamente sí sí sí afecta pues no poder estar uno con los seres queridos para para demostrarle uno está con ellos va.”*

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

**R//** *“Em... lo que me ha ayudado eh... este mm.. pues la tecnología definitivamente porque si no podemos ir a visitar, por lo menos como estamos ahorita, vernos, expresar lo que sentimos, eh... pues incluso... espiritualmente conectarnos eh.. para poder escuchar nuestra misa, o.. alguna charla algo que nos nos ayude a sobrellevar todo esto verdad, en lo espiritual em... pues telefónicamente también escuchar a las personas verdad, eh... yo creo que eso es lo que, lo que me... me ha ayudado verdad y los recursos que utilizado.”*

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

*R// “mmm... (pausa larga)... la verdad es que (suspira)... sí sí ha sido complicado incluso porque... tú no puedes contarle a todas las personas lo que has hecho porque incluso esto que te compartí de que fui al cementerio a acompañar, y.. sólo estar entre el carro en esos días cualquiera hubiera dicho, estás loca, ¿cómo vas a ir?, ¿cómo van a exponerse?, entonces era algo que no nació con mi esposo no le contamos a nadie, incluso ni aquí en mi casa, algo que no nació para... eh... un apoyo pues... moral, espiritual verdad con ellos, y que nosotros reconocemos con mi esposo de que debiéramos si alguno de nosotros él hubiera sido el primero en estar también en esa situación verdad, apoyando. Y... si era bien.. ha sido todo bien extraño y.. y complicado no era abierto para poderle contar a todo el mundo lo que estás haciendo, lo que estás sintiendo, incluso si estás cerca de alguien incluso contagiado por ejemplo, si de tu familia uno de mamá no le importa es contagiarse pero.. ver que estén bien en tus hijos verdad, en mi caso que mis dos hijos se contagiaron.. eh... en por ejemplo si voy a ver a mis suegros que están aquí cerca al principio decían no vayan porque de repente alguien está contagiado, o sea, son cosas que no puede uno dejar de hacer porque vas con tus protección y todo pero... pero son tus más cercanos y no no puedes dejar de hacer eso verdad.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

*R// “Mmm... yo al principio eh... con las personas que es sabido que han perdido algún ser querido, eh... les llamo, los saludo, y si ellos mismos van dando como la opción para que uno toque el tema eh... yo sí los dejo que me hablen, que si... recuerdo todo lo lindo, todo lo bonito que se ha vivido con la persona, y he.. podido darme cuenta que eso es lo que nos llena y que les hace sentirse bien, que recuerden a su ser querido y sobre todo las cosas buenas y bonitas que les han dejado, entonces eh.. sí... (pausa larga) sí creo que es bueno pues.. una*

*llamadita, eh.. saludarles, y conforme van pasando los días y se va sanando un poquito eso del proceso del duelo eh... después hasta podemos sonreír, recordando algo lindo, alguna anécdota, algunas bromas que hacíamos con ellos, pero sí es parte del proceso y creo que es importante que ya con el tiempo eh... recordarles a ellos lo que uno los quiso, y todo lo que dejaron marcado en el corazón de cada uno.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R// “Mjm... bueno... la verdad es que (se aclara la garganta)... han sido momentos bien difíciles porque... él fue una persona muy especial de verdad, y... cuando yo recordaba todo lo que hablábamos con él eh.. que éramos contemporáneos porque teníamos la misma edad eh... como recordábamos cosas de nuestra época, nuestra música, nuestros artistas, nuestros cantantes, nos poníamos a escuchar música, poner vídeos, cantábamos, bromeábamos.... Entonces eh... cuando yo recordaba todo eso... me parecía increíble que él ya no estaba eh... y que era real esto de la pandemia y que si se los llevaba, y aunque fueran personas jóvenes, aunque fueran personas llenas de vida em... y si lo platicué aquí con mi familia... agh... lloré mucho, porque si era algo que eh... yo no podía como... cómo asimilar al principio verdad porque, fue tan rápido , se fue tan tan, ¿en qué?, menos de 15 días, entonces eh... sí lo platicaba en mi casa eh, a veces.. talvez.. no no era que los aburriera, sino que yo me ponía tan triste que talvez me decían hablemos de otra cosa verdad. Pero si es necesario uno desahogarse, eh.. sacar todo lo que uno tenga verdad, los recuerdos son bonitos y mm... yo creo que eh.. que sí .. si fue un proceso que me costo un poquito verdad, al principio y que fue alguien pues... tan querido verdad, que que sí, la verdad sí me afectó, me afectó bastante.”*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R/I "Mmm.. No porque.. En realidad estaba fuera de mis manos... eh, puedes lamentablemente ya ya fue el tiempo en el que tampoco se podía uno visitar verdad, dijeron distanciamiento eh, entre menos se visiten con los demás, eh.. yo sabía que ellos se cuidaban muchísimo eh... que gracias a Dios económicamente ellos estaban muy bien, eh.. entonces no era tanta esa preocupación, sino eh... lo único era apoyarlos espiritualmente y eso sí fue algo que hice em... y emocionalmente también estar con ella, tal vez no... bueno, igual no nos podíamos ver, pero yo si hubiera querido en el fondo como.. irlos a ver un día por decirte algo verdad, pero no se podía por el por el virus llegar a a estar con él, platicar, o algo verdad, entonces sólo nos escribíamos verdad, no no por teléfono porque recomendaban no hablar mucho a él, por qué no podía por el oxígeno, pero... no, la verdad es que no me quedo eso así como.. como él pensamiento de que pude haber hecho algo verdad."*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R/I "Mmm... la verdad es que como aquí en mi casa em... somos eh... sí nos abrazamos bastante verdad eh.. creo que... que entre nosotros mismos tratamos de... de que no faltará eso verdad, obviamente sí no tener ese contacto incluso con las mismas emausas que que todas pues era eso de abrazarnos verdad, eh.. con mis suegros también, la verdad sí me hacía falta llegar y abrazarlos y todo, pero teníamos que tener ese distanciamiento con mascarillas... entonces si hacía falta esa parte con otras personas que no fueran Los de mi casa definitivamente. Em... (pausa larga)... y saber que que las reuniones incluso de la comunidad iban a ser virtuales, sólo vernos eh... verdad por... (pausa larga)... sólo vernos en la computadora, em... si hace falta, definitivamente no es lo mismo eh.. y yo confío en Dios que pronto va a estar controlado esto verdad, entre más personas vacunadas estemos creo que va a hacer que esto se logre detener para ya*

*empezar a socializar verdad, aunque... ya que de por vida vacunarnos cada año tal vez pero... pero no pierdo la fe en que esto va a ser pronto y ya podremos volver a abrazarnos porque, sí ya definitivamente ya no lo hemos podido hacer sólo con Los de mi casa verdad y.. y eso es lo que me ha tenido fortalecida todo este tiempo, saber que cuento con ellos, eh.. pues en ese sentido no me siento sola, pero sí me hace falta el ver y abrazar a toda mi gente que quiero va.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.**

*R// “Si definitivamente... cambio porque eh.. nosotros siempre hemos tenido.. eh... amigos pero en parejas verdad, eh.. nunca o solo amigo, sólo amiga, sino que siempre hemos tratado de compartir en pareja, entonces eh.. eso es algo que uno entiende hasta que se casa verdad, que así tiene que ser, pero.. eh... definitivamente nos cambió radicalmente porque a parte de que por el virus ya no podemos visitar a las personas, yo ya entendí también que con... que con la madrina tal vez nos vamos a volver a ver pero ya no vamos a poder compartir como antes, porque yo sé que ella ya ahorita eh... Dios la va a llevar por el camino que él quiera, ella siguió sirviendo en la Iglesia como lectora, pero ahora va sola y se está dedicando más de lleno a servir a Dios que esa parte como que la esta llenando a ella en este momento; entonces, y es algo que yo pues quisiera estar con ella pero tengo mi propia familia, tengo que cuidar a mi hija, entonces yo no la voy a poder acompañar a todas partes donde ella quiera, y por el mismo respeto que ahora ella ya se quedó sola, mi esposo ya no va a sentir la misma confianza como de llegar, porque ella no está él. entonces hacer cómo visitarla, pero ya no va a ser como que ella va a venir aquí con nosotros a nuestra casa porque ya no está el, ella no maneja entonces tal vez sólo en una ocasión que yo la vaya a traer para que venga, o.. alguna vez que la invite a salir, a reflexionar cuando esto pase un poco verdad.. Pero definitivamente sí vamos a sentir la falta de él, porque ya no es como cuando venían ellos en pareja o salíamos en pareja... o llegábamos*

*a compartir allá con ellos. Entonces sí.. obviamente no la vamos a olvidar, y no vamos a dejar de ser cercanos con ella, pero ya no puede ser lo mismo definitivamente.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// “Mmm... fue... ay Dios... ehm... saber que .... que es un tema que va a quedar marcado en la vida de todos nosotros, de todos los que estamos viviendo en esta pandemia, que jamás se nos va a olvidar que no pudimos despedirnos, que no podemos estar cerca, que no pudimos acompañar en algo que es nuestra cultura verdad.. ir a un funeral, estar con los seres queridos, darles las palabras allí cercanas, un abrazo eh... acompañar incluso a despedir sus restos al cementerio, em.. es algo que va a quedar como para contarle a nuestros nietos eh... cómo nos cambió la vida en ese sentido esta pandemia, que tuvimos que vivir ese duelo solos eh... viendo morir a más personas y tampoco poder acompañar em... es algo que definitivamente nunca se nos va a olvidar, qué tal ves de ahora en adelante cuánto echa esto em.. se normalice... eh... pues aunque nosotros sí te digo, siempre hemos sido así con mi esposo que acompañamos, yo sé que hay personas que no les gusta pero nosotros sí somos de acompañar eh... vemos que hay un fallecido a la misa los 9 días, a la funeraria, al cementerio... nosotros sí somos así, entonces sí nos ha afectado por ese sentido de que no lo podemos seguir haciendo por este momento, entonces em.. sí va a hacer algo que nunca se nos va a olvidar y va a quedar bien marcado para para nosotros verdad.”*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

R// *“Mtch.. eh.. la verdad ... yo quiero felicitarte por... la decisión que tomaste de este tema... yo creo que... talvez para algunas personas digan cómo, ¿ porque?, ¿ porque está el tema que duele tanto?, pero yo creo que es importante eh... como testimonio para que las personas también eh.. puedan superar verdad eh, cómo están viviendo su duelo, o como algunas personas lo han superado, lo han vivido em... que sepan que no están solas, que no son las únicas, eh.. que sí se puede, y... y de verdad que deseo que tengas mucho éxito en tu tesis y que todo esto.. que hayan sido útiles mis respuestas, verdad.. y pues eh.. a salir adelante verdad.”*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 3      Sexo: F      Vive en: Interior / **Capital**  
Fecha de la entrevista: 16/09/2021      Edad: 23 años      Tiempo transcurrido desde la pérdida: 1 año, 3m  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 5:27pm a 6:27pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Su papá

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R/I "mmm... Para mi el inicio de la pandemia, pues mmm... no le había tomado mucha importancia, aunque yo... soy una persona muy mmm... toc entonces yo desde diciembre había visto la noticia de lo que estaba pasando en Wuhan y yo venía desde diciembre viendo esas noticias en el celular y todas las mañanas cuando comenzaba em... la U, me sonaba mi alarma y todo eso, lo primero que veía era información nueva de lo que estaba pasando del otro lado del mundo, pero al final o sea como que así fue como yo venía viendo eh... las noticias y seguía informándome, seguía conociendo, eh sabiendo que estaba pasando y todo eso. Eso más que todo, creo que ... mmm ... el comienzo de la pandemia para mí fue el hecho de que tenía que saber, a que lo, a que nos estábamos enfrentando, y saber de que pues que en un momento talvez no de la pandemia,*

*estaba del otro lado del mundo, pero sabía que en un momento eso iba a venir, aquí.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, y durante este mismo inicio de la pandemia, eh... cuando ya vino aquí a Guatemala, por decirlo así, ¿Cómo fue para ti? Sabiendo que pues te habías informado tanto del otro lado del mundo.”*

**R//** *“Pues, para mí la lo agarramos tranquilos, o sea pues sabíamos las medidas, estábamos haciendo hasta demás, por que las medidas de que habían implementado en Guatemala, no eran las suficientes, entonces Yo sabía las que estaban eh... las que estaban implementando al otro lado del mundo entonces, eh si, nosotros hacíamos de más y más aún porque en ese momento, em..., mi abuelita estaba pasando por cáncer, ella estaba empezando con un cáncer de metástasis, entonces nos teníamos que cuidar el triple, por ella.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, si. Tenían que seguir más de las normas que generalmente se siguen”*

**R//** *“Si, nosotros, eh, o sea, usábamos 3, 2 mascarillas, guantes, eh... cuando llegábamos a la casa nos literal nos desnudábamos, la ropa de una vez iba a la a la a la lavadora; y nosotros, pues, nos íbamos a bañar, nos desinfectábamos, mi papá conocía un el producto amonio mucho antes de que sab, de que supiéramos de que se usaba para eso, sino que lo sabíamos por las agro veterinarias y todo eso, entonces eso utilizábamos para desinfectarnos nosotros.”*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

**R//** *“Creo que mi mayor siempre fue el infectarnos o infectar, eso era lo que más miedo me da.”*

**a. Entrevistadora:** *“¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?”*

**R//** *“Si, todavía.”*

**Entrevistadora:** *“¿Nuevos?”*

*R// “Em... No, nuevos no, siempre son los mismos de volverme a infectar o de infectar a alguien, por mi culpa.”*

**3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

*R// “Pensaba que era una enfermedad bastante fuerte, sabía eh... lo que era, entonces si le tenía respeto, sabía lo que era y si me daba miedo.”*

**Entrevistadora:** *“¿Actualmente, sigues pensando lo mismo sobre el COVID?”*

*R// “Si, si todavía me da miedo, todavía se que hay que am... tratarlo con respeto porque pues no sabemos en realidad, hasta la fecha a pesar de que hay un montón de estudios, no sabemos que es, o sea, sabemos sabemos que es un virus y todo eso pero ... no sabemos como se va a interpretar en nuestro cuerpo, entonces si todavía le tengo miedo.”*

**4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

*R// “Eso es lo que más me da risa, va porque eh... yo a pesar de saber todo y cada una de las cosas del COVID, eh... el primero que comenzó con los síntomas fue mi papa, pero el no cumplía... con todo, entonces sabíamos, pensábamos que era una gripe, entonces em... se trató como una gripe. Y obviamente si lo habíamos aislado, es más el se aisló, el dijo Yo me voy a aislar porque no se sabe que es lo que tengo, puede ser que sea una gripe o puede ser que sea COVID, decía el, pero el no cumplía ni un solo, o sea el único el único síntoma que el cumplía era el dolor de cabeza. (pausa larga) Era lo único que el cumplía, entonces dijimos bueno, o sea eh... se trató como una gripe, se supo que tenía COVID, cuando el ya estaba ya grave y se tuvo que internar, o sea, lo llevamos pidiendo auxilio eh... al parque de la industria, allí le hicieron una prueba y dijeron si el tiene COVID.”*

**Entrevistadora:** “Ok, ¿Tu te enfermaste también?”

**R//** “Sí, los tres. Mi mamá, mi papá y Yo”

**Entrevistadora:** “Ok, ¿Cómo fue para ti este proceso? Porque tu también estabas enferma”

**R//** “Hm... (sonríe)va. Mira pues, eh... al principio solo mi papá tenía eh... pues este, ese como cuadro que pensamos que era era de gripe, mi mamá no tenía nada, pero me decía es que a veces me da como bastante cansancio, talvez es porque no hemos salido de la casa y me la mantengo en la casa, entonces talvez es por eso. Entonces, eh... la única vez que salimos de la casa fue cuando nos enteramos que mi abuelita había fallecido, mi abuelita falleció el 21 de mayo del 2020 que fue un jueves, entonces ese fue el único día que salimos de la casa, porque íbamos a ir a su casa a despedirnos de ella, porque todavía no la habían sacado de allí, pues como que todavía estaba el cuerpo allí de ella, fue la única vez que salimos y fue cuando mi papa se puso grave, o sea, el iba en el carro y el iba pálido, y Yo le preguntaba ¿que tenés? y el no respondía, porque ya no, ya no le salía el aire, pues ya era como (simula falta de aire) y no sabíamos que tenía. Entonces, eh... mi fuimos a despedirnos de mi abuelita, la abrazamos, la besamos, mi papa y Yo, después de eso, eh... uno de los tíos le dijo a mi papa: “Jorge, te miras grave, ¿que tenés?”, y mi papa ya no pudo hablar, o sea el estaba sudando y estaba pálido. Allí fue cuando se tomó la decisión (suspira) de buscar ayuda, no sabíamos si irnos al Roosevelt, al San Juan y lo único que mi papa, que mi papa dijo, que fue lo único que le salió fue: “Llévenme al parque”. (pausa) Entonces, los lleve Yo, o sea Yo creo que todo fue gracias, por obra y gracia de Dios, porque allí no estaban dejando entrar a nadie, cuando yo llegue en el carro, las puertas estaban abiertas y no había ni un solo policía. Yo literal entré ... mi papa se quitó todo, porque el se había, se había puesto saco, iba todo de negro, eh... se quitó el anillo, se quitó el tenía una pulsera que le había comprado en Wakami que le gustaba mucho, entonces se quitó la pulsera, se quitó los anillos, su reloj, eh... la billetera también la dejó, y lo único que el, lo ultimo que le escuché decir a el, fue porque mi mamá lo sacó del carro, le dijo que la nena no salga.

Eh... Yo me quede en el carro, ellos dos se, o sea entraron al parque de la industria, ahí no se que paso, pero yo pase ese jueves, de jueves para viernes metida en el carro. Yo no tenía ningún solo síntoma, de entonces, el viernes estaba el toque de queda a las cuatro de la tarde y que se pues si regresaba después a las 5 de la mañana que podía salir, pues yo a las 5... yo no había dormido nada esperando a ver que estaba pasando, solo me acuerdo que mi mama me mando un mensaje de texto diciéndome: "Dimos positivo" y después de eso ella se quedó sin batería, Yo tampoco tenía batería, allí nos, allí nos des comunicamos literal. Yo me fui para la casa, el viernes, estuve en la casa, no tenía ningún solo síntoma, solo lo que me sentía es que me sentía cansada, pero yo decía es que porque tuve un desvelo, yo no había dormido nada de jueves para viernes, desde el viernes para sábado yo me, yo dormí y todo, el sábado cuando desperté ya me sentía mal, seguía en la casa; pero a las tres de la tarde yo comencé con fiebre de 40, tenía temperatura y cuando me acostaba me costaba respirar, entonces yo decía esto no es normal y me quedaba dormida. Mi mamá me llamaba, yo no le contestaba, entonces ella se preocupo. Para ese entonces el parque de la industria estaba hasta tope, o sea no había camas, mi mama me contaba de que habían 5 ambulancias afuera y no había espacio, venían ellos y les decían no estamos dejando entrar, ya no hay espacio. Mmm... mi mamá estaba haciendo todo lo posible por ver si me dejaban entrar, o sea, casi que les rogaba a los doctores, que por favor déjenla entrar, o sea denle mi cama porque mi mamá no tenía ningún solo síntoma, entonces por solo ella había, ella siempre fue asintomática, y pero lo único que le había o sea, que sabía que tenía COVID por la prueba que le habían hecho, nada mas. Entonces denle mi cama, yo me quedo en la silla, no me importa, denle mi cama a mi hija, esta muy grave y esta sola. Entonces, eh... mi tío, uno de los mejores amigos de mi papa, le habló a mi mamá, y le dijo: "Silvia, que querés que haga con la nena, yo la escucho grave, ¿que hago?", eran para ese entonces la seis de la tarde ya comenzaba el toque de queda del sábado, eh... mi tío me fue a traer, a la casa, y me llevó hasta el parque de la industria. Cuando estaba en el parque de la industria me dejaron entrar, eh... me tuvieron allí hasta las dos de la mañana del domingo, di po eh...

*di positivo, me desmayé una vez, me ingresaron, eh... me tomaron los datos que siempre te toman, eh... y después me pusieron suero y me volví a desmayar porque como que no sabía de mí y me dejaron en una clínica de ... de shock que creo que se llama a las esas clínicas, clínicas como para estabilizarme y allí me dejaron. Y eso como, pasé como las primeras horas de COVID, o sea ya teniendo COVID y durante eh... la hospitalización, se podría decir, si las pasé grave, me dio neumonía. Entonces si estuve con oxígeno 16 días, eh... con intravenosa, tenía la las literal, tenía los brazos hechos lata, tenía los brazos llenos de moretones, después también me ponían inyecciones en... en el, en el estómago y me daban retrovirales que me hicieron pedazos el estómago, entonces no comía, no dormía, y me sentía mal (ríe).”*

**Entrevistadora:** *“Si, era todo, era de todo un poco”*

**R//** *“Aja, estuve hospitalizada en total 16 días.”*

**Entrevistadora:** *“Ok. Eh... ¿La persona que falleció fue tu papa, verdad?”*

**R//** *“Si. (respira profundo)”*

**Entrevistadora:** *“Lamento mucho tu perdida”*

**R//** *“Gracias.”*

**5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

**R//** *“Eh... va... Mi papa era de las personas (pausa larga) no se si ponerlo alegre, era de las personas más alegres que había en la, o sea en esta tierra, se sentía, o sea, el era súper fresh, em... siempre era de esas personas que te apoyaba, o sea siempre estaba así como... Yo le decía a mi papa, mira, mañana me quiero volver artista, y el me decía ahorita vemos que hacemos, pero lo hacemos, siempre estaba, el siempre me apoyaba, era una persona amaba a Dios con todo su ser, le servía, em... tenía una buena relación con Él, con Dios, con su padre, em... era una persona muy amorosa, respetuosa, atenta, cariñosa, mas no a mas*

*no poder, o sea era un, fue un excelente padre, un excelente esposo, un excelente hermano, yerno, cuñado, de todo. Em... (pausa larga) Ese era mi papi."*

**Entrevistadora:** *"Te escucho contenta de recordarlo"*

**R//** *"Ay si. (ríe)"*

**Entrevistadora:** *"Te has dado la oportunidad de recordarlo así positivamente"*

**R//** *"Em... Si, pero últimamente (ríe) como que en mi proceso, porque estoy llevando un proceso psicológico, em... me estoy dando el permiso también como de, poderme enojar con el, bien, entonces a veces me enojo con el; pero si, si lo... si lo he recordado bastante, mmm... positivamente."*

**Entrevistadora:** *"¿Estas bien?, ¿quieres seguir?"*

**R//** *"Si, estoy bien."*

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

**R//** *"Aja, Yo siempre, yo creo que siempre he pensado hasta la fecha que tenía un apego muy fuerte hacia el, hacia los dos, o sea hacia mi papa y hacia mi mama, entonces me recuerdo que lloré, lloré bastante, y yo le decía a Dios, Dios es que no puede ser, le decía yo ¿por qué?, o sea, y después de porque le decía perdón, perdóname, no no no perdóname, o sea, solo te pido por favor que lo traigas con bien y que los tengas con bien porque son mis papis, le decía, yo no puedo estar sin ellos. Eso, y me, o sea y se repetía como ese casete."*

**Entrevistadora:** *"Si, bueno era un pensamiento que venias y le dabas vueltas hasta mas no poder"*

**R//** *"Así, (llora)"*

7. **¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

*R// “Una perdida en general, una perdida.”*

8. **¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

*R// “mmm... si... no.... Si cuando ya habíamos salido nosotras y el seguía allá, porque nos pedían cosas, nos pedían así como, por favor nos pueden enviar, eh... como el estaba entubado y estaba en coma, entonces eh... nos pedían una, una cama especial para el, unas como compresas para que no les diera coágulos y entonces si verdad, teníamos que ir a comprarlo, bajar a dejarlo, eso más que todo.”*

**Entrevistadora:** *“Ok. Si porque me comentas que al inicio eh... tu papa no... lo trató como una gripe”*

*R// “Aja, o sea como que, creo que como que lo único que hice, fue darle sus pastillas, o sea como, papi mira aquí te dejo tus pastillas, le hacía té de jengibre, entonces mas que todo eso es lo que hacía; si mi mamá salía algo así, yo le daba de almorzar, cenar, eh... le daba sus pastillas, estaba al pendiente de el, como como que estoy, el me decía, es que yo me siento bien, no necesito nada. (ríe)”*

**Entrevistadora:** *“Si así así, empieza, así empezamos todos, con un no no siento nada, no tengo nada”*

*R// “Aja, cabal, el me decía, pues es que no siento nada, solo me duele la cabeza me decía; es más, es que el todavía pensaba que era gripe porque el tenía mocos, dice: “Tengo mocos.””*

**Entrevistadora:** *“Si, pues siempre parece una gripe normal, ¿verdad?”*

*R// “Aja, como fuimos de los primeros, aja cabal como que iniciando, que no que todo era seco, pues es decía, es que tengo mocos, decía el.”*

9. **¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R/I “Em... (pausa larga) Yo estaba recibiendo clases, estaba a las 7 de la mañana recibiendo clases, cuando nos llamaron de garita, pues me llamaron de garita y dijeron fíjese que un tal Werner Castillo vino a verla, yo Werner, yo Werner y era mi tío, entonces, y yo ah si déjelos pasar, mi mama estaba durmiendo y solo le fui a decir mama fíjate que mi tío va viene, le dije yo, ay que raro, me dice ella porque haber a que viene va, eh... mi tío se parqueo, se bajaron mis dos tíos, los dos hermanos de mi mama, em... mi mama ya les había visto la cara y lo primero que dijo mi mama fue: “¡no puede ser! Y yo no sabía que estaba pasando, entonces me quede, no puede ser ¿que?... le dije a mi mama, y mis tíos llegaron, o sea se bajaron, caminaron creo que fue la primera vez que vi una verdadera escena en cámara lenta, o sea los de lo lo lo del cine es otra cosa, pero yo solo vi que mis tíos estaban caminando, los vi lento, yo dije: no se que esta pasando, eh... los dos se pararon en frente de nosotras, en la puerta de la casa y mi tío se le queda viendo a mi mama, se me queda viendo a mi y me dijo: “Tu papa falleció”, no entendí, o sea no me entro, yo le dije: “Papa Beto”, mi o sea, el papa de mi mama, mi abuelito, papa Beto, y el me dijo no, tu papa falleció; y yo le dije, mama como así, no estoy entendiendo, papa Beto falleció, y me dijo no hija, me dijo mi mamá, tu papa; me dice, y yo ¿Cómo así?, no, no entendí, no me entraba, no me entro. Mi mama si se desplomo cabal en la puerta, abrazó a mi tío Roberto se puso a llorar, a mi no me entraba, yo simplemente lo único que hice fue que regrese a la computadora, escribí mi papa falleció, lo mande, me salí de todo, apague la compu y solo mi tío me dijo, tráele un vaso a tu mama que esta muy mal, entonces le lleve un vaso con agua, me senté con ella, le dije: “No mama, todo va a estar bien,” O sea yo, estaba, yo creo que estaba en shock porque ni siquiera llore. Yo estaba, yo estaba en shock, le dije mama todo va a estar bien, le decía, tu*

*tranquila. Yo solo escuchaba los llantos de mi mama. Yo creo que yo estaba en shock, o sea, yo no sabía que estaba pasando.”*

**Entrevistadora:** *“Entonces esta experiencia fue como muy irreal”*

**R//** *“Ajá, yo sentía que todo estaba en cámara lenta, yo no sabía que estaba pasando, solo sabía que me habían dicho que mi papa había fallecido.”*

**Entrevistadora:** *“Ok. Y la experiencia de recibir esta noticia, entonces, eh... ¿como la describirías?”*

**R//** *“Creo que mmm... no se, sentí como que si me hubiera caído un balde de agua fría, pero a la misma vez sentí que a pesar de eso tenía que seguir, porque veía a mi mama muy mal, entonces mi experiencia fue como, ok, ya estoy estoy intentando entender que mi papa falleció, pero a parte de eso tengo que cuidar a mi mama, tengo que ver como esta ella, como se siente, que esta pasando. Entonces tenía como que... esas dos cosas.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

**R//** *“Sí”*

**Entrevistadora:** *“¿De que manera?”*

**R//** *“Em ... Pues todo mundo dice que de los velatorios y después llevarlos al cementerio es como un proceso de, un proceso como de inicio del duelo, donde tu cerras un ciclo, comprendes la situación, y entiendes lo que esta pasando, entonces, eso yo no lo tuve, después de eso, eh... también el apoyo, porque uno dice, uno dice al principio, eh... que montón de gente viene y nada, y capaz que nadie, a nadie, mi papa no se llevaba, no se llevaba bien con ellos, y ahorita si vienen a verlo, entonces eh mmm... Si recibí bastantes mensajes pero creo que el hecho de los abrazos, el hecho de que estén ahí contigo, a la par tuya, eh... si nos afecto porque no tuvimos nada de eso, éramos solo nosotras dos. Literal, llev*

sobrellevando todo eso, a pesar de que recibíamos llamadas, a pesar de que recibíamos mensajes.”

**Entrevistadora:** “Entonces, ¿Qué tuvieron que hacer diferente?”

**R//** “Eh mmm... creo que lo diferente fue de primero que no, pues no hubo velatorio, o sea, mmm..., mi papa falleció a las dos de la mañana y a las tres de la tarde ya se estaba enterrando (pausa larga) eh mmm... hicimos un pequeño como ... no se como, no se si es vela, no se si es velatorio, pero me recuerdo que cuando regresamos a la casa, comimos sopa y le servimos a el (pausa larga), em... y después, pues no nos podíamos abrazar tampoco mi mamá y yo, porque estábamos saliendo del COVID, ni siquiera ni ella ni yo teníamos contacto una con la otra. Yo lo que hacía mucho era que abrazar una almohada, una almohada y mi mama abrazaba suéteres o sacos de mi papa. (pausa larga)”

**Entrevistadora:** “¿Quieres tomar una pausa?”

**R//** “No, estoy bien así, gracias.”

**Entrevistadora:** “Si en algún momento te sientes muy afectada, me puedes decir sin pena, ok.”

**R//** “Gracias”.

## **11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

**R//** “Eh... ¿Recursos como como bibliográficos? ¿Social?”

**Entrevistadora:** “Por ejemplo, muchas personas me han hablado de que han buscado apoyo eh... social de unas personas, otras que han recurrido a la escritura, ¿Qué tipo de actividades haces tu, para poder llevar esto?”

**R//** “Va... obviamente uno de los recursos que estoy llevando, es pues psicológico, eh... después creo que lo que hago mucho es que escribo o escucho sus canciones favoritas, como que... aja, eso es lo que hago mas que todo.”

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

*R// “Me costó mucho. No me, no me me costó mucho, bueno, no bueno, no me costo porque lo hice a la fuerza, o sea quería no pensar en el, quería no pensar que el se había ido, entonces, rapidito era, como yo nunca deje de estudiar, o sea a pesar de que estuve internada en el parque de la industria, yo nunca deje de estudiar, o sea, yo seguía estudiando y mandaba mis tareas en papel. Entonces, yo seguía estudiando, eh... me enfocaba en la U... eh... en ver a mi mama como estaba, mmm... me recuerdo yo que trataba de no pensar. Me cerré mucho, bastante o sea, tenía muy poca comunicación con las personas, con las que mas tuve comunicación era con mis dos amigas que siempre estuvieron para mi ahí, y después, no, me cerré bastante, em... Creo que trataba de reprimir todo, y no quería como, como saber que se había ido, sino como sino que se estaba como ah ahí esta el, me hacia la loca, creo que eso fue lo que primero que hice, por eso creo que no me costo regresar a la rutina, porque no la perdí, pero ... después ya no pude. (pausa larga) Ya no me salía, entonces si..., y me tomaba un tiempo y me ponía a llorar, así amargamente, o sea, a llorar amargamente.”*

**Entrevistadora:** *“¿Cuánto tiempo pudiste seguir con esta rutina forzosa?”*

*R// “Em... (ríe) em... de aquí, desde que falleció, el falleció en junio del 2020 y ... creo que esta rutina forzosa (pausa larga) hasta marzo del 2021.”*

**Entrevistadora:** *“Hace pocos meses.”*

*R// “Mj... es que no, o sea, simplemente no quería parar, tenía miedo... de que me fuera a afectar mucho.”*

**Entrevistadora:** *“Es lo más común verdad, el el venir y... y si me detengo entonces la vida sigue y yo me tengo que acoplar, pero no no nos dicen de que tenemos derecho a parar.”*

*R// “Aja, o sea como que tenía miedo de que si paraba ya no pudiera continuar.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

*R// “Opino, bueno, yo opino que... no esta bien, pero que uno, o sea, uno les dice que no esta bien, que uno tiene que hacerlo, ir, sobrellevar eso, pero cuando uno de verdad tiene una perdida, a veces, a nosotros nos vale madres, uno no quiere, simplemente no quiere, o sea, me recuerdo que me daba risa, porque literal siempre íbamos nosotros tres, siempre íbamos a todos lados juntos, a todos lados, entonces, voy a algún lugar y me recuerda algo de mi papa, entonces si no voy, entonces no puedo salir a ningún lugar, literal, pues todo me recuerda a el. Entonces, creo que yo opino que si esta bien, que se evite si en dado caso uno no puede; pero que por sobre todo, que a pesar de que recuerde los momentos bien, o sea no mal, con los padres, si no que un recuerdo positivo y que lo haga gradualmente, no de una vez ahorita me voy a ir a meter a, yo que se a algún lugar donde estaba con mi papa siempre, creo que gradualmente.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R// “Creo que ... (pausa larga), las palabras de mi papa, su voz; que a pesar de que ya no quería, que ya no podía, siempre se me venía alguna frase que el me decía y su voz; y eso me ayudaba a sobrellevarlo bastante.”*

**Entrevistadora:** “¿Usaste algo mas?”

*R// “Mmm... Creo que talvez, no, la verdad no, eso.”*

**Entrevistadora:** “¿Esto como servía, de que manera te impulsaba?”

*R// “Me hacía recordar que a pesar que el no estaba físicamente, el estaba pues espiritualmente, verdad, entonces me decía así como que no, o sea, así, el tantos años que me apoyo, porque no, o sea, a pesar de que no este, tengo que continuar, tengo que seguir, por el.”*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R// “Si. (pausa larga) si.”*

**Entrevistadora:** *“¿Por qué?”*

*R// “Em... primero porque si yo me hubiera dado cuenta mejor de sus síntomas, se hubiera tratado, mejor, em... también si yo hubiera sabido de la forma en que se infectó, yo le hubiera dicho que no era un buen lugar para estar a pesar de la situación, que era mejor abstenerse.”*

**Entrevistadora:** *“¿Te atribuiste mucha responsabilidad?”*

*R// “Si (ríe)”*

**Entrevistadora:** *“¿Esto se debía a que tu sabías de este tema desde diciembre?”*

*R// “Mj, si, es que yo sabía de esto, yo sabía como comenzaba, yo sabía como podía terminar y no hice nada (pausa larga).”*

**Entrevistadora:** *“¿Fue culpa lo que sentías?”*

*R// “Bastante”*

**Entrevistadora:** *“Probablemente eso es lo que tiene mucho que ver con el con el venir y no querer pararte a detener y pensar...”*

*R// “Aja...”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “Pues la verdad es que, o sea a parte de mi psicóloga, yo siempre he sido muy reservada y siempre he creído y me he sentido la fuerte, la que todo lo puede, entonces, al principio talvez no. O sea, era yo y yo y yo, yo me tengo que ver como le hago para seguir adelante, pero me recuerdo que cuando ya salí y lo primero que hice fue juntarme con mis o sea reunirme con mis amigas, me puse a llorar con ellas. Y creo que ellas han sido mi apoyo, o sea, parte de.”*

**Entrevistadora:** *“¿Cómo buscaste este apoyo, ante las normas de distanciamiento?”*

*R// “Creo que ... éramos, éramos solo tres, entonces y ella me decía así, mira no te preocupes, vénganse a mi casa, somos solo las tres, em... era ya enero del 2021, entonces era como, vénganse las tres, aquí cada una con mascarilla, mi casa es grande, literal (ríe) me recuerdo que estábamos en la cocina, entonces y ella estaba en un extremo, la otra estaba en otro extremo y yo estaba en el otro extremo como que para hacer como el 1.5 metros de distancia; y me puse literal, me puse a llorar, o sea estaba allí y... les dije, es que ya no puedo. Me puse a llorar y me recuerdo que una de ellas si llegó y me dijo: “Perdón”, me dice ella, pero lo tengo que hacer. Y me abrazó. Y me y me puse a llorar con ellas y les dije, es que me duele. Y la otra me dijo, es que con toda razón, me dijo, aquí estamos. (ríe) Me dicen, hasta te tardaste, me dicen. Yo decía, es que no podía, porque cuando hablaba con ellas era de la U, o de recordar las cosas de que hacíamos juntas en la U, o hay mucha nos falta un cafecito no se que, pero siempre omitía la palabra en la que ya no estaba mi papa. Entonces ahí si ya les dije, ya no puedo, me duele, y me puse a llorar con ellas, ellas lloraron conmigo un poquito y me dijeron aquí estamos; y desde entonces siempre están allí como preguntando, y... ¿Cómo vas?, ¿Cómo estas?; mmm... y siempre me dicen así como, no te olvides que hay sentimientos, me dicen ellas, ¡sacalos! Siempre me dicen, siempre mas de alguna me lo dice así como Hola, hola Valerie em... No te olvides que si tenés permiso a sacarlos, ok, me dicen, si ellas dos.”*

**Entrevistadora:** *“Me alegra de que encontraras este apoyo en estas dos amigas y que, pues eh... como dicen ellas, verdad, te dieras el permiso, porque como decías un poquito atrás, verdad; uno sabe la teoría, pero en ese momento la teoría se va como por la borda, ya... que me importa”*

*R// “Ja ja, si.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido?  
Describe.**

*R// “Ah... radicalmente, si. Tuve cambio de cambio de casa, me tuve que mudar, em... tuve que a reformu, a reformular muchas cosas de mi vida, o sea tuve, en*

*total, o sea tuve tres duelos, porque falleció mi abuelita, falleció mi papa, terminé con mi relación; entonces si tuve demasiados cambios, eh... yo me sentía, por un momento me sentía perdida, porque mmm... siempre sabía a donde ir, sabía quien era mi guía, pero hoy, sabía quien era mi guía; Y oh sorpresa, un día me desperté y ya no estaba, entonces si bastantes cambios o sea, de casa, de eh... de ambiente, de mmm... de guía, de todo.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// “Creo que lo más impactante fue el hecho de como fue. Eh... o sea, como que en el proceso de duelo fue, como fue, como fue su muerte, como se, es que todo tan rápido, eso para mi, todavía no me, no me hace click; y durante el proceso de duelo, creo que lo más impactante positivamente es el hecho de que te das cuenta quienes están contigo y quienes no. (pausa larga) Porque yo creía que tenía una relación buena y resulta que no, yo creía que tenía familia muy cercana y otra que estaba, que sentía que estaba muy alejada, y ¡Oh sorpresa!, resulta que la que estaba cercana no les importó, y la que yo sentía que estaba muy alejada de mi, eran los que estábamos al pendiente.”*

**Entrevistadora:** *“Fue un momento de mucho descubrimiento.”*

*R// “Bastante”*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

*R// “Mmm...No, no, realmente no, todas las preguntas estuvieron bien, espero que te sirva y te ayuden.”*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 4 Sexo: F Vive en: Interior / **Capital**  
Fecha de la entrevista: 28/09/2021 Edad: 25 años Tiempo transcurrido desde la pérdida: 9 meses  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 4:00pm a 5:00pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Su tío.

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R/I "Bueno el inicio fue... como mucho de miedo, no se había como mucho, fue muy Abrumador porque fue como abrupto verdad, de un día para otro dejamos de hacer actividades em... pero no lo sentí tanto hasta tal vez... 2 o 3 meses después eh.. me dio un ataque de pánico y.. pues me.. no se tenían los nervios como muy... muy alterados y... sí fue como bien difícil toda esa parte verdad, estar como viviendo con el miedo constante a contagiarnos y porque poco a poco se empezaba a oír más de conocidos que se enfermaban verdad, em... como la primera experiencia de de una persona conocida que falleció ... fue una amiga de mi mamá y si fue bien shockeante me recuerdo yo, em... incluso pues se juntaron ellas verdad a.. a rezar por 9 días el Rosario, pues la novena verdad, y si era no sé era como bien irreal al principio esta parte de no poder acompañar presencialmente verdad, em... sí eso."*

**Entrevistadora:** “Y ¿Cómo fue por marzo?, este trágico 14 de marzo que nos vinieron a encerrar de un día para otro.”

**R/I** “ (se le traba el internet por lo que hay una pausa larga)... bueno el 14 de marzo yo creo que fue sábado, justamente yo iba al velorio de la mamá de unos amigos de mis papás em... bueno la señora había fallecido por causas naturales digo yo y mm... y allí íbamos en el carro cuando escuchamos que se iban a cerrar pues todo verdad, las escuelas y los colegios... y sí fue... (se ríe) no sé, no se fue.. fue raro, fue raro esa fue la palabra, raro. Porque no.. yo dije de plano que sólo va a ser una semana verdad, 1 o 2 semanas y mmm... y todavía convivimos la verdad bueno con esta persona y los conocidos en este velorio, pero si esa fue la última vez que pues yo me reuní con gente antes de entrar a la pandemia, pues fue un velorio y mm... sí, así es como que yo lo haya sentido tan trágico... mmm.. no, creo que no dimensioné o no sabía cómo qué esperar verdad, cómo que no... tal vez en mi cabeza no entendía qué era lo que iba a pasar mm... entonces pero si me recuerdo que íbamos camino a un velorio cuando escuchamos en la radio va, pues lo que estaba diciendo el presidente.”

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

**R/I** “mm.. bueno, mi principal miedo era que se contagiara mi mamá, verdad, mi mamá es una persona de riesgo y.. sí ese fue como mi miedo constante, después leí un caso; es que también bueno (suspira), llegó un punto en donde yo ya no podía ver noticias porque todo era sobre el coronavirus y todo era como ya no quería nada y... pero leí un caso de una... de una joven de 25 años que.. que tuvo COVID y se le.. no se se le... los los pulmones día muy dañados y le tuvieron que hacer un trasplante de pulmones, y estaba recuperando muy lentamente (suspira)... entonces yo la vi y era de mi misma edad, a mí eso me shockeo bastante porque... yo pues pensaba verdad que los más jóvenes no... mmm.. o sea... no nos iba tan mal, pero de allí empezaron a salir estos casos que decían ah, momento verdad, momento, sí hay algunos casos, pero el miedo pues no sólo

*era que más se contagiara, sino que yo también me contagiara, que mi hermano se contagiara, eh... que mis abuelitos se contagiaran, y... y no saber que que les podría pasar verdad. Entonces sí, el miedo a contagiarse fue como lo más, lo que siempre estuvo como allí. Persistente.”*

**Entrevistadora:** *“Y además a este miedo al contagio, ¿hubo alguna otra preocupación?”*

**R/I** *“... (pausa larga)... Eh.. sí, nosotros tenemos pues un negocio familiar y.. y siempre estuvo esta preocupación de no vender tanto como antes.. verdad, gracias a Dios pues no era como, no fue nuestro único ingreso y mmm... cómo que sí pudimos mantenernos estables económicamente, pero el.. del ingreso principal eh... pues sí disminuyó bastante, entonces también esto era una preocupación.”*

**Entrevistadora:** *“Muy bien, entonces podría resumirse con que las principales preocupaciones eran el contagio, independientemente de quién estuviese expuesto y qué miembro de la familia fuese, y el negocio familiar en cuanto al problema económico.”*

**R/I** *“(asiente)”*

**a. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?**

**R/I** *“mmm.... (pausa larga) bueno, ahora creo que... el contagio tal vez ya ha disminuido el.. este miedo verdad, porque ya en mi familia todos estamos vacunados (suspira) y mm... en cuanto a lo económico, pues... siempre está ese miedo creo yo pero... ahora pues hemos subido un poquito, digamos ya no hemos ido para abajo sino que un poquito para arriba, entonces... que es como un alivio que quizás antes no veíamos y ahora sí.”*

**3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

**R//** "... (pausa larga) ... ¿qué pensaba sobre el COVID como enfermedad?... bueno yo sabía que era algo muy malo (risa nerviosa) eh... mmm... era como una gripe pero una gripe muy fuerte, eh... a veces ni siquiera sólo gripe pero había gente que sí e daba fuerte, había gente que no le daba fuerte, em... como algo impredecible tal vez, es una enfermedad que no hay como, bueno ahora ya más verdad, pero al principio no se sabía mucho, algunas gentes les daban unos síntomas, a otras otros em.. entonces ¿ que pensaba yo como enfermedad? Pues, era una enfermedad mortal verdad, porque había gente que estaba muriendo, pero en sí... de lo que era depende de cada persona va."

**Entrevistadora:** "Ok, y ¿considera que este pensamiento sobre lo que es el COVID se ha modificado?"

**R//** "tal vez no porque...(pausa larga)... digamos la mortalidad de la enfermedad sigue allí, pero ya hay otras maneras de cómo combatir este esto verdad, y así como... está el COVID así fueron pues otras enfermedades entonces, que ya pues hoy no nos causan un... ya no tienen el mismo... índice de mortalidad que antes. Entonces yo pienso que va a llegar un momento en donde pues el COVID a a estar entre nosotros como... tal vez una pequeña gripe cuando todos logremos estar vacunados, o algo así no sé, incluso que haya tal vez medicinas especiales para eso.. pero sí, no no creo que la.. mi percepción de que sea una enfermedad mortal se haya disminuido."

#### **4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

**R//** "emm.. bueno sólo quiero ver... bueno no era la primer persona como de mi familia cercana que se que se enfermaba... o bueno tal vez... no sé, no sé si, ¿su pregunta es sobre la primer persona o sobre la persona que falleció?"

**Entrevistadora:** "Si quiere puede contarme sobre las dos."

**R/I** *“Bueno la primer persona ... eh.. fue antes verdad eh.. de la persona que falleció, eh.. sí fue horrible... persona no vivía con nosotros entonces le hicimos como un kit de medicinas y se lo enviamos, eh... pero yo sí pasé como muy preocupada eh.. muy em... muy triste incluso me puse a llorar ese mismo día verdad, por qué por qué no sabía cómo iba a reaccionar su cuerpo con la enfermedad, le hablaba todos los días y no de ¡ay! ¿cómo estás?, ¿cómo amaneciste?, sino que le mandaba estupideces pero (se ríe), no sé cómo chistes y memes eh.. hacíamos FaceTime todos los días eh... em... y así poco a poco, a veces si me decía como hoy me siento muy mal em... hoy me pasó esto y no sé qué, hoy se me fue el olfato y... entonces cuando me decía cosas sobre su enfermedad como que, sí me preocupa bastante más... pero poco a poco él fue saliendo verdad, pues después de las 2 semanas pues se fue sintiendo mejor em... y así salió pues... de el COVID em... y sí fue como bien ... incluso en mi estado de ánimo como bien notorio verdad, porque eh... no le voy a decir depresión pero sí estuve como en esta fase de tristeza y ansiedad, y cuando él salió ya negativo, o sea, noté el cambio verdad, el cambio en mí estado del ánimo entonces pues sí influyó bastante.”*

**Entrevistadora:** *“Ok. Em.. ¿qué pensamientos pasaron por tu mente al enterarte de esta primera persona?”*

**R/I** *“Em... bueno, yo pensaba que ojalá no se fuera al hospital, ojalá no no le faltara el aire verdad, porque eso era lo que nos preocupaba... eh.. ojalá no le dé tan fuerte em... ¿Qué más?... bueno y estaba muy enojada con quién lo había infectado, pero él no (se ríe).. entonces no sé, también era como, pues no te enojas verdad, porque es una está en me-.. ya está en medio de nosotros, y no podemos hacer nada entonces, esto.. sí creo que sólo eso. También pensaba en mi mamá, porque pues a ella también le afectó que esta persona estuviera contagiada y.. creo que la preocupación era compartida verdad.. entonces..”*

**Entrevistadora:** *“Muy bien. Entonces ¿cuáles fueron las reacciones y los pensamientos al enterarte que pues.. esta persona que lamentablemente sí falleció estaba enferma?”*

**R/I** "... (Pausa larga)... Bueno eh... cuando el.. se contagió.. tenía síntomas muy leves y estaba, estaba bien controlado digamos... siguió trabajando desde casa, em... hacíamos Zooms... y se veía pues.. relativamente bien, entonces yo dije bueno.. va a ser igual que como con esta otra persona verdad, porque pues van a pasar unos días malos pero ya después va a mejorar con la medicina y todo, pero el de la noche a la mañana se puso muy mal y... lo ingresaron al hospital y pues después de unos días falleció en el hospital. Entonces sí fue-- una cosa bien rápida de un día para el otro ponerse muy mal."

**Entrevistadora:** "Muy bien, muchísimas gracias por compartir esta experiencia, sé que no es fácil poder hacerlo."

**R/I** "Mjm."

##### **5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermarse?**

**R/I** "(Pausa larga) em.. no sé, creo que.. bueno.. esto también es algo que no lo he hablado mucho y... no me quiero como extender porque creo que no es como el lugar verdad para... pues una sesión de terapia y nada eh... (risa nerviosa)... La persona que falleció era mi tío y era una persona muy alegre, era una persona muy alegre y em... era muy servicial también.. muy trabajador, muy responsable con mis primas, pero también estaba pendiente de todos, entonces eh... pues sí era era una persona alegre."

**Entrevistadora:** "Muy bien, muchísimas gracias por compartirme eso. Yo entiendo de que no quieras extenderte o que prefieras cómo no eh... abrir una puerta verdad emocional, que sabemos que son bien complicadas de mantener cerradas en momentos de vulnerabilidad verdad. Eh.. ¿hace cuánto fue tu pérdida?"

**R/I** "Eh.. fue el 10 de diciembre del año pasado.. entonces si son... 9 meses casi (risa nerviosa)."

**Entrevistadora:** "Lamento mucho tu pérdida."

*R// “Muchas gracias.”*

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

*R// “Eh.. ¿cuándo el enfermó?”*

**Entrevistadora:** *“(Asiente)”*

*R// “mmm... (pausa larga)... bueno yo creo que todos estábamos, bueno todos estábamos preocupados verdad, pero lo veíamos a él muy tranquilo y... pues no con tantos síntomas.. entonces, sí estábamos verdad porque pues era el COVID, pero él se veía bien.. o sea, nunca creímos que fuera como a ponerse difícil... entonces... sí eso pasó el principio, y creo que, bueno tampoco lo hemos comentado como con mi familia, sino cada uno vivió como la experiencia individual verdad, entonces esto es como mi percepción... eh.. sí, mis abuelitos siempre han sido como muy preocupados entonces ellos sí estaban como más preocupados, eh.. pero en general todos lo veíamos bien, entonces dijimos bueno va a salir, va a salir de esta verdad.”*

**Entrevistadora:** *“ ¿Y tú de que manera reaccionaste?, se que estuvo tranquilo y pues lo viste bien, pero eh... ¿ optaste por hacer algo?, ¿ dejaste de hacer algo?, ¿ qué pasó contigo?”*

*R// “(pausa larga) La verdad es que no.. ósea no cambié nada... (pausa larga)... no hice nada ni dejé de hacer algo.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, muy bien, muchas gracias por esa respuesta.”*

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

*R// “Eh sí, sí sé que es, bueno yo eh.. soy Psicóloga también (se ríe).”*

**Entrevistadora:** *“Muy bien, entonces no se si ¿podrías darme tu definición de duelo?, talvez no como psicóloga, sino como persona.”*

**R//** *“Bueno la verdad es que este sí es como un tema también complicado, porque- no hace 3 años eh... pues también falleció mi papá y mm... creo que es de estas cosas que.. bueno nosotras leemos verdad, leemos un montón, vemos casos, pero hasta que uno no lo experimenta o no está en ese lugar no lo puede comprender... como totalmente verdad, entonces yo creo que el duelo... creo que uno nunca sale del duelo, o sea, cuando hay una pérdida de una persona muy cercana, uno aprende.. a... a vivir como que con esa tristeza de la ausencia verdad, emm... decía mi abuelita bueno, el luto se lleva en el corazón porque es justamente eh... toda.. todo... todos estos recuerdos, todos estos momentos que vivimos juntos con las personas que perdemos, los llevamos en nuestra memoria verdad, en nuestros recuerdos... pero también la tristeza de lo que ya no vamos a tener mas a-- de lo que ya no vamos a tener con esa persona.. es lo que también a veces nos puede causar mucha tristeza.*

*Entonces yo creo que uno como que, aprende a convivir con con esta tristeza verdad, la hace parte de uno pero no de forma como disfuncional, si no de adaptarse verdad como... y tampoco de que se sobreponga a esta tristeza sino que, el poder manejarla creo yo es... es hasta cierto punto un... ¿cómo se dice?, un.. em.. ¿un lujo talvez?.. bueno no un lujo (risa), sino que hay que dominarla verdad, se aprende, se aprende a hacer eso. Entonces sí creo que el duelo es... esta tristeza que aprendemos a dominarla, y no que la tristeza nos domina a nosotros.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, si verdad, es esta cosa que conocemos por como tú dices, teoría y sabemos eh.. las fases, las etapas y todas estas cosas, pero realmente no podemos incluso diferenciarlas cuando las estamos viviendo verdad. Es como tú dices, este proceso de adaptación.”*

**R//** *“Sí, total.”*

**Entrevistadora:** *“Muchísimas gracias por tu opinión sobre el duelo. Sé que a veces como psicólogos nos cuesta el poder dejar de lado un poco la teoría, y meternos más un poco al aspecto humano verdad, pero no aprecio mucho.”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

**R//** *“Bueno yo directamente no.. como que me involucré tanto, pero... mi hermano sí, él era el que le estaba llevando pues los tanques de oxígeno cuando se puso ya... grave ... él se puso mal en un viernes en la noche, entonces el sábado pues mi hermano le estuvo llevando estos tanques de oxígeno, em.. y estuvo viendo, y el domingo ingresó al hospital, entonces sólo fue como un día em... No sé, yo tal vez la única forma en la que me involucré fue tal vez escribirle a mis primas, y... a mi tía verdad... (pausa larga)... y sólo.”*

**Entrevistadora:** *“Ok. ¿La mayoría del tratamiento él la recibió en casa entonces?”*

**R//** *“Sí. Tal vez, tal vez eh... mita mita, porque sí estuvo... ehm... una semana en el hospital también, por allí, ya no mucho me recuerdo.. (pausa larga)... sí, el ingreso domingo y falleció jueves.”*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

**R//** *“Eh... bueno nosotros tenemos un chat de toda la familia y.. no.. creo que no fue allí... llamaron a mi hermano.. llamaron a mi hermano. Mi día llamó a otro tío, y este otro tío llamo a mi hermano, entonces... eh.. así nos enteramos... mi hermano incluso ese día eh... bueno como él había tenido contacto con mi tío pues él estuvo en cuarentena una semana y ese día se había ido a hacer la prueba entonces... cabal estaba regresando como a media mañana, no a mediodía era,*

*cuando... lo llamo mi otro tío verdad, de qué a media mañana había fallecido mi tío. Así nos enteramos, por .. por mi hermano verdad..(pausa larga).”*

**Entrevistadora:** *“ Y ¿cómo fue la experiencia de recibir esta noticia?”*

**R//** *“Ay fue... fue horrible, pero también... creo que ya lo.. ya lo presentíamos porque ya él poco a poco desde el martes pues empezó, empezaron como a fallar sus órganos, así uno por uno... y.. ya el miércoles pues el doctor... que casi que no.. no daba mucha esperanza verdad. Em... (pausa larga) ... creo que la esperanza es lo último que se pierde verdad entonces todos estamos como... pensábamos que se iba a recuperar verdad, que hay muchos casos en donde la gente pues ha estado muy mal y se recupera poco a poco, pero pues este no fue el caso de mi tío entonces... em.. sí.. fue.. fue un shock, sí tal vez yo no.. yo no lo puede procesar tanto, em... si no me tomó como bastante tiempo procesarlo por lo mismo, porque él había estado bien en un principio, después de la noche a la mañana se puso grave, y después en el hospital se empeoró verdad.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

**R//** *“ (pausa larga)... Eh.. sí... creo que sí ha afectado bastante, eh.. por el hecho de que estos ritos.. eh.. de despedida verdad, los los religiosos que se hacen, pues no se pueden hacer con personas que fallecen de COVID, y todo está muy restringido, entonces no está como.. no está este cierre total de despedirse, incluso de compartir con la familia cercana verdad eh... el hecho de llorar juntos es senador y eso cuesta mucho, no lo... no lo tuvimos. Entonces bueno, a mí se me ocurrió hacer una especie de despedida y tuvimos una sesión de Zoom con toda mi familia y.. pues yo hice un vídeo así de despedida, y creo que eso fue, pues fue no se.. em.. talvez, una parte de darle cierre verdad porque mis abuelitos estaban muy afectados, y sí fue... si fue... tal vez no vi lo fuerte que iba a ser, pero al final fue muy beneficioso también por qué no... no habíamos tenido esta*

*parte del velorio ni nada verdad, em... y entonces creo que sí ha afectado la forma en la que la gente vive el duelo por... por esto mismo verdad que no hay como una parte de cierre.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, veo de que fuiste creativa y pudiste aplicar algo que apoyara a iniciar o dar este cierre eh, en lugar del típico velorio verdad.”*

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

**R//** *“Mmmm... Bueno, siento que me he relacionado más con mi familia así como uno uno, verdad, no no tanto como la parte de bueno soy psicóloga sino como ser.. como mi rol individual verdad, no de psicóloga eh, porque pues soy hija, soy hermana, soy nieta, soy sobrina, y eso, soy prima, con mis primas he.. he tratado la manera de cómo acercarme más y todo, pues siempre hemos sido cercanas pero ahora todavía más. Siento que también.. nos nos hemos como unido más, verdad, nos hemos como apoyado más entre nosotros y ahora que todos estamos vacunados pues sí nos hemos tratado de.. de juntar un poco más.. em... siempre pues cuidando a mis abuelitos y eso verdad, entonces.. em... ¿qué he hecho yo para mi duelo? Eso.. pero también, pues eh.. he creado una rutina como más saludable, no sólo para mi duelo sino también para la ansiedad eh.. he tenido una mejor alimentación, estoy haciendo ejercicio, estoy poniéndome horas de a qué hora voy a trabajar y a qué hora voy a terminar, ehm... he compartido más con mi mamá también, eh... también.... Y mm... y eso... sí.*

*Lo que sí hacemos cuando nos juntamos es compartir estos momentos con las personas que ya no están con nosotros que... que a veces es necesario verdad, pero creo que no siempre deberíamos solo enfocarnos en eso.. em.. pero sí como algo aparte mmm no.. No hice nada.. o no estoy haciendo nada... La verdad es que si debí haber ido a terapia pero no (se ríe). Bueno el año pasado cuando me dio mi ataque de pánico sí fui a terapia, yo pensé que me estaba infartando la verdad, entonces.. eh.. dije yo pues hasta aquí, entonces por esa parte creo que*

*sí lo abordé pero pues ya todo esto de la pérdida y esto que te has ido más reciente ya no, y siempre es como esto de retomarlo en terapia verdad.”*

**Entrevistadora:** *“si estás cómoda con comentarme un poquito al respecto, ¿ por qué decidiste no solicitar el apoyo en cuanto a tu duelo?”*

**R/I** *“Mmm... (silencio largo) bueno la verdad es que nunca me lo había como planteado, em... (pausa larga), yo creo que no para todos los duelos se necesita ir a terapia, eh... cuando falleció mi papá sí eh.. fui a terapia pero... ahora no, y realmente... (se ríe) no se, no se como que tanto lo necesito, ósea, sí es una pérdida... pero siento que no soy yo la que debo ir a terapia.”*

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

**R/I** *“Bueno yo la verdad es que eh... sí, tenía como mucha carga emocional por todo verdad, y me me mm.. creo que como que el punto de no retorno fue más que todo por salud verdad, porque me empezó a dar una como taquicardia que... que no me gustó, y mm... sé que venía de la ansiedad porque me hice exámenes y pues no, no tenía nada, y entonces yo dije no pues o sea esto puede ser como más adelante puede ser un infarto o algo así verdad, entonces al inicio sí fue como un llamado de atención... perdón es que aquí está lloviendo bastante... em... fue como un llamado de atención más que toda mi salud y.. ósea, mi salud mental... eh, que estaba como impactando en mi cuerpo y ya tenía muchos síntomas somáticos em... pues fue ahí cuando decidí pues tener como una vida más saludable.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

**R/I** *“Mmm... pienso que es un proceso, porque al principio es muy difícil, pero uno no debería de limitarse eh... pues eso pienso yo verdad, no debería de limitarse lugares o personas eh... por el hecho de ponerse triste.. creo que al principio sí va a ser muy triste y tal vez esa va a ser la estrategia, pero mm... va a llegar un*

*punto en el que... pues esos recuerdos se van a ver como lejanos y bonitos y.. creo que eso es lo que hay que atesorar verdad. Emm... y no como que eso sea algo que nos produzca... sí tristeza verdad, sino que verle el lado, el otro lado, bueno sí ya que tuve esta experiencia contigo y lo recuerdo con cariño, verdad.”*

- 14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R/I “¿De qué manera lo afronté?... em.... Pues no sé, llorando. Yo siempre pero mucho cuando cuando pues estoy muy triste o tengo un recuerdo muy intenso, eh... pero sé que va a hacer por un corto tiempo verdad, yo lloro cuando necesito llorar eh.. o lo discuto con mi mamá que es la persona más cercana que tengo, o con una amiga verdad que yo la puedo llamar y decirle mira mándame memes (se ríe), mira me está pasando esto, eh... hablemos sobre otra cosa o algo así verdad. Emmm... a veces cuando estoy muy enojada eh, tengo más energía entonces aprovecho para hacer ejercicio más intenso, em... y a veces cuando sólo estoy como aburrida, pero es como un aburrimiento de tristeza, me pongo a jugar con mi perrito (se ríe), em... eso.”*

- 15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R/I “(pausa larga)... No, no me lo pregunté, en ningún momento.”*

**Entrevistadora:** *“¿Podrías explicarme porque no?”*

*R/I “(pausa larga)... Mmmm... No sé solo.. (se ríe) sólo ... creo que al final es el curso natural de la vida, ¿no?, La muerte, y... más ayuda el que no estorba, entonces... yo la verdad no... no era yo, no sentí que era yo la que debía estar ayudando verdad, eh... más hizo mi hermano, más hizo mi tía, más hicieron mis primas, em... si entonces.. n- no se.”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “¿De qué forma?, pues por medios Tecnológicos, por Zoom y por FaceTime, por llamadas de vídeo .... (pausa larga).. y... bueno con mi familia cuando ya podemos reunimos todos así presencialmente, pues también lo hicimos verdad.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.**

*R// “Eh.. sí ha cambiado.. la verdad porque... Bueno desde que falleció mi papá pues él como que se convirtió en... en no sé, a cumplir el rol que tenía mi papá antes verdad eh... el estar atento de todos, y si algo le- ah.. sí, si alguien tenía alguna duda o algo pues recurría a él, y ahora ya no entonces creo que esa figura ya no está y... todos en mi familia pues... si teníamos.. lo teníamos a él, por cualquier cosa verdad o sea... y no sólo eso verdad, sino en las reuniones familiares y todo pues todos estábamos juntos y él llegaba, y ... y ahora que nos reunimos ahora ya no llega el, entonces es como.. si.. si es.. triste... mm.. irreal talvez.. también.”*

**Entrevistadora:** “Ok. ¿te encuentras bien?”

*R// “No, la verdad es que no... (se ríe).. sí es que me puse a pensar muchas cosas.. eh.. que no había pensado antes verdad.”*

**Entrevistadora:** “Ok, ¿ Te sientes bien como para responder la última pregunta?, ¿ deseas que tomamos una pausa?”

*R// “Mmm.. La verdad es que no tengo más tiempo después, entonces como que si quisiera como que termináramos como lo más rápido posible (risa nerviosa).”*

**Entrevistadora:** “Ok, entonces prosigamos.”

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// "... (pausa larga)... mmm... (pausa larga) ... Tal vez... el hecho este de separarme del profesional a persona, porque siento que he tenido que cargar también como que con el duelo de otras personas eh... y no sólo el mío. Y.. la verdad es que no es mi responsabilidad... entonces eso es tal vez como en la parte que más me cuesta... y... bueno lo impactante también es cuando nos reunimos y pues mi tío ya no está verdad."*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

*R// "Mmm.... (pausa larga)... mmm... Bueno la Verdad pienso que sí es una entrevista bastante fuerte... em... yo tengo la capacidad de ponerme como una capa protectora porque soy psicóloga, pero no sé cómo... o sea sí me da como curiosidad .. o.. cómo lo han estado haciendo las otras personas que pues tal vez han tenido pérdidas como más significativas y... sólo."*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 5      Sexo: E      Vive en: Interior / **Capital**  
Fecha de la entrevista: 06/10/2021      Edad: 53 años      Tiempo transcurrido desde la pérdida: 1 año  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 10:30am a 11:30am  
Parentesco con la persona Fallecida: Su tía

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R// “¡Uy! Mira, fue shockeante yo ni, ni ni terminaba de comprender, verdad. Solo me recuerdo que nosotros nos fuimos de viaje en el 2019 y regresamos en enero de 2020 y ahí vamos con así como cosa, porque empezamos a ver gente con con mascarilla y todo. Pero todavía decía uno ay, estos tan exagerados, verdad que con mascarilla, pero cuando cuando empezó aquí yo yo oía a la gente que decía es que aquí seguro que va a venir, entonces me empezó el estrés. Yo decía, Ay la gente no debería de pensar tan negativamente, sino que deberían de pensar que primero Dios aquí no va a entrar, verdad? Pero bueno, después que que cabal me estaba recordando del caso de una señora que falleció ahí donde los bomberos y todo eso, entonces ya empezó a crecer el estrés, verdad? Una cosa*

*sí tremenda y que pues yo la verdad sentí bien, eh... me sentí mucha tranquilidad. Yo procuro siempre tener mucha confianza en Dios y pedirle a Dios que nos guarde y que nos proteja. Pero pues hay cosas que nosotros como humanos tenemos que hacer porque por eso vivimos verdad. Pero cuando, cuando yo empecé a ver de que, de que dijeron que nos teníamos que quedar en la casa, yo sentí mucho alivio de que iban a estar como como todos, resguardados, verdad? Y me sentí tranquila de que estuviéramos en la casa. Empecé a sentir un poquito así como la falta de de mis amistades, como Paulita y. Pero pues afortunadamente tuvimos la oportunidad de vernos por lo menos eventualmente, verdad? Eh... pero sí, si mucho estrés. O sea, en resumen, mucho estrés, verdad? Y pensar de que primero Dios ya se va a acabar, ya se va a acabar y ver que sigue, que sigue y que sigue, pues da mucho estrés.”*

**Entrevistadora:** *“Ya se estaba cortando por acá (ríe), pero sí es entendible de que el estrés pues, es un factor que estuvo presente desde los inicios. Lo vimos con, con esta parte de venir y comprar papel higiénico en abundancia, verdad que se volvió como de broma.”*

**R//** *“(ríe) Sí que exageración. Verdad, ¿que para cualquier cosa lo primero que compran es papel higiénico en lugar de comida? (ríe).”*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

**R//** *“Mmm... Déjame recordarme (pausa larga). Fíjate que no sé si miedo, o precaución extrema. Miedo, miedo me da, digamos que que sí, que siento la sensación de miedo cuando alguien me cuenta, ¡Ay! es que se fue al hospital y está grave, pero todavía lo siento como un poquito lejos de mí, ¿me entendés? O sea, pero si me, si me; ahí es donde siento un poco de miedo, pero siento como que estuviera lejos de mi.”*

**Entrevistadora:** *“Y de ahí las preocupaciones que tuvo al inicio de la pandemia me estaba contando que eran como de no estar resguardados y probablemente.”*

**R//** *“Ajá, una exageración de taparse uno cuando tuvimos que ir a comprar cosas y todo, que todo estaba así, todos en Psicosis, ¿verdad? O sea, ahí sí como a lo desconocido. Verdad, también, también después de eso me empezó el temor de la economía, porque lo que pasa es que eso es otra cosa tremenda, porque no, no teníamos claro cómo íbamos a poder seguir produciendo, ¿verdad?.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, muchísimas gracias por compartir conmigo estas situaciones”.*

**a. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?**

**R//** *“Precaución extrema”*

**Entrevistadora:** *“Precaución extrema y pues este, esta precaución, este pues temor a lo económico. Considera que siguen presentes, se han aumentado, ¿Han surgido otros?”*

**R//** *“Fíjate que cómo se llama, em... mira, la precaución la sigo teniendo, pues es que como que le agarré una forma de de hacerlo, verdad, como yo creo que es, pues, que suponete no dejo pues de ver a la gente, pero si yo sé que esta gente ha salido mucho, eh... o que ha estado en un lugar donde ha habido mucha gente, prefiero que pasen unos días y ya después de esos días que cuento yo según yo, verdad, juntarme siempre con guardándolas la las como se llama las medidas de seguridad, verdad; pero ya no es aquello como como antes que yo decía ay la gente, cómo es posible que ya los carros, que ya los carros estén afuera, como te digo es como psicosis, verdad, Y así es como va a ser que hay carros afuera y la gente tenía que salir, verdad, o sea, ahorita salgo si hay necesidad de salir, si procuro estar la mayor parte del tiempo resguardada, verdad; pero, pero ya no es como al principio. Por lo económico, afortunadamente, gracias a Dios me ha estado yendo bastante mejor en mi trabajo; más de lo que esperaba, verdad. Entonces, como con ese respecto sí, siempre hay temorsito porque es empresa propia, verdad, entonces hay temorsito de que siempre haya trabajo. Pero gracias a Dios nos ha estado yendo mucho mejor, mucho, mucho mejor.”*

**Entrevistadora:** *"Me alegra mucho Luci, la verdad, me alegra bastante de que pues ese problema económico no fuera un impedimento para ustedes tampoco."*

**R//** *"Gracias."*

**3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

**R//** *"Y em... ah... primero sentía mucha incertidumbre. Y conforme fui sabiendo los casos y lo que fue pasado, empecé a sentir así como, em... como que la idea principal era tener cuidado, como te digo, esto de la precaución, verdad? Entonces de tenerle como respeto a esa enfermedad me cae mal decirlo, pero la verdad es que así nos puso verdad, como, como, como, como la marea muy fuerte. Lo comparé mucho con el mar porque puede venir una ola y te puede botar, verdad, y así lo sentí yo, como que no lo podés, no lo podía parar."*

**4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

**R//** *"Ay, mira, eso si fue fue tremendo, porque lo que pasa es que eh eh, cuando yo estaba preguntando por mi tía, suponete, estábamos con mi hermana escuchando a mi tía y una tos así bien fea, verdad, y entonces pensamos nosotros, ya se contagió, bien feo eso, la la sensación que da es como ahí sí, mucho temor ahí sí, temor por aquella otra persona, no porque a mí se me vaya a contagiar, en ese momento no pensé eso, sino yo, yo dije a la gran, ya se le pegó, la fue a traer, le fueron a hacer la prueba, la llevaron en ambulancia y se quedó internada. Entonces uy, eso sí, si fue allí sí sentí temor, temor por mi tía, verdad. Y el número que dejaron ellos registrados, porque otra cosa es que digamos no es que yo pensara estar yendo al hospital, pero el hecho de saber de que tú no podés estar visitando a tu per a tu persona querida, eh te da así pues por cómo no voy a poder estar con ella sentada, dándole la mano, sobándole su cabeza o haciendo*

*cualquier cosa que pueda consolar aquella persona, verdad, entonces eso da una sensación de tristeza y de temor, mucho temor, verdad.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, Entonces usted se enteró, eh... Pues casi que desde que ella se empezó a mostrar síntomas.”*

**R//** *“Sí, ajá, sí. Sí, de hecho ya se fue de emergencia en la madrugada al hospital. Que otra cosa tremenda sabes que es que no cualquier ambulancia estaba trasladando a los enfermos, verdad, o sea, todo estaba demasiado restringido. Entonces es una cosa como que estás con las manos, las manos atrapadas, amarradas, verdad; y frustración, porque ¿qué vas a hacer? Bueno, decís, en todo caso voy yo, pero ya sabes que tú te estás arriesgando mucho también y estás arriesgando a tu familia. Total, que es una cadena. Entonces ahí sí mucha confusión, frustración e impotencia, verdad, porque, porque ella se enfermó en septiembre.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, si era todavía, como cuando estaba el gobierno tratando de nivelar camas en hospitales, y que estaba cien por ciento que se queda.”*

**R//** *“Si además había visto cómo se había puesto mala mi suegra, que había estado pues al borde de la muerte verdad. Entonces esto te ayuda a sentir todavía más temor.”*

##### **5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

**R//** *“Mira, fíjate que mi tía era la única hermana de mi papá; em... Con mi tía, pues en general teníamos una buena relación y realmente mi tía para mi tía, aunque ella tenía familiares lejanos, tenía muy pocos familiares lejanos porque no estaban no estaban tampoco, ni mi papá, que era su hermano, ni mi mamá que era su cuñada, ni sus papás; básicamente mis hermanos y yo, y mis hijos y los hijos de mis hermanos también, pues éramos su única familia; entonces, para Navidad ella se iba eh... tal vez a la casa de una su prima, pero, pero no era como decir alguien así, más allegado, más, más cercano allegada sí, pero no tan cercano, entonces*

lo que te quiero decir, es como que nosotros éramos la familia cercana que tenía únicamente mi tía. Tristemente, eh... habían algunas diferencias, algunas diferencias habían con mi tía, pero, pero no era así como creo que cada vez que la viera yo, me peleaba con ella, pues no, porque si resultara muy enferma pues teníamos que ir mi hermana y yo, o alguno de mis hermanos a asistirle, verdad; como te digo, estas diferencias, habían resentimientos y cosas por porque tenía un modo de ser así un poquito como muy consentida, como ella fue muy consentida por mis abuelitos y mmm... y cómo se llama, entonces era así, niña consentida, pero si le tenía un gran cariño y toda mi vida compartí con ella, verdad, entonces siempre estaba en contacto con mi tía. Pasaban algunas épocas que no, pero ponete ahora sí estamos muy muy cercanas, porque el año cabal en el 2019 tuvo una crisis de, tuvo una crisis bien fea y entonces con mi hermana la tuvimos que llevar al hospital y se quedó internada, pero pero ya es como cuando ellos cambian, que ya se ponen ellos en el plan de niños, porque mi tía tenía como 75 años, verdad. Y como se llama, y hablábamos, me acuerdo que para su, hacíamos muchos chistes y nos matábamos de la risa, verdad; y, y cuando fue su cumpleaños, que su cumpleaños fue el 18 de agosto, y ella murió un mes cabal después, verdad. Eh, en ese momento no pensábamos que mi tía iba, iba a fallecer, sino que la llamamos un poquito tarde y -ya estaba triste porque no me habían llamado- pero empezamos a platicar con ella y y nos matamos de la risa en la llamada verdad, me dijo que si le cortaba su pelo, le dije si te voy a cortar tu pelo, pero voy a esperar porque dije, voy a esperar a que, a que pasen unos días y ya te cortó tu pelo. Tristemente pues se enfermó, verdad, y ya no le pude cortar su pelo. Esa era la relación que tenía yo con mi tia. **Entrevistadora:** "Ok, ¿Era bastante cercana, entonces?"

**R/I** "Sí, demasiado cercana, como te digo, a pesar de estas cositas que habían así pero era como cuando tenés tu un hermano con el que no te llevas tan bien, pero igual lo lo tratas todo el tiempo."

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

**R//** *"Pues mira, yo se como comienzo a pensar, eso me pasa en general, incluso cuando mis papas yo los estaba viendo que estaban graves en el hospital; igual me pasó con mi tía, eh... pensaba que nunca me permito pensar que se van a morir. Siempre quiero pensar de que que se pueden salvar, verdad. Eso pensé con mi tía, yo era su con, yo era el contacto a quien llamaban todos los días para para decirme que mi tía estaba estable o tal y tal cosa, verdad; entonces me recuerdo que le estaba, estaba pintando el pelo yo a mi hermana y, y,y en eso me entró una llamada que me pareció muy rara del psicólogo del hospital, porque con mi suegra había pasado lo mismo, pero a ella el psicólogo llamó y cuando mi cuando mi suegra estaba saliendo el peligro, verdad; o sea ya cuando ella estaba fuera de peligro, llamó el psicólogo para decirnos que teníamos que darle apoyo moral y todo; me pareció extraño, sin embargo, le doy muchas gracias a Dios porque pasó eso, pero aunque mi tía, suponete, entró domingo (pausa larga) al hospital y que nos llamaron el lunes para decirnos, para decirnos el psicólogo, que teníamos que darle mucho apoyo moral a mi tía. Entonces yo dije bueno, entonces mi tía no está tan mal, verdad, dije mi tía pues sí le dio, pero no está tan mal. Y mi tía con su oxígeno y preguntando que quién le está cuidando su casa, eh... eh como se llama, que otra cosa fue que hablamos y le dije tía, hoy te acordarás ponete bien rápido, porque cuando salgas te voy a cortar tu pelo y le hablamos y mi hermana con el tinte y todo, pero aprovechamos el momento, verdad, porque eso sí. Entonces total, que la Xime, mi hermana y yo le hablamos a mi tía, le tiramos besos, no éramos tan así de expresivas, pero mi tía si ya se había puesto un poquito más cariñosita en estos últimos tiempos entonces lo pude hacer con más naturalidad, verdad. Le tiraba besos y le dijimos a ellos, nunca supe, o sea, no me imaginé mejor dicho, sí supe por supuesto, que esa fue la última vez que vi a mi tía. O sea, después de eso me llamaron para decirme que mi tía se había descompensado, se había puesto grave, que le habían tenido que poner en coma y que le habían puesto respirador. Imagínate entonces ahí sí, (ruido gutural) ahí sí empezó un temor de que se iba a morir mi tía María Elena. Como te digo, sin embargo, pensando no puede ser hombre, cómo se va a morir mi tía, mi tía va a salir de esto; negación verdad, y cómo se llama, pero ya con mucho miedo. Cada*

*vez que me soñé me sonaba el teléfono porque me sonaba todas las tardes para decirme su tía sigue estable, su tía esto, fíjese que hay una medicina que no se que, entonces se la vamos a quitar y le vamos a poner otra, pero conforme iban pasando los días me iba entrando más temor y mucho temor.”*

**Entrevistadora:** *“Ok. Está bien. Siente que necesita un descansito? “*

**R//** *“No, no, no, no está bien.”*

**Entrevistadora:** *“Muy bien. Muchísimas gracias pues por compartirme todos estos pensamientos. Sé que pues debe ser un proceso bastante difícil venir y recordar, porque es recordar la angustia, es no sólo recordar yo en mi mente verdad, es que mi cuerpo recuerde las sensaciones.”*

**R//** *“Ay sí, eso es tremendo, es tremendo.”*

**Entrevistadora:** *“Sí, pero, pero muchísimas gracias, de verdad.”*

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

**R//** *“Hum, fijate que tengo idea porque tristemente otra tía falleció hace hace como un mes y medio, pero ella no fue por COVID, sino que fue por viejita. Ella tenía noventa y cuatro años verdad, pero hemos estado platicando con mi prima que el proceso del duelo es primero la negación, creo yo, cuando crees que que no, que no ha pasado nada y que por ahí está la persona. Después la frustración, creo yo, es algo así. La verdad es que no me lo sé muy bien, pero sé que hay frustración, negación y, y, y tristeza, verdad.”*

**Entrevistadora:** *“Según su percepción personal, ¿Que es el duelo como tal?”*

**R//** *“El duelo es un gran dolor por la ausencia, en general no lo lo hablamos de las personas, verdad, de una persona que que ya no está y el dolor que tú sentís por su ausencia. Pero pienso que también uno a veces siente duelo cuando pierde su*

*trabajo o algo, a veces es algo muy traumático, pero generalmente uno lo asocia con la pérdida de un ser querido. Va.”*

**Entrevistadora:** *”Ok. Muchísimas gracias por su percepción del duelo, la verdad, pues eh... sí es bastante acertada, si hay un duelo que es generalmente conocido por la pérdida de un ser querido, muy allegado, y también está el duelo eh, por una terminación de relación de pareja, por una terminación laboral, por la pérdida de algún eh objeto significativo. Entonces es bastante acertada en ese aspecto.”*

**R//** *”Pasé el examen. (ríe)”*

**Entrevistadora:** *”(ríe) No, no, no, ya no hago exámenes. No me gusta, me los pierdo.”*

**R//** *”Ah, bueno.”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

**R//** *”Me sentía bien, fíjate, me sentía eh... una persona importante para mi tía, como desempeñando un papel importante para ella, que ella no estaba sola y pues sí, tal vez como quitar un poquito eso que te decía yo de de los resentimientos que pudieran haber, que tampoco te digo que pues eran así de muerte, que yo no pudiera ni ver a mi tía me molestaba algunas veces, pero pero no era que yo tuviera líos con ella por eso verdad, alguna vez si tuve un problema con ella, se lo dije, pero tampoco se quedó así como que no nos habláramos nunca y como te digo respondiendo de nuevo a tu pregunta es, me sentí bien de ser yo el contacto.”*

**Entrevistadora:** *”¿Se involucró de alguna otra manera durante este proceso, además de ser el contacto principal?”*

**R//** *”Pues les contaba a mis hermanos o sea, les escribía lo que me habían dicho de del hospital, verdad, les les comentaba siempre, -hoy me llamaron y me dijeron*

*que mi tía estaba así- les pasaba literalmente como que era la portavoz, verdad; y le pedía mucho a Dios por mi tía también, pues todos los días verdad.”*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R// “Ay, mira, eso fue una experiencia bien tremenda porque yo estaba en una reunión de zoom. No, generalmente cuando estoy en en una reunión yo no, ni miro mi teléfono, verdad, sino que eh... sólo lo pongo en mute, pero como tenía esto de que no me habían llamado por mi tía, entonces le dije a la persona que me esperara un momentito, pues cuando vi, mira ese día sí, ya como te digo ya tenía días que cada, cada llamada que me entraba era así como aquello del flato, verdad. Y ese día yo sentí un temor bien horrible, entonces le dije que tenía que contestar esa llamada a la persona con la que estaba y me salí del cuarto y fui a buscar a mi hermana, que afortunadamente mi hermana estaba aquí; pero saber qué cara tenía yo, y entonces me senté y me dijo la señorita, pero Ay sentí bien horrible. Esa es una experiencia muy fea, porque entonces me dijo Miren, lamentamos decirle que que su tía falleció, pero sentí una cosa horrible, como que si una parte de mi vida se hubiera apagado también. Como te digo, tal vez no era tan allegada con mi tía como hubiera querido con otras tías verdad. Pero si era mi tía! Y sentí horrible, horrible, horrible. Yo creo que la señorita esta se puso a llorar conmigo. Fue horrible. Me da mucha tristeza.”*

**Entrevistadora:** *“Si puedo, puedo notarlo, si quiere, vamos a tomar unas tres respiraciones profundas. Vamos a inhalar por la nariz y vamos a sacar el aire con toda la fuerza posible. No importa que que haga sonido yo la voy a acompañar. Inhalamos. Si. Otra vez. Una última vez. Muy bien.”*

**R//** *“Gracias Andre.”*

**Entrevistadora:** *“¿Necesita que hagamos una pausa Lucy?”*

*R// “No, no, no, yo tengo confianza contigo si, gracias. Disculpa, pero es.”*

**Entrevistadora:** *“No hay pena. Así es. Yo vengo preparada con una serie de ejercicios para cuando estas situaciones pasan, verdad. Porque pues como comenté al inicio, sé que es un tema bastante sensible. Usted sabe la situación por la que yo pasé y hasta a mi me da un nudo en la garganta verdad, entonces, cómo no voy a entender yo que a usted también se le hace ese nudo en la garganta.”*

*R// “Gracias Andre.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

*R// “Pues sí, sí, la verdad es que sí, porque bueno, te digo que me me sirvió, cierto que me sirvió que aunque sabía que no podía estar velando a mi tía eh... Mira, de hecho yo me había puesto de voluntaria para ir a reconocer a mi tía, se que eso hubiera sido un shock tremendo, pero fíjate que después Clemente, como Clemente, piensa en frío, verdad, entonces me dijo: -Mira, yo creo que deberías de hablar con tu sobrino que vive más cerca, verdad, que vivía precisamente en la casa de la par de mi tía y y él trabaja en el Ministerio Público, entonces él está preparado, el tiene el traje especial y todo, me dijo, y él pues conoce a tu tía, el puede ser quien la reconozca.- La verdad es que yo iba muy convencida de que lo iba a hacer y dije bueno, si no, pues que si, lo lógico es que lo haga él. Mi sobrino lo hizo él, pero lo que te iba a decir es que si como que le hicimos a mi tía su. (pausa larga) Eh... como es que se llama cuando van los carros, su cortejo fúnebre, digamos, verdad? Llegamos al hospital, perdón? Sí, al hospital. Salió un carro con mi tía. Eh... Nosotros salimos detrás de ella, fuimos detrás de ella y y en el cementerio fui a comprar una palmatoria, esas... Así, la más bonita que encontramos, la Xime me acompañó. Escogimos una bien bonita, le le escribí una nota como, (llora) como de despedida a mi tía. Creo que eso me ayudó bastante,*

*fijate, porque sentí como que expresé y como que si le hubiera hablado a ella. Y ver su palmatoria ir en esa situación tan difícil, pues como que me ayudó, y ver a mis hermanos también; solo uno de ellos no llegó porque si yo soy exagerada con el COVID, él es tres veces más exagerado. Y cómo se llama? Y eh... ver a mi familia? Y aunque no nos pudimos abrazar y todo eso, pues a mis hijos sí, pero a mis hermanos así de lejos. Pero como que compartiéramos, vieras que nos cayó bien, después nos fuimos a comer un helado. Estar con la familia definitivamente te consuela. Verdad.”*

**Entrevistadora:** *“Y em... ¿De qué manera, este este cambio con la pandemia, además de este distanciamiento, verdad, afectó a lo largo de todo su proceso de duelo, y que tuvo que hacer diferente?”*

**R//** *“Pues diferente no estar en el velorio de mi tía. No, no, cómo se llama... que no tuviera, digamos, un servicio religioso. Eh... para mí eso es importante, como que es parte de eso, verdad, eh... Y pues. Sólo... em... me privó de las cosas que que estoy acostumbrada a hacer en mi vida para como que son parte de lo que tenés que hacer para despedir a un ser, verdad. Pero pues fijate que en cierta forma, estar encerrada y cómo se llama y como privada de muchas actividades en este caso me ayudó bastante porque como que es una excusa de que no voy a ver a mi tía o por la pandemia, me entendés, verdad. En este caso, pues fue algo positivo.”*

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

**R//** *“Básicamente em... Estar con mi familia, eso es básicamente eso, que otra cosa estar, estar ocupada. Em... mira, estar con digamos que tengo contacto con mis amigas, con mis amistades, aunque sea así virtualmente y eventualmente personalmente, verdad, eventualmente (rie). Eventualmente, pero ponete cómo se llama cosa así como de verdad que los amigos y la familia le ayudan a uno mucho. Esos son recursos que diría yo, recursos muy importantes que que le*

*sirven a uno. Mira esto el club de lectura, eh... es como fijate que el club de lectura es como, como una catarsis que hacemos, eh... verdad. Porque platicamos del libro, pero ahí platicamos también de de lo que nos está pasando y todas esas cosas me dan básicamente eso. A también estar ocupada, eh recibí clases de francés, actividades en francés, todo eso como que me ha hecho divagar un poco.”*

**Entrevistadora:** *“La ha ayudado como ha desviar un poco su mente de eso”*

**R//** *“Sí, ajá, si bastante fijate.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, me alegra escuchar eso. No todas las personas pues encuentran la motivación de hacer algo más, cuando esto sucede.”*

**R//** *“Si de hecho, mi pobre tía, esta tía -solo un parentesis- como ella se divorció cuando tenía creo que 15 años de estar casada y se quedo viviendo con mis abuelitos, y después cuando se murió mi abuelita, tuvo una depresión de no se cuanto tiempo fijate, años o sea, tuvo una depresión facilmente, lo mínimo 5 años por la muerte de mi abuelita, fijate, le costo lidiar con eso, igual a mi suegra cuando murió mi suegro, tuvo una depresión de 20 años. Yo se que hay gente que le cuesta.”*

**Entrevistadora:** *“Si, no es fácil, verdad. Es romper un vínculo de una manera, eh pues que uno no quiere, verdad.”*

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

**R//** *“Pues, eh... mira como te digo, en el caso mío, yo si llegué al cementerio y de lejos vi como enterraron a mi tía; creo que eso me ayudó un poco, porque no estaba permitido que hubiera más gente y todo, como uno quiere, pero yo si estaba con mis hermanos y si vi que enterraron a mi tía y me consoló; vieras que raro y creepe diría yo, fijate que, estaban o sea, a ella la enterraron donde están*

*enterrados mis papa y mis abuelitos, (llora) entonces sentí yo como que no iba a estar sola mi tía, talvez eso me ayudo, verdad; eso me ayudó bastante.”*

**Entrevistadora:** *“Y como fue toda su vida, o sea, como logró reorganizar, regresar a su rutina; que no, ya volverse a acostumbrar a no recibir estas llamadas en las tardes para actualizar estado.”*

**R/I** *“Fíjate que creo que en cierta forma me dieron un poquito de paz; no es que yo eh... me hubiera alegrado que mi tía falleciera, no no, todo lo contrario, sino que, es como (suspira) ¡Ay! gracias a Dios ya no estoy con esa angustia, pues, tristemente ya había habido un desenlace, me entendés. En ese caso, pues gracias a Dios no tuve no tuve mayor problema. Eh sencillamente me sumergí en mis actividades y si eso me ayudó mucho; verdad, y como te digo el hecho de estar uno tan tan alejado de la vida normal, con gente físicamente, pues eso también es como una excusa, va; ay no, así como pensaba... no le podía ir a cortar el pelo porque había estado viendo gente, como que tengo esa idea, verdad; ay no no no se puede salir.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

**R/I** *“Pues yo creo que uno debe tratar de enfrentar lo, debe tratar de enfrentarlo, porque de hecho, eh... con mis hermanos, como te conté, hay un un hermano que vive con su familia a la par de la casa que estaba mi tía, entonces mi ti, mi hermano decidió hacer un almuerzo, perdón, y a los días de que mi tía, de que mi tía había fallecido, bueno, talvez al mes, y y entonces fuimos y la verdad es que... si sentí raro que mi tía ya no iba a salir de ahí de su cuarto, o o como caminaba ella toda estilosa, despacio. Pero me ayudó que estaban allí ellos; si me sirvió ir, me entendes, como enfrentar de no tener miedo, cuando voy a ir a la casa de mi tía y ya no la voy a ver. No, llegué nada mas así, generalmente hago ese tipo de cosas verdad, cuando siento mucho temor de hacer algo me obligo a hacerlo para como para romper ese temor, y gracias a Dios, pues así me me, no he tenido como como aquella frustración de que no quiero llegar a la casa de mi tía, no. He ido ya*

*unas, hay varias veces; afortunadamente pues siempre esta mi familia, creo como que te digo, eso es lo que me ayuda a mi.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, me alegra que pues sienta ese ese apoyo y que le haya servido esto de venir y enfrentar los momentos difíciles; que, no lo hace más fácil, pero poco a poco lo va haciendo un poquito más soportable.”*

**R/I** *“Como superarlo verdad. Como hacerte a la idea y decir, así es, que vamos a hacer, verdad; igual, igual me pasó con mis papas, tuve que seguir adelante.”*

**Entrevistadora:** *“Mjm... muchas gracias por su respuesta.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

**R/I** *“Bueno, mira, generalmente... llorar me cae bien (ríe), o sea suponete, a veces siento así una cosa fuerte, lloro, hay se me, como que me descargo, me sirve llorar y y me pongo a hacer otra cosa que me guste hacer; suponete, la Xime, la Xime tiene una técnica buenísima de que de que me pone a ver videos de los youtubers así chistosos o interesantes y entonces divago, me entendes, ese tipo de cosas, buscar algo que me cambie, o comerme un helado, porque porque realmente el hecho de que la persona se haya ido, comprendo que que tristemente y por mucho que nos duela a todos, es una parte de de la vida, o sea es parte de la vida verdad y yo se que incluso, yo un día me voy a ir también, entonces, como que ese es mi chip; que triste, que dolor, que cosa mas terrible, pero no se acaba el mundo en, o por lo menos eso me ha pasado en el pasado; eso es lo que me ha pasado ahorita.”*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

**R/I** *“El desenlace no creo, porque, digamos em..., conforme vemos para atrás, esa mmm..., eh era más desconocido el el como se llama, era más desconocido*

*el el mal este, verdad, no sabía uno, a unos les afecta de una forma, a otros les afecta de otra, a unos no les afecta; entonces no sa no sabía yo de que forma de que forma ayudar a mi tía como para que no le hubiera pasado esto porque... Yo creo que mi hermana le estuvo diciendo no tenes que relacionarte con mucha gente, no tenes que salir porque mi tía salía aunque sea que le habían dicho que tenía tenia que estar en en cuarentena, porque ella no le gustaba estar encerrada, se desesperaba, verdad. Lo peor que le pudo haber pasado a ella fue que cerraran la iglesia, así es que yo realmente talvez, haber hecho algo para que mi tía no muriera, creo que no hubiera podido hacer nada; pero creo que talvez... si hubiera, hubiera sido bueno irle a cortar su pelo, que eso si es algo que me suena y me suena, que si, si hubiera podido yo ir a cortarle su pelo, pues, verdad; pero no que le hubiera podido salvar la vida.”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “¿Que se diera que cosa?*

*Entrevistadora: “En el caso de que Usted si buscara el apoyo de de otros que ya me contó que si, si lo hizo. ¿Cómo lo hizo siguiendo las normas de distanciamiento?*

*R// “Pues... em... ¿tu decís para ayudar a mi tía en el proceso de su enfermedad o para para... el trato?”*

*Entrevistadora: “Para cuidar el proceso de duelo”*

*R// “Pues sí, fíjate que haciendo todo esto que te digo, suponete eh tengo un hermano que está ahorita muy delicado de salud, tiene cáncer, entonces el eh mas que todo cuidándolo a el, de que si los queremos ver, pero mira fíjate que yo vi gente hace ponete este fin de semana, entonces, esperemos unos días, nos juntamos este fin de semana, hacemos un almuerzo, vemos películas; verdad, si lo lo hice así con mis tres hermanos. Tristemente el que es más exagerado que yo, si no lo he podido ver. (suspira con asombro) Uy, yo no he visto a mi hermano... Ahorita que te lo estoy diciendo si, no he visto a mi hermano mas que*

*en zoom, hace un año. Con el si no hemos podido, digamos darnos un abrazo por la perdida de mi tía, pero con los otros si, con mis sobrinos, con mis hijos, guardando las medidas sanitarias.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido?**

**Describe.**

*R// “mmm, pues, fíjate que talvez ha cambiado en el aspecto de no dejar para mañana lo que puedas hacer hoy, digamos verdad. Eh debí haberle ido a cortar el pelo a mi tía, eh... si hoy yo pienso en una persona la llamo y le pregunto como esta, o o o le mando un mensajito, cualquier cosa. Principalmente me gusta hablar con aquella persona aunque no tenga mucho tiempo, un segundito, verdad; y eso, en eso cambio, en en no dejar pasar el tiempo, no hacer mañana lo que puedes hacer hoy. Es, como persecución del tiempo, verdad, tengo tengo que hacer lo más que se pueda, porque no se cuanto tiempo voy a tener para hacerlo. Así.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// “¿Después de que mi tía se fue? Ay, más impactante mmm... (pausa larga), mira, ¡ay Dios! no se te decir, talvez algo shockeante para mi, cuando cuando estábamos por enterrar a mi tía, cuando iban a enterrarla, su caja empacada en plástico. Uf, eso fue terrible, eso fue terrible, pues, pero no se. O o como un ejemplo, como un ejemplo de lo que yo te podría decir...”*

**Entrevistadora:** *“Hay pacientes, bueno personas dentro de estas entrevistas que me han comentado de que para algunos fue el recibir la noticia, para otros llegar a la, a la como primera reunión familiar, eh había una persona que vivía con con la persona que falleció. (era su papa) Venir y regresar, (no esta mi papa) que hasta le sirvió la comida, verdad. Ese tipo de situaciones.”*

**R//** *“A mi te digo, las dos cosas que mas me impactaron, primero, esa llamada, terrible, te juro yo sentía del estómago hasta aquí, o sea, Ay una cosa terrible y y cuando me dieron la noticia me dio demasiado dolor; y ver la caja de mi tía empacada en plástico, eso va, terrible, esas dos cosas shockeantes.”*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

**R//** *“Eh vamos a ver... Pues, yo diría nada mas, que que si, que esta enfermedad nos vino a cambiar, a dar vuelta, a dar vuelta a nuestras vidas, tanto físicamente como espiritual, moralmente, emocionalmente, verdad. En mi caso, em... me ha dado mucha, me dio mucha tristeza que que mi tía muriera por eso, muchísima tristeza, pero pienso que que uno tiene que procurar cuidarse, cuidarse, como se llama, sin perder el norte, sin sin psicosis, sino cuidarte si sabes que una persona ha estado pues con otra persona que pueda estar contagiada, porque a veces pensamos, nombre, este se cuida, pero igual un descuidito ya viste uno a veces no sabe ni como se le pegó. Entonces cuidarse mucho, eh, pero no perder, no dejar de hacer cosas que te puedan realizar, por ejemplo, yo te puedo decir que que me sirvió, como que me impulso a hacer cosas que supuestamente por el tiempo yo no hacía, o sea, leí un artículo, así, no un artículo, sino un post de una mi amiga que tenía dos líneas, que decía –Si de esta pandemia salía uno sin haber leído un libro, o sin tener nuevos proyectos o, sin salir con un negocio nuevo, entonces era, nunca había sido falta de tiempo, sino había sido falta de de decisión, verdad; habías sido tu. Entonces yo me lo tomé para mi, he hecho muchas cosas que me han llenado de mucha satisfacción; me encanta el club de lectura; tanto que me encanta tanto el club de lectura que se los dije tanto a mis amigas del colegio que hicimos otro club de lectura; o sea estoy en dos grupos de club de lectura. El el francés me encanta, me fascina, me ha gustado y como te digo por falta de tiempo no le había dedicado, y ahora le dedico mucho tiempo. Entonces he logrado sacar de esta pandemia cosas muy positivas que no hice*

*antes porque me ponía la excusa del tiempo, así que también he sacado cosas positivas, he compartido mucho con mis hijos, incluso con Clemente que uno pensaría que estar tanto tiempo juntos puede ser contraproducente, pero la verdad es que no, fíjate que lo hemos llevado bastante bien, eh, así es que no no lamento todo de la pandemia. Si lamento nuestras limitaciones, pero ya viste que le vamos buscando el ... (ríe) verdad. Solo eso Andre y deseo que todo te salga muy bien, que te sirva lo que platicamos, verdad, que te sirva para tu trabajo, porque aunque se que es para un trabajo de la universidad, se trata de tu carrera profesional y lo que tu vas a ayudar a mucha gente. Me encanta el tono de voz que usas, es es una voz apacible, talvez yo porque te tengo mucho cariño pero, he tratado de ser objetivamente que es una voz que le ayuda a uno en una situación de tristeza o de problemas. Escuchar a una persona que te hable con dulzura, así como tu lo estas haciendo la verdad que es algo muy bueno y reconfortante. Te felicito”*

**Entrevistadora:** *“Muchas Gracias Lucy.”*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 6 Sexo: F Vive en: Interior / Capital  
Fecha de la entrevista: 12/10/2021 Edad: 23 años Tiempo transcurrido desde la pérdida: 4 meses  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 7:00pm a 8:15pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Su abuelo.

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R/I "Ah... la verdad fue super inesperado, yo... o sea, creo que todo el mundo no se lo esperaba. Creo que fue... Momento de adaptación, fue algo que... nos vino de la nada a todos y creo que pues em... Al principio, yo creo que me adapté muy bien porque es algo que estaba viviendo en ese momento, obviamente me costó dejar de ir a la universidad, todavía recuerdo que mmm... pusieron en el portal de la U que regresábamos el 3 de abril, pues ese 3 de abril nunca llego. Entonces, la verdad creo que el año pasado sí lo llevé bastante con calma. Sí tuve momentos, así como que de... de mucho miedo o de... de preocupación em.... de no saber que iba a pasar, o cuando se va a terminar, aún no lo sé, pero creo que de un año para acá em... este año me afectó más que el año pasado."*

**Entrevistadora:** "¿De qué manera te afectó?"

*R/I “Fíjate que... El año pasado todavía me encontraba en cuarto año de la universidad, entonces eso no.. Me venía así como que afectando mucho. Este año ya entré en quinto y entonces la preocupación de qué va a pasar después de graduarme me empezó a visitar la puerta... Y también tuvimos muchas restricciones em... familiares, porque mi papá y mis abuelos son personas de riesgo. Cuando nos empezamos a.. a Vacunar eh... existía todavía esa duda de que ¿qué tanto podemos salir?, ¿que tanto podemos hacer?, que ¿a qué lugares podemos visitar? El año pasado creo que estábamos un poquito más relajados porque no estamos tan informados de lo que está pasando ahora, que estamos mucho más cerca en contacto de lo que está sucediendo creo que... nos llega a afectar más en un nivel em... familiar, porque estamos más al pendiente de las personas que están en riesgo y igual tanto económicamente como personal, creo que sí ha afectado.”*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

*R/I “ El principal fue infectarnos, la verdad, porque... como te dije, mi papá tiene hipertensión y mis abuelos son diabéticos y... tienen problemas del corazón y otros problemas de salud, entonces sabíamos que si nos daba COVID eh... los tres podían morir. Porque aparte de la edad, mis abuelos ya raspan los 80 casi. Pues aparte de la edad em... De riesgo estaba eso, que si nos enfrentábamos nosotros como familia... Verda-... Por ejemplo, mi hermana o yo, o mi mamá y se lo damos a mi papá, se podía eh... no podía salir de ahí por lo mismo va. Esa fue la principal de ahí, eh... Como te digo, fue lo de la graduación en la U también... empe-... Yo empecé como que a... A... Estar más involucrada, como que en lo que estaba pasando en el país. Entonces estaba viendo que mataban a mucha gente, que moría, que morían las personas en las calles, que asaltaban, que estaban secuestrando, que estaban robando carros por lo mismo de la pandemia, porque la gente se quedó sin trabajo, entonces la delincuencia... Me imagino verdad que por necesidad aumentó, y eso que mis papás salían de la casa y no llegaban a*

*tiempo, me angustiaba porque yo estaba tan metida y tan informada... em... Acerca de este tipo de temas que también era como muy frustrante para mí.*

*Eh... en lo económico... Creo que a mis papás, gracias a Dios les fue mejor, porque la modalidad de vida hizo que mi mamá tuviera muchísimos trabajos más, que estuviéramos más eh... estables en este aspecto, pero mi papá le afectó un poquito como es médico, y no estaba viendo COVID por lo mismo, entonces ya la gente ya no buscaba al médico, sino que iban a las farmacias a ver qué chingados se tomaban, porque es un gasto más para ellos. Entonces es comprensible, pero si lo miras de este lado, nosotros tenemos que comer de algo. Esos fueron mis principales preocupaciones para darte un resumen (se ríe).”*

**a. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?**

*R// “Fíjate que creo que siguen... eh... Ahora que... O sea, mi hermana y yo ya tenemos carro disponible, ya o como que hay un miedo nuevo. Cómo que ¿qué pasa si nos chocamos?, ¿Qué pasa si nos asaltan? Nunca, gracias a Dios nunca nos pasa, nunca nos han asaltado, y como andar en carro solas es un peligro, más todavía, ¿Qué pasa si hacemos esto?, ¿Qué pasa si nos quedamos varadas sin gasolina?, O sea, son muchos factores... Si te das cuenta, un solo factor nuevo desencadena muchos miedos... Y lo que pasa es que como eh... Tenemos un año, dos años casi, de no... eh... Salir y de no convivir con gente, estamos. Cuando yo estaba en la universidad estaba tan expuesta a otro tipo de cosas, pero ahora que estamos tan arraigados acá y estamos tan como... Encerraditos todos, eso de regresar a la nueva, o sea como que a la a la normalidad, digámoslo así, nos ha aumentado em... Algunos miedos y no nos nos trae nuevos también. Y con los anteriores, creo que siguen los mismos fíjate, porque son cosas que lastimosamente no hemos podido controlar. Por ejemplo lo de los trabajos, los pacientes y... ¿qué es lo que voy a hacer yo después de la universidad? No lo sé. Y es yo, mi futuro y el de mis papás no lo puedo controlar y creo que es algo que también... (respira profundo) Ha traído algunos conflictos, pero... (pausa larga)...*

*De ahí em... Nuevos, este el de manejar y los anteriores creo que si siguen... bastante.”*

**Entrevistadora:** *“¿Hay algunos que ya no esté o que haya disminuido?”*

**R//** *“Eh... Los contagios, fíjate, porque como ya estamos vacunados, obviamente no, no, no previene al 100 por ciento de que te contagias de COVID, Sin embargo, ya con el... Ya teniendo las dos vacunas sabemos que mis abuelos eh.. Sí pueden salir de... Si se contagian, pueden, o sea, pueden salir vivos, no morir... Porque la vacuna te da menos, te da COVID, pero te da muchísimo menos. Entonces ya estamos por lo menos protegidos en ese. En ese sentido, y a mi papá igual.... O sea, incluso están cuando la, la, la OMS lo aprueben, se están pensando en ponerle una de, de refuerzo para tranquilidad de ellos, porque si están muy en riesgo y es una enfermedad que no se sabe, y en cada cual por la diferente, entonces creemos que lo mejor... Es por lo menos ese miedo ya, ya se fue, porque hubo una solución inmediata, entonces ya, ya no está tan presente.”*

### **3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

**R//** *“Fíjate que como... O sea, como mi papá es médico, estamos bastante informados, sin embargo, pensábamos literal los primeros meses del año.. eh... hablándote de marzo a mayo, que era una gripe súper leve. O sea... Que si mirábamos a gente que se moría, pero los casos de muerte no eran tantos, (suspira) Y cuando entró a Guatemala, yo me acuerdo todavía que cuando... eh... el presidente dijo que ya había venido el primer caso Guatemala,(suspira) eh... lo primero que pensamos fue bueno, nos toca adaptarnos a la nueva modalidad, nos toca adaptarnos a tener que estar todos encerrados. Creo que las primeras semanas de la cuarentena fueron muy difíciles, porque fue un momento de*

*adaptación, o sea, tuvimos que, a la persona que nos ayudaba en la casa no la despedimos, pero tuvimos que hacerlo nosotros. Ella no venía por toda la desinformación que había. Entonces estábamos tres personas todo el día eh... en la casa, que era mi mamá, mi hermana y yo, mi papá salía a trabajar, él no podía dejar de ir a trabajar y nos tocaba salir de clase, cocinar, limpiar, barrer, cosas que no estábamos acostumbrados a hacer porque nuestro día era muy diferente, (respira profundo)em... Respecto a lo que creíamos del COVID, como te digo, creíamos la verdad que era una enfermedad bastante leve, pero cuando empezamos a ver que los casos aumentaban y que las muertes aumentaban, ya nos empezamos a... a informar más. Perdón si me desvíó aveces (se ríe).”*

**Entrevistadora:** *“No te preocupes, son temas que van relacionados a toda esta vivencia y la verdad de que son enriquecedores en esto, no te preocupes por eso.”*

#### **4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

*R// “Ay... Eh... La primera noticia que tuvimos fue este año, realmente, fue este año sí, el hermano de mi abuelito fue el primero en contagiarse de COVID y lo que pasó fue que... su.. Yerno tenía CO-, se había, se había contagiado de COVID en el trabajo. Pero fue al médico y le dijeron que no, que era una laringitis por el cambio de clima y... O sea, el diagnóstico realmente no fue lo que era y... Se juntaron... Toda la familia se juntó y ahí fue donde se contagiaron de COVID. La verdad, la primera reacción que yo tuve fue pensar.. osea.. pobre mi abuelito verdad, porque es su hermano, primero tenía Alzheimer y tenía problemas cardíacos, entonces era... Probable que no saliera vivo y segundo, no se había vacunado. Él era médico, el hermano, mi abuelito era médico y trataba a niños sin recargo, toda la información que tenía, como tenía Alzheimer, ya no estaba tan lúcido como decisiones por el mismo. Entonces le preguntaron a un médico y dijeron bueno, es que mire la vacuna realmente no le va a hacer nada, entonces él escuchó a ese médico que había sido su amigo por... 50, 60 años y decidió no vacunarse. Entonces fue ahí donde se empezaron las preocupaciones, porque ya*

*tenía una edad avanzada, tenía Alzheimer, tenía problemas de corazón, entonces sí es un poquito delicada la situación y más que no estaba vacunado. Entonces cuando nos enteramos que se contagió de COVID (suspira), lo primero que pensamos fue ya no va a salir de ahí... Si lo intuban... No sale vivo...(pausa larga)... Eso es lo que se sabía.”*

**5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

*R// “Sí, fíjate que se me olvidó comentarte, pero en ese lapso de tiempo fue hace... Si no estoy mal.... Primero murió él, después murió su esposa y uno de sus hijos de COVID los tres... Entonces fueron tres personas de menos de un mes... Fíjate que em... Realmente es el que tuvo más impacto, fue... Mi papá. Pero yo siempre, o sea, yo desde que era chiquita. A este, a este, mi hermano, mi abuelito que es mi tío abuelo, siempre lo voy a recordar con mucho cariño, porque fue una persona súper alegre, era el alma de la fiesta cuando hacíamos todas las reuniones familiares, eh... Me acuerdo que le agarraba los cachetes a mi hermana y le decía a ver dónde está mi manzanita, porque mi hermanita siempre, tuvo los cachetes bien rojitos, todos así y yo siempre lo voy a recordar con mucho cariño. Antes de enfermarse de COVID, sí ya se estaba deteriorando por todo lo que te digo del Alzheimer... Entonces ya era una persona totalmente diferente, lo que él era en su momento, lo que él fue, pues poco a poco se fue desvaneciendo igual que su hijo, el que el que murió, él tenía Parkinson. Primero le dio cáncer y gracias al tra... A la quimioterapia que tuvo fue una.. un tratamiento bastante intensivo, le dio Parkinson le trataron de de dar tratamiento en Estados Unidos, estuvo en en... en pruebas y en tipo de ¿cómo se conocen?... de estudios, (suspira) sin embargo no funcionó, igual él poco a poco la persona que era pues fue desvaneciendo. (pausa larga).*

**Entrevistadora:** *“Entonces ellos ya estaban en un en una etapa sensible, por decir así, por sus enfermedades.”*

**R//** *“Ya y cuando les dio COVID sabíamos que... Que lo iban a pasar muy mal. Lo sabíamos porque em... Todo este todo este tipo de enfermedades, lo que a veces no se conoce es que entre más enfermedades se tengan, más vulnerables es (respira profundo)... a la muerte por COVID. Entonces ya cuando se supo que que todo esto pues... desencadenó bastante...(problemas de conexión y se entrecorta) Era que no podían respirar, lo tuvieron que entubar, no querían en el hospital porque se quería morir en su casa, o sea fue un rollo y la verdad sí le afectó mucho a mi familia... (pausa larga).. Como te digo, fueron tres en un mes. Entonces yo me acuerdo ver a mi abuelito llorando y decir a la madre yo no puedo, ni siquiera... he podido enterrar a mi hermano y estoy enterrando a su esposa y a mi sobrino. Entonces sí, fue bastante fuerte.”*

**Entrevistadora:** *“Si fue una situación de mucho dolor, ¿verdad?”*

**R//** *“Sí, bastante. Y una ve.. de sus ellos son... La familia de él era mi tío Óscar y sus.. ¿qué?... Cuatro hijos y una de sus hijas. Emmm... Tiene dificultades, o sea, eh... Le faltó oxígeno al nacer. Entonces tiene dificultad de desarrollo y... no catatónica. (pausa larga por interrupción de conexión de internet) Sí, fué bastante. Y todavía así como no ha pasado como yo, no ha pasado ni cinco meses y todavía se sigue viviendo todo esto.”*

**Entrevistadora:** *“Si todavía sigo bastante reciente, ¿verdad?... (pausa larga).... Ok, muchísimas gracias por comentarme toda esta situación, sé que no es no es sencillo.”*

**R//** *“Sí... más que todo, a mí ... me pongo así porque, o sea, es mi abuelito y mi papá, son los más cercanos a ellos, eran sus tíos y su primo.”*

## **6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

**R//** *“Ay... nosotros nos enteramos... em... Primero, la verdad, se hizo un relajo porque pensamos que se habían contagiado a través de la empleada doméstica,*

*sin embargo, después de unos tres días, nos enteramos que no era así, que uno de los cuñados de... Perdón, el yerno de- mi tío, fue realmente el que se contagió de COVID. (pausa larga) Y por un mal diagnóstico, fue que... Fue que todo mundo se contagió, porque el día que él salió del médico era el cumpleaños de una de sus hijas. Entonces los abuelitos obviamente le querían hacer algo a su nieta, y una de ellas les había hecho pastel, y se juntó toda la familia, y como es una familia bastante grande, fueron como 12 o 15 personas. A todos les dio COVID, a todos (lo acentúa y resalta). Sin embargo, los únicos que realmente tuvieron mucho impacto fueron ellos, o sea, fallecieron sólo ellos tres.*

*Cuando nosotros nos enteramos que se habían contagiado de COVID, lo primero que se pensó fue... mi abuelito eh... O sea que es el hermano de la primera persona que falleció. Él estaba seguro que no iba a salir vivo. Se sabía porque no sé, primero no se vacuna, Después como ya no em... estaba con el Alzheimer también (suspira)... Eso es algo que realmente no se sabe mucho, pero el Alzheimer también te desgasta físicamente, y como te decía, tenía problemas del corazón. Entonces lo primero que se pensó en ese momento ojalá, ojalá se pueda salvar, pero... Si lo intuban no va a salir vivo. Eso fue lo primero que se pensó, y durante la enfermedad realmente no tuvimos tiempo de procesarlo mucho. Como te digo, porque fueron tres personas en menos de un mes y... les... La enfermera les duró muy poco. Ya, ya contagiados, eh... Murieron en un lapso de 3, 4 días. No, la verdad, no sabemos que cepa les dio o... cómo fue eh... Que variante, nada, pero... Sí... Se murieron en... Cuando nos enteramos como en los tres o cuatro días ya.. ya no estaban (pausa larga)... Entonces no nos dio mucho tiempo a procesarlo.”*

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

*R// “Bueno, para mí el duelo es un proceso que tiene, que... Involucra muchas emociones, principalmente el dolor y la tristeza. Em... Lo más cercano que yo he tenido a un duelo es esto que acabo de vivir, y la muerte de mi abuelo*

*hace... 4 años, y... Sé que es un proceso que lleva mucho tiempo, que es algo que todo ser humano pasa, que no estamos librados, nadie está librado de pasar un duelo, ni aunque viva solo, ni aunque no tenga familia, se muere un amigo o algo, entonces es algo que todo ser humano pasa y es un proceso natural de la vida. No hace que duela menos, pero es entendible que es un proceso, que vivís, naces, te reproducís y en algún momento pues te vas a morir. Esa es la definición en teoría como humano (se ríe).”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

*R// “Fíjate que eh... directamente yo no, porque no soy tan conocedora del tema. Eh... Mi papá sí se involucró bastante porque... Como te digo, es médico, igual que mi abuelito y... La verdad sí los vi bastante tensos y como que eso se... (suspira)... Se siente y se es uno empático entonces (pausa larga). Creo que sí, o sea, fue un impacto bastante doloroso, pero como te.. te digo, no nos dio mucho tiempo a procesarlo, entonces no había mucho que se pudiera hacer en ese, en ese estado. También lo que pasó fue que no le dijeron, no nos dijeron a nosotros como familia que ellos estaban contagiados, hasta una semana después. Ose-... ellos se enteraron y a nosotros nos dijeron una semana después, entonces no había mucho que se podía hacer a estas alturas.”*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R// “Nosotros recibimos la noticia....(pausa larga)... Realmente he pues es algo que realmente no me ha gustado vivir en su momento, pero fue llamada telefónica, porque el murió en la madrugada. Entonces eh... supimos.. Mi abuelita nos llamó a no-... Llamó a mi papá y nos dijo que se había muerto, que una de sus hijas había llamado a mi abuelito y les había dado la noticia. Murió.... Creo que camino*

*al hospital porque al final si.. eh... Se había decidido a ir. Em... Nos llamaron y como no... Lo Lo primero que pensamos realmente fue en mi abuelito y en mi papá, porque eran las personas más cercanas a... a ellos. (falla su internet) Ay, perdón, se fue. Entonces eran las personas más cercanas a ellos. Em... me recuerdo pensar en que... En que en algún momento por un... Cuando estás viviendo algo así, creo que nosotros nos tendemos a poner un poquito.. eh... empáticos y a veces egoístas. Entonces lo uni-.. lo primero que pensé es a la madre cómo le voy a hacer yo cuando cuando llegue... No sea si mi papá tiene cincuenta y tantos años y y un duelo así debe ser muy complicado. Y yo que no he vivido algo tan... tan impactante en mi vida, lo primero que pensé fue es que voy a hacer o como voy a actuar cuando me... Esto es lo que pude hacer en ese momento, fue estar ahí para ellos y para mí, se lo más empática posible y entender la raíz de del duelo, del dolor, de todo lo que estaba...*

*A parte de lo que ya sabía... obviamente teórico, pero... Cuando estaba en ese momento todo lo teórico se te olvida. Entonces lo único que puedes hacer para las personas es estar ahí para ella. O sea, la mejor manera... creo que la mejor manera para solucionar eso o para tener eso presente es estando ahí. (pausa larga) Y es momentáneo porque (suspira) cada quien se sabe que que vi su duelo en la medida en la que se puede. (pausa larga) También una de las cosas que te, que me gustaría, como compartir es que mi abuelito bajó muchísimo, de peso muchísimo de peso. Sí, porque por pesar la muerte de sus tres familias y es algo que se impactó bastante porque en cuestión de una semana o dos, bajo 20 libras, entonces ya fue un poquito más preocupante.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

*R// “Ay creo que sí fíjate, creo que la pandemia... Teniendo la muerte tan cerca, te hace reflexionar mucho... En la vida que tenes... Y en las personas que tenés alrededor. Yo antes de la pandemia, literalmente no miraba a mis abuelos más de*

*una vez en la semana, porque... iba a la universidad y subía a mi casa y estaba una semana o semanas completas sin saber de ellos. Entonces ya cuando nos pegó la pandemia, me hizo realmente... apreciar a la gente que tengo. Lo demás es secundario, la casa, el carro, eh... Los celulares, todo lo que tenés material no importa. Bueno, por lo menos a mí sí me dio como que esa reflexión, porque realmente... lo material se acaba, se reemplaza, se destruye, lo que no se reemplaza son las memorias, la gente que tenés contigo. Y yo daba eso por sentado. Ay sí tengo a mis papás aquí vienen todos los días a trabajar eh... Van todos los días a trabajar y regresan bien a la casa. Y no me había puesto a pensar que en el camino podía pasar algo... Hasta que... Pues pegó la pandemia y yo ya está mucho más consciente de lo que pasaba a mi alrededor. Sí me hizo sacarme de la burbuja en la que yo estaba, pero de manera... abrupta, porque fue de la noche a la mañana, y crearme que yo estaba bien metida en mi burbuja, decía nunca me va a pasar, yo soy, yo soy em... invencible. Nunca, jamás me va a pasar. Pero él fue un balde de agua fría para mí. (pausa larga)... Yo le daba muchísimo a lo que tenía y lo daba por sentado... A las personas que tenía en mi vida y conforme fui viendo que a mucha fa-... o muchas personas se les iban familiares, familias completas, se morían... Mi papá venía de trabajar y decía, ala madre se me murió una paciente de COVID, te hace parar así como te hacía parar un momento y pensar, hijole.. aprecia lo que tenes, a quienes tenés... (pausa larga). Como te digo fue un balde de agua fría.”*

**Entrevistadora:** *“Como para que no lo sea, es una situación que nunca nos imaginamos vivir.”*

**R//** *“Exactamente, yo jamás pensé que lo iba a vivir... ni sabía lo que era una pandemia para empezar (se ríe) o sea... pero se ve tan medieval y es como pues ya fue hace mucho tiempo, lo más cerca que tuvimos nosotras, tal vez por la edad que tenemos fue la H1N1, pero talvez ni siquiera así fue tan masivo como esto. Es que de verdad nunca nos llegamos a preocupar ni siquiera de lo que era.”*

**Entrevistadora:** *“Creo que nadie lo pensó, y por eso talvez no lo creíamos.”*

**R//** *“Yo entré a la pandemia con 21 años, y ahora tengo 23.”*

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

*R// “Si.. De hecho es un libro que también le doy a mis pacientes que se llama... cartas de amor a los muertos.. me ha ayudado como no tienes idea, es muy lindo ese libro y ese es el principal recurso que he tenido, y vivirlo verdad, o sea no hay nada más sano que vivir el duelo. Yo entiendo que mucha gente entie-, bueno que tiende a reprimirlo y tiende a no querer... eh.. vivirlo por el dolor, por el llanto, porque no quiere eh.. pensar en estas cosas si quiere omitir muchos sentimientos pero, mi.. eh.. lo que a mí me ha funcionado es vivirlo, 100%, y estar con mi familia. Ser empático y.. con mi abuelita, con mis abuelos y mi papá, y ese libro. ese es el principal recurso que te puedo decir, el libro y vivirlo, no hay otra manera (se ríe).”*

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

*R// “Fíjate que em... nuestra rutina no cambió, personalmente como no era un familiar tan tan tan cercano (suspira), sin embargo sí vi que la de mis abuelos cambio más que la nuestra, y.. el pánico aumentó muchísimo eso sí, el de mi tía porque era su primo, entonces el pánico aumentó muchísimo, mucho, pero no tenes idea de cuánto (suspira)... entonces era eso de por ejemplo, antes íbamos al súper, ahora hacemos el súper por línea.. en línea, y vamos a... en Pricemart vamos a traer el pedido, salimos con el pedido y eso es todo, no entramos al lugar, y si vamos con mi abuelita ella no se baja, a los centros comerciales no se baja, al al al súper no se baja, porque el pánico es bastante grande, teniéndolo tan cerca... mi abuelita era una persona que realmente no se podía quedar en su casa, siempre fue una persona bastante activa y no le podía decir que no a nada, entonces cuando.. eh... sucedió esto, tuvimos que recurrir a hacer mandados por ella, tuvimos que recurrir a manejar ciertas cosas de la casa de ellos, ella manejaba nuestros.. eh... como te digo, ella iba al súper, manejaba algunas*

*cosas, iba al Banco siempre... ahora eh.. las tareas que ella hacía se tuvieron que repartir porque... mi tía principalmente no deja que salga a ningún lado, por lo mismo de que ella ya está grande, es una persona de riesgo.. eh... es descuidada, obviamente que se cuida, pero confía en la gente que estaba a su alrededor, por ejemplo en un centro comercial o en el súper, entonces... tuvimos que adaptarnos a eso... a que mi abuelita fuera un poco más dependiente, y a nosotros hacer cosas que normalmente no hacíamos.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

*R/I “Fíjate que creo que.. eh.. evitarlo... no es... la mejor solución, porque en algún momento... vas a recordarlo y... em... creo que en una situación así, ya sea por persona, que sea por un familiar o un amigo (suspira) lo mejor que puedes hacer es vivir tu duelo, y recordarlo por lo que era, realmente recordarlo por lo que... lo que era antes del Alzheimer, antes del Parkinson, antes de cualquier tipo de enfermedad que hayan tenido, o antes de cualquier situación que lo haya llevado a a la muerte, recordarlo y hay... y... anhelar y apreciar los momentos que tuviste con él. Evitarlo obviamente te.. o sea como que estar en lugares que te recuerda a esa persona obviamente te va a causar dolor, pero... con evitar igual solo estás postergando el duelo.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R/I “(pausa larga)... yo lo que hago (suspira) personalmente es sentir la emoción, esa es la- eso es la respuesta más fácil y concreta que te puedo dar porque... además de de haber estudiado psicología, yo tengo mi propio proceso, también eso ayuda siempre, siempre siempre, nunca hay que dejar al psicólogo a un lado,*

*porque es una persona que.. (suspira)... es que puede llevarte y te puede guiar, te puede decir como manejar de una mejor manera tu proceso de duelo, y que cuando me gana la emoción eh... o (problemas de conexión)... una lluvia de pensamiento y digo, ¿qué me está pasando en este momento?, ¿por qué me siento así?, ¿qué puedo hacer en este momento para solucionarlo? Y... y sentirlo realmente, porque de nada me sirve, personalmente, de nada me sirve a mí postergarlo, porque va a ser peor después... o evitar el sentimiento”.*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R// “ (pausa larga) en lo personal... creo que pues, en lo personal yo no pude haber hecho nada diferente, porque el resultado hubiera sido el mismo, porque mis decisiones no afectaron la vida de los demás, los que sí pudieron haber hecho las cosas diferentes fueron las personas que lastimosamente ya no están con nosotros, porque... en vez de evitarlos o postergar, tal vez con un poquito más de información, tal vez porque eh... si se hubieran decidido vacunar o no, si hubieran tenido consciente el riesgo que tiene no ir a un centro de salud cuando se tiene la oportunidad... em.. como te digo personalmente, si yo hubiera hecho algo diferente mmm... realmente no. porque yo no tengo como influencia, o sea yo no tengo, realmente yo no tengo influencia en las decisiones que tomaron ellos (habla golpeado).”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “Em... realmente.. em.. primero em... a las personas que recurrí personalmente fueron a mis amigos, y mis amigos.. tanto de la Universidad como del colegio (suspira), algunos viven muy lejos (se ríe), entonces sentía su cariño y sentía su apoyo a la distancia, porque siempre estuvieron allí para mí, me preguntaban constantemente como estaba, si necesitaba algo, ¿ cómo me*

*sentía?, entonces (suspira) creo que em... contar o compartir más bien lo que sucedía me hizo mucho bien, y mucho apoyo mucho amor de parte de ellos. Y con mi familia, nosotros respetamos mucho el distanciamiento, pero como vivimos tan cerca... pues eh.. nos veía... o sea nos vemos cada cierto tiempo por lo menos ahora, vemos a mis abuelos una vez a la semana, y como nosotros... no salimos para nada, pudimos recurrir al amor de familia (suspira), al apoyo de familia... para, para sobrellevar lo que estaba pasando.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.**

*R// “Sí definitivamente, o sea, como te digo fue hace poco, sin embargo... sí ya estaba consciente de lo que podías pasar ahora lo estoy más, sí ya estaba cuidadosa ahora lo soy más porque (suspira)... teniéndolo tan cerca, a veces nos descarrilamos y decíamos, ay no pasa nada es es.. una reunión familiar, no pasa nada voy a ver a a un tío que no he visto hace años, o no pasa nada la gente está vacunada, entonces no es tan simple... entonces estoy más consciente de que tengo que cuidarme a mí para cuidar a los demás... (pausa larga) y realmente eh... no es tan fácil decir, sí a mí me pasa no pasa nada pues, porque si a mí.. sí yo me contagió, contagió a mi familia, a mi papá, a mi mamá, a mi hermana, a todo mundo. No es, creo que no es el momento de ser egoísta y van a haber más, o sea yo estoy bastante joven entonces van a haber más fiestas, los amigos no se van a ir eh.. van a haber más juntas, va a haber otro tipo de actividades sociales a las que yo me pueda involucrar. Entonces... a... hace un año hubiera pensado bueno no importa, o sea la verdad ya me vacuné, yo estoy segura entonces no importa, pues no, no es así.*

*Entonces sí creo que de mi lado... egoísta por decirlo así de alguna manera, se fue desvaneciendo, definitivamente porque estoy más consciente de las cosas y de las consecuencias que puede pasar si yo no me cuido... entonces sí, yo creo que sí en definitivamente cambio mucho, o sea mi perspectiva acerca de.. de la*

*vida y acerca del COVID, que yo realmente como te digo estaba súper desinformada, pero ahora ya no.”*

**Entrevistadora:** *“a todos nos pasa creo yo, además la desinformación es solo momentánea creo yo.”*

**R/I** *“Y poderosa, la desinformación es poderosa. muy poderosa.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

**R/I** *“lo más impactante que tuve que enfrentar, o sea tal vez para mí en lo personal fue... olvidarme de.. la teoría del duelo, como estudiaba psicología entonces olvidarme de toda esa teoría porque... creo que en los momentos.. en.. cuando te pasa a ti, eh... se te olvida.. (pausa larga)... y tampoco, o sea no es como que yo tenga la varita mágica de decir mira esto te va a funcionar. (suspira) En en en momentos así, la profesión que tienes no importa, sea psicólogo, sea médico, sea eh.. abogado, no importa, lo que.. lo importante, lo fundamental es que estés con tu familia y que puedas apoyar los de la manera en que tú sabes cómo hacerlo, que yo sepa eh... cómo tratar un duelo desde una perspectiva terapéutica es muy diferente a yo estarlo viviendo. Entonces eso sí fue así como... un shock total, porque a mí como te digo se me olvidó totalmente la teoría y cómo manejarlo, y cómo tratarlo, y qué hacer, y qué no decir... yo lo viví con mi familia y nosotros lo manejamos como pudimos. Cada quien vivió su duelo de manera diferente, sin embargo estábamos todos juntos para apoyarnos entre nosotros, y a mí la verdad se me olvidó... todo esto, lo de la teoría y cómo manejarlo porque creo que es más importante... estar con tu familia y saber que tú estás allí para apoyarlos y que sos empático, y que.. em... sos parte de esa familia... que saberte la respuesta.”*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

**R/I** *“Eh... (pausa larga)... pues no, creo que no, ya lo dije todo (se ríe).”*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 7 Sexo: F Vive en: Interior / Capital  
Fecha de la entrevista: 13/10/2021 Edad: 51 años Tiempo transcurrido desde la pérdida: 1 año 4 m  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 8:00pm a 9:00pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Su esposo

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R/I* “Ay, pues, fue para mí algo inesperado, verdad? Y la verdad no llegamos a pensar que fuera a trascender de una manera eh... Que creo que ninguno estábamos preparados, ni físicamente, ni emocionalmente, ni económicamente. Fue... algo... shockeante, verdad que que no esperábamos vivir.”

**Entrevistadora:** “Ok. Y ¿cómo fue así como el proceso de venir y enterarse que vino el primer caso, venir y escuchar los primeros comentarios de comunicados del Presidente?”

*R/I* “Ay, pues fue... algo.... Primero lo habíamos visto a finales del año, creo yo a nivel mundial verdad, Y... Lo habíamos visto así como que ay... tan lejano, esto no va a llegar acá verdad, Y la verdad fue algo shockeante cuando dijeron ya hay unos casos acá eh... fue inesperado, y... la verdad de tan inesperado que era que

*no creímos que que fuera a ser de la magnitud que fue, verdad. Quizás. Quizás no lo... no lo pensamos vivir tan cerca, verdad.”*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

*R/I “Pues mi miedo y mis preocupaciones iniciales fue el trabajo, verdad... la economía, eh... fue todo muy inestable, luego con los toques de queda era algo tan, tan, tan raro que los esposos vinieran temprano y que estuviéramos encerrados los fines de semana y... era algo tan inusual verdad...que que fue más el temor, más que todo a la economía a que... que nuestro bolsillo fuera afectado verdad, porque... tantas cosas por... por pagar y ... los compromisos nunca van a (risa nerviosa) retroceder o estancarse verdad, y y... los compromisos estaban ahí, pero el trabajo estaba disminuyendo, la economía estaba disminuyendo y.. la- Nuestra vida, nuestro entorno se estaba como que estancando. Entonces fue algo muy raro, muy raro, muy temeroso, muy dudoso, muy preocupante y... y a la vez también había que sacar lo lo bueno y lo positivo que era estar con la familia y disfrutar esos momentos que nunca habíamos compartido, verdad y tratar de ser positivos, tratar de tener mucha fe y confianza y pues de los malos momentos, allí si que sacar los lo mejor verdad, como era cocinar juntos, comer todos juntos, este... como no se podía tener tortillas, echar uno de sus tortillas, estar preparando uno sus cosas, es aquella unión que había como familia. Entonces eso fue lo único bueno verdad que hace mucho tiempo que no se vivía.”*

**Entrevistador:** *“Podría decirse entonces que usted tomó estos inicios de la pandemia más por lo positivo que por lo negativo.”*

*R/I “Si... Nos- nos- nosotros somos creyentes, somos cristianos evangélicos y siempre estamos eh... como que muy agarrados a la esperanza, al amor, a la fe, a la confianza que que nuestra mirada y nuestra fe está puesta en Dios. Y yo creo que esto ha sido primordial y muy importante en nuestras vidas, porque... si no fuera así, no sé cómo se podría sobrellevar, sería... Aún más difícil.”*

## 1. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?

*R// “ Ay... (pausa larga)... hay más temores,a-ahora que no está mi esposo, son más temores...(pausa larga)... Pero sé que (voz temblorosa) Dios tiene un propósito para todo, sé que él tiene planes de bien, y para cada uno de nosotros, y sé que la voluntad de Él es buena y perfecta... Y siempre los hay. Pero en las mismas también eh... nuestra confianza está puesta en él y tenemos una esperanza, y tenemos fe de que todo va a estar bien... y que él tiene cuidado de nosotros.”*

**Entrevistadora:** *” Si puedo saber, ¿cuáles son estos miedos y preocupaciones?”*

*R// “Ay....(pausa larga)... A veces puede ser la falta, la ausencia del... del sentirse escuchado, el sentirse amado, apoyado... (solloza) El sentirse protegido. Naturalmente... Pero luego viene Dios, y yo busco en él esa protección, que que uno no lo oye, no lo ve, pero tiene la necesidad de sentirlo. Entonces eh... existe ese... ese suceso tan, tan, tan que marca nuestras vidas que no podemos estar tan, tan... metidos, y deprimidos, y tristes, y ausentes de nuestro entorno... porque sabemos que tenemos hijos, tenemos una familia, y sabemos que tenemos a Dios, y sabemos que tenemos que sacar fuerzas y seguir adelante.”*

**Entrevistadora:** *“Muchísimas gracias por compartir esta experiencia, sé que sé que no es fácil el escuchar nuestros miedos en voz alta, el venir y admitirlos porque uno quisiera pretender que... que los miedos no nos pueden dominar en ningún momento, verdad.”*

*R// “Sí, sí, es correcto. Eh... Yo siempre pensé que... yo siempre decía el principio de todo esto, que... yo no iba a poder salir adelante porque... yo he sido una mujer dependiente totalmente a mi esposo, ama de casa, entregada a mi familia... Trabajé en su momento, en su debido momento, pero ya el tiempo de que mis hijos me necesitan siempre estuve acá con ellos, entonces yo dependía al 100 de mi esposo en todo. Y ese miedo, ese temor a... ese temor a tomar una mala decisión, al no hacer las cosas correctamente, al poderse estar equivocando...”*

*ehm ... Y es algo que me abrumba, que atormenta no saber que si uno está haciendo las cosas bien, y... cuando alguien las hacía por uno verdad. Tomar decisiones tan trascendentales en la familia.. y ... A veces yo decía no voy a poder, yo no podría hacer eso, pero me he dado cuenta que mi divinidad se ha hecho más grande, en mi debilidad... Dios se ha hecho grande en mí verdad, porque sé que Él es el que me ha ayudado y me ha sostenido. Y sé que aquello que dije que no lo podía hacer, ahora puedo decir que todo lo puedo en Cristo, porque él me fortalece.”*

**Entrevistadora:** *” Si verdad, se volvió algo muy vivencial.”*

**R/I** *“Sí, sí, definitivamente, Mjm... Hay perdón (Se limpia las lágrimas).”*

**Entrevistadora:** *“No se preocupe, no se disculpe, las emociones fluyen sin ningún problema. Em... No tenga miedo de llorar conmigo. Yo sé que... Ya me contó al principio de que pues... toca enfrentarlo, y enfrentarlo no siempre es poner una cara seria, verdad. Entonces, si siente la necesidad de llorar, siéntase libre de hacerlo. En ningún momento yo la voy a detener solo porque lleve una estructura, verdad. Somos humanos, tenemos el derecho a sentir.”*

**R/I** *“Sí, gracias,*

**Entrevistadora:** *“Para servirle, a usted. Muchísimas gracias por dejarme entrar en su vida de una manera tan personal.”*

**R/I** *“Sí, créame que... que hasta yo misma me sorprendo, porque yo soy de las personas que soy muy hermética. Tengo hermanas en la iglesia, amigas... pero... Nunca me ha abierto la profundidad de mis sentimientos y mi corazón. Yo siempre con Dios he llorado, con Dios he reído, con Dios... Dios sabe que Él ha sido mi consejero verdad. Y ahorita para mí esto es. Por primera vez nunca lo había hecho con ninguno, ninguna administración, ni con mi Pastora, ni con mi, ni mi hermana líder con nadie... Siempre he sido muy cuidadosa de mis sentimientos y... y la verdad es que estoy sorprendida ah... que lo estoy haciendo ahora. Estoy muy sorprendida. Pero sé que es Dios verdad, que el que ha puesto, el que abrió la puerta a Dios eh.. yo sé que Dios es el que mueve todo verdad, y allí sí que la*

*voluntad de la hoja de un árbol no se cae, si no su voluntad. Y sé que esto es... un camino que... yo sé que me va a enriquecer, me está enriqueciendo, porque muchas amigas y hermanas preguntan ¿cómo está?, y uno dice pues bien, gracias a Dios, pero no profundizan, y se queda ahí y ¡ay! Que bueno, y cambiamos de tema... Y el profundizar esto para mí es la primera vez que... que está sucediendo y mm... Y la verdad lo siento.... Eh... no sé cómo decirlo o expresarlo, lo siento... rico poder... que alguien esté... profundizando y me esté poniendo la atención, y me esté preguntando más allá de lo que yo no he permitido que que nadie entre verdad, más que solo Dios y aún mis hijos porque... Delante de mis hijos yo soy fuerte y delante de mis hijos yo digo no tengo que caerme, no tengo que estar... porque mis hijos si es una pirámide, si mis hijos me ven mal, se van a venir ellos también, y yo he sacado fuerzas de donde... Yo no sé de donde.. Dios verdad. Pero así que es primera vez que hablo de esto y y gracias verdad.”*

**Entrevistadora:** *“Súper. Pues entonces le reafirmo que yo aquí no estoy para juzgar, em... En ningún momento, pues voy a hacer público lo que usted me está contando. Aquí seguimos con el profesionalismo de psicóloga, verdad. Entonces no se preocupe, yo si necesita incluso de que nos quedemos platicando un poco después de la entrevista, con mucho gusto lo puedo hacer y así. Pues no, no hay pena.”*

### **3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

**R//** *“La verdad, quizá no le... yo en lo personal no le tomé la importancia... debida. Como le vuelvo a repetir, nunca pensé que fuera a llegar a tocar la puerta de nuestros hogares verdad. Y en ese lapso que usted me está hablando, en julio se puso mal mi esposo. Y la verdad, no... no creíamos que que fuera a llegar hasta acá. Y fue algo inesperado... y fue algo que que nos sorprendió por completo; no estábamos preparados ni ni enterados, no habíamos ni siquiera querido ver cuál era los detalles de esto, a profundizar en ello porque no le queríamos dar como que... pausa o no queríamos darle como que entrada o algo negativo, y estábamos*

*creyendo que que eso no iba a llegar a nosotros verdad. Teníamos mucha fe y mucha confianza... Y por lo tal no queríamos alimentar con más zozobra y más miedo... Y... Cuando llegó fue algo tan inesperado, inoportuno. Y fue algo que que no se podía creer. Algo chocante. Bah, no lo podíamos creer.”*

**4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

*R/I “¿Cómo decirle?... Nosotros nos enteramos ya en las últimas.. ya cuando lo llevamos al doctor... Él estuvo acá en casa, pero no, no tuvo síntomas así, tan fuertes, fuertes, más que la tos que le apareció ya de último... y ya cuando fuimos al doctor y se hizo los exámenes y todo, ya había que internarlo verdad, Y... la verdad no... le prestamos la mayor... importancia que debió haber tenido, verdad. Por lo mismo es ese mismo, esa misma negación que uno tiene, de que... eso no va a llegar aquí... yo sé que esta casa está cubierta, eso no va a llegar aquí... No, esa misma negación de no querer aceptarlo. Y cuando llegó no nos dimos cuenta desde el principio. No nos dimos cuenta.”*

**Entrevistadora:** *“¿Y luego de que fue diagnosticado?”*

*R/I “Ehh... fue internado. Fue bien rápido. Fue internado un día y... eh... como dos, como dos días después pues... pasó interno y y de ahí ya, ya no lo pudimos ver. Ya nada, ya.”*

**Entrevistadora:** *“En este lapso de dos días, pues entre la corredera de internarlo, porque entiendo de que era cuando estábamos con restricciones de encantamiento, estaban las restricciones de también horarios para salir. ¿Qué pasaba por su mente?”*

*R/I “ En ese momento... (pausa larga)... Yo no creí que se... Que fuera llegar a lo que ya al fin que.. que que llegó verdad. Yo no creí que fuera a ser algo tan grave, no creí que... que él no fuera a aguantar. No creí que él ya no fuera a regresar a casa y... La verdad, yo como siempre, he estado aquí en casa, siempre estuve*

*acá guardada y quizás él nunca me comentó que en el lugar.. y quizás por por no preocuparnos, nunca nos comentó que en su lugar de trabajo ya había habido contagiados. Entonces nos eh... nos agarró así... desprevenidos, tan desprevenidos, tan confiados en nosotros mismos que nosotros estábamos acá siempre. Pero el que tenía que salir era él, el que se exponía era él... Verdad... Y... (pausa larga)... Y en cuanto a las horas de confinamiento, pues... Nada, pues lo teníamos acá más temprano, pero... En la zozobra verdad, de no poder salir y nos toca dar las vueltas con esas horas de que no podíamos andar en la calle, pero como cargábamos receta de médico y eso, entonces nosotros pudimos andar dando vueltas verdad, porque era de emergencia, verdad.”*

##### **5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

*R/I “Muy sano.... Eh... tenía cuarenta y... Cuarenta y nueve años. Muy sano. No padecía de nada va, él nunca fumó, nunca bebió, siempre fue... cristiano, fue... siempre temeroso de Dios. Y... Siempre fue un hombre muy positivo, un hombre lleno de fe, un gran proveedor, un buen compañero, un buen hijo, eh... un excelente padre y un esposo maravilloso, protector... y... Él era así, y cuando ya vi-, vino todo esto de los.. de restringir los horarios y el trabajo, obviamente verdad, vino un poco la preocupación, pero si estaba preocupado por... la situación económica verdad. Estaba muy preocupada (suspira) y yo creo que muchos padres de familia, pues pienso yo que, se pusieron en ese... dilema verdad de pensar en economía, en los trabajos, en estabilidad laboral, en... en... en los salarios verdad porque ya se estaban quitando horas de labor, ya las entradas no eran lo mismo verdad, ya todo estaba afectando económicamente verdad. Pero esto ya fue en...*

*En lo último, en lo que, en lo que la pandemia ya cuando empezaron a restringir con los confinamiento, verdad que... Fue cuando ya estuvo un poquito más, quizás preocupado... (pausa larga)... Esto de la pandemia nos cambia radicalmente, radicalmente, porque antes de la pandemia todo era... tranquilidad, seguridad, normal, no... Tranquilidad, verdad, eh... una vida normal eh... No voy a decir que*

*perfecta, porque obviamente si uno busca a Dios es porque no es perfecto, sino que trata de ser una mejor persona, tener una mejor familia, tratar una mejor relación con su esposo, con el esposo... (suspira) Y pues siempre buscábamos de él. Tratar de tener ese balance. Y yo me eh... puedo decir que tuve una vida como esposa, como madre de familia, muy linda, muy bendecida, donde me sentí muy plena, muy amada, quitada de la pena de muchas cosas, porque siempre hubo trabajo y luego bien. Y la pandemia nos vino a... a... a tambalear en todas las partes, en la economía, en lo espiritual, en la, en todo verdad.”*

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

*R// (Se respondió en la pregunta 4) “Ehh... fue internado. Fue bien rápido. Fue internado un día y... eh... como dos, como dos días después pues... pasó interno y y de ahí ya, ya no lo pudimos ver. Ya nada, ya.”*

**Entrevistadora:** *“En este lapso de dos días, pues entre la corredera de internarlo, porque entiendo de que era cuando estábamos con restricciones de encantamiento, estaban las restricciones de también horarios para salir. ¿Qué pasaba por su mente?”*

*R// “ En ese momento... (pausa larga)... Yo no creí que se... Que fuera llegar a lo que ya al fin que.. que que llegó verdad. Yo no creí que fuera a ser algo tan grave, no creí que... que él no fuera a aguantar. No creí que él ya no fuera a regresar a casa y... La verdad, yo como siempre, he estado aquí en casa, siempre estuve acá guardada y quizás él nunca me comentó que en el lugar.. y quizás por por no preocuparnos, nunca nos comentó que en su lugar de trabajo ya había habido contagiados. Entonces nos eh... nos agarró así... desprevenidos, tan desprevenidos, tan confiados en nosotros mismos que nosotros estábamos acá siempre. Pero el que tenía que salir era él, el que se exponía era él... Verdad... Y... (pausa larga)... Y en cuanto a las horas de confinamiento, pues... Nada, pues lo teníamos acá más temprano, pero... En la zozobra verdad, de no poder salir y*

*nos toca dar las vueltas con esas horas de que no podíamos andar en la calle, pero como cargábamos receta de médico y eso, entonces nosotros pudimos andar dando vueltas verdad, porque era de emergencia, verdad.”*

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

*R// “Pues he escuchado, he escuchado predicas donde el duelo es un proceso guardado, donde hay que, donde se pasa de aceptación, de se pasa el dolor, no se pasa a la esperanza, donde se pasa varias etapas, verdad? Pero así a profundidad profundidad... no verdad, sólo por medio de podcast y charlas, verdad que he escuchado algo.”*

**Entrevistadora:** *“Y en base a esas prédicas, los podcast y estas fuentes de información verdad, ¿Usted me podría dar su definición personal del duelo?”*

*R// “Para mí el duelo.... Vino a cambiar una un... Estilo de vida. Eh... Una, una, una forma de pensar, eh... vino a... hacernos sentir algo diferente verdad, nos vino a cambiar por completo donde uno puede decir, ya no voy a ser la misma persona verdad, o voy a... a.. Algo, algo pasó y algo está ahí. Y pues que que algo, nada va a ser igual, verdad. Y aprender a vivir con el dolor, con los recuerdos, con los buenos momentos y... Eso.*

*Y sobre todo, al concluir con toda la conclusión de todo, es tener una esperanza de que algún día, nos vamos a reencontrar y si alguien dejó marcado un legado o dejó trazado el camino, pues tratar de ser mejores personas. Eh... Y si lo éramos, nos quedamos cortos, hay que dar la milla extra y ser aún mejor, para poder lograr y poder estar ahí algún día. Esa nuestra esperanza verdad, que un día nos volvamos a ver.”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

*R// “Eh... no, decir directamente no me involucré porque ya no nos dejaban entrar, no nos dejaba más que... por mensajes con los doctores y si necesitaba algo nos lo pedían y lo hacíamos llegar, pero... Eh una forma así más personalizada. No se podía. No se puede, creo yo.”*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R// “Ay... estábamos orando mucho, mucho, mucho y teníamos mucha fe... Nuestra fe estaba al 100, creyendo en que todos nos estaban apoyando en, nuestros pastores, hermanos, líderes, todos estábamos orando y teníamos mucha esperanza y mucha fe de que... que él iba a estar bien, que se iba a recuperar y... Antes de lo sucedido, recibimos una videollamada donde nos dijeron de que él iba a pasar a otro, a otro proceso de de... de preparación verdad para su recuperación, y que él necesitaba vernos para que él estuviera... más animado y estuviera bien verdad al vernos. Nos hicieron esta video llamada y lo vimos, y... (se le empieza a quebrar la voz) nos hizo señas de que estábamos en su corazón, nosotros le dijimos que todo iba a estar bien, que tuviera mucha fe... que todo iba a estar bien, que no se preocupara por nosotros, que nuestros pastores nos estaban trayendo víveres y nos estaban trayendo mercado, que no nos hacía falta nada, que no se preocupara, que se enfocara en estar bien, que ya pronto lo íbamos a ver. Tengo tan presente que estábamos desayunando con mis hijos... Cereal... Y... y nos quedamos muy contentos comiendo, muy contentos de haberlo visto y muy animados de haber recibido la videollamada. Muy animados, muy animados porque lo vimos y nos hizo su dedito y nos hizo señas.*

*Lo vimos consciente, vimos que nos reconoció, vimos que estaba bien aparentemente. Desayunamos y tengo tan presente que... una, mi hermana hizo*

una llamada y nos estaba contándonos unos sucesos... que que le habían pasado y nosotros nos matamos de la risa y estamos riéndonos de lo que ella nos estaba contando, (suspira) porque como nos quedamos tranquilos de haberlo visto, y luego estábamos desayunando y.. y le contamos a ella, fíjate, y qué bueno que todo está bien, y luego nos empezó a contar y empezamos a reírnos, pero estuvimos como unos 5 minutos de estarnos riendo de lo que ella nos estaba contando. Cuando... al ratito de eso entra la llamada, entró otra... una llamada de un número desconocido y le digo a ella mira disculpa que me están llamando y cortó, y me dicen, ¿hablo con XXXXXXXX (su nombre)?, sí, y le digo yo... Mire aquí... Pero fue tan un shockeante, tan... tan rápido que se lo dicen a uno... Yo entiendo que que es algo tan ellos, acostumbrados a... (suspira) a lidiar con ese tipo de sentimientos, con ese tipo de... procesos. Pero él me dice mire, su esposo acaba de fallecer, y le digo no puede ser, no puede ser, si lo acabo de ver, acabamos de ver que estaba bien... Y me dice sí, sí, pero él falleció. Entonces llegamos y llamamos para que usted venga y hago los trámites necesarios y...

Fue algo devastador. No lo, no lo esperábamos venir. (suspira) Ni siquiera había pasado... por nuestra cabeza, ni siquiera la más remota idea de que esto fuera llegar a un fin tan... trágico de nunca más volverlo a ver (llora). Y yo tenía... Yo decía él no he fumado, él no toma, él va a está bien. Él va a estar bien, va a salir bien. Yo estaba muy positiva aquí, limpiando todo, sanitizando todo, muy positiva, pensando en que él ya iba a regresar, y que cuando regresara todo iba a estar limpio, todo iba a estar nítido (pausa larga). La verdad, no... no lo esperábamos que fuera a finalizar de esa manera. (pausa corta) Fue demasiado... demasiado inesperado. Ni lo podíamos creer, todavía me acuerdo que... que todavía mi hija dijo debe ser un error si lo acabamos de ver, y seguimos orando, y seguimos orando. Llamamos a un conocido que teníamos y le dijimos Por favor, averigüe si es cierto. Yo sé que no es verdad... (pausa larga)...

Este conocido nos hizo el favor de averiguar. Me llama y me dice si es cierto, si era él. Y la verdad que no lo podíamos creer. No lo queríamos creer, verdad.

*Siempre estuvimos, siempre estuvimos con esa negación de que no iba a pasar más allá.”*

**Entrevistadora:** *“Muchísimas gracias por compartirme esta experiencia, sé que no es fácil. Sé que es abrir una herida que no sana, ni porque le echemos cualquier medicina. Es una sentir bastante grande. ¿se siente bien para continuar?”*

**R//** *“Sí.”*

**Entrevistadora:** *“¿desea que hagamos algún ejercicio de respiración?”*

**R//** *” Está no bien. Estoy bien, Andrea. Gracias.”*

**Entrevistadora:** *“Ok, muy bien. Igual cualquier cosita me puede contar porque sé que ahorita es volver a abrir esa herida verdad.”*

**R//** *“Sí. Y créame que no la vi. No la había curado, verdad? No, nunca. Y traté de. Sino que solo desde que cerrara que fuera cerrando así. Pero nunca le di como que esa medicinita, y eso no lo había hecho. Y qué rico poder hacerlo porque, ay... hasta llorar me ha costado últimamente, verdad. Digo, señor, no quiero llorar, no querer. Y de veras no lloro. Digo yo. Y es porque tanto que le digo que no quiero llorar y después que quiero llorar no puedo. Y ahorita siento rico porque la verdad, lo siento rico.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

**R//** *“Ay me afectó mucho porque... Mi familia no pudo estar conmigo. No pude, no pudo estar la gente... que uno quiere, que están en su círculo no puedo ser como uno, no puedo recibir un abrazo, no pude recibir... menos un abrazo, mucho menos unas palabras o el poder hablar con alguien, no se pudo... No se pudo despedir como debió haber sido mi esposo, fuimos solitos nosotros, o sea, fue tan s-olitario eh... lo que sucedió que no tuvimos comunicación con nadie, porque luego nosotros nos estuvimos en cuarentena y pues obvio, no podían venir a*

vernos, no podían venir a decirnos nada de nada. Nada, verdad. Fue todo tan... Nos sentimos muy, muy solos, muy solos. Y creo que los únicos que estuvieron al pendiente solos fueron nuestros pastores y obviamente mi madre. Verdad que... Pero por teléfono era porque no nos podíamos ver, verdad.”

**Entrevistadora:** “Y ante esta soledad, ¿qué tuvo que hacer para no sentirse tan sola?”

**R//** “Yo em... escuchaba muchas prédicas, muchas alabanzas eh... mucha oración, mucho estar con mis hijos, orar los... todos juntos. Y yo creo que nosotros como familia, nos unimos más... más que nunca verdad, Y definitivamente... Eso nos ayudó que no nos no nos teníamos sólo nosotros y pues teníamos que estar juntos de verdad.”

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

**R//** “Los aspectos y los recursos. Em... Definitivamente me ha ayudado mucho... En cierta parte ahora lo veo así, verdad eh... el estar con mis hijos, porque ahora que ellos estudian en línea y estamos todo el 7.. allí sí que el 24/7, verdad, Y creo que me ha ayudado mucho el estar con ellos, bastante. Me he puesto a pensar que si no hubieras, ellos no hubieran estado conmigo. No sé que hubiera hecho yo aquí solita. Quizás me hubiera... me pongo a pensar, quizás me hubiera hubiera... hubiera caído en depresión, quizás si hubiera entrado en mi algo, un desanimo verdad, porque el estar uno solito eh... es feo, estar que uno solo viene la tristeza viene, vienen tantos sentimientos, verdad que vienen. Pero el estar con ellos, ah... me ha hecho fuerte porque tengo que estar para ellos, verdad. Y y lo hemos hablado con mi hija de que hemos sentido que el proceso de salir... no hemos salido de nuestra burbuja, no hemos... Primero por el confinamiento... como está el tiempo, nos quedamos como en shock verdad, porque mi esposo era muy cuidadoso, pues hace mascarillas y venías excitado, la ropa, lo

*fumigábamos, era muy cuidadoso, que no entendemos como era muy cuidadoso y a nosotros nos quedó ese temor de salir, ese temor de interactuar con más gente, ese temor de de que nos sentimos seguros aquí, en nuestra burbuja.... Y no hemos salido al exterior como antes.*

*Ya no volvimos a salir nunca más, nunca más. Y hemos pensado que el día que vayamos a los lugares que íbamos con mi esposo, que retomemos... Cuando íbamos a desayunar, que íbamos a almorzar, y cuando lo podamos volver a hacer y el ya no ir con él, va a ser como que... como que no hemos vivido eso, como que hemos... como que estamos estancados y... igual cuando mis hijos vayan a la U y... entonces siento que en parte nos ha ayudado, y en parte como que estamos deteniendo el proceso. Entonces eh... en eso nos ha ayudado y...(pausa larga) Y sé que.. Hoy precisamente le decía a mi nena, ¿cuántos meses tiene que papá se fue?, me dice dieciséis, ¡ay santo Dios! ¿tanto?, Si me dice, y le digo yo, yo siento que acaba de ser va... Siento que acaba de ser, y ya pasaron un montón de meses y... Y quizás sea porque dice que mientras más pasa el tiempo, más los extraño uno, verdad, Y la ausencia es más.*

*Entonces... A veces siento como que estoy perdido en el tiempo. Entonces es como que no me he encontrado, no me he ubicado.... Al 100 y no ver cómo, cómo va a ser esto lo nuevo que venga cuando ya tengamos que salir otra vez al mundo. Por qué no se está haciendo ahorita verdad.”*

## **12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

*R// “Ay fue algo.... Algo bien inesperado en mí, que hasta ni yo me explico porque... Luego de venir del entierro, nos quedamos todos juntos, no nos separamos... Todos juntos y... descansamos como como dos días, de estar juntos, de ver televisión y... de estar eh... más que todo, lo hacíamos como que de estar juntos verdad, de no dejar que ninguno estuviera solito por su lado, verdad. Y luego de estos como dos días, hay vino, algo que yo sentí que me ayudó a mí en*

*lo personal, me puse a hacer más tarea de lo normal. Me puse a pintar, me puse en la jardinería, me puse a... a darle vueltas a las cosas, me puse a escuchar mucho más prédicas de Dante Gebel más que todo, y... siempre, siempre buscando, siempre buscando el el oír. el oír prédicas y... y me puse súper más activa que nunca. No podía estar quieta un momentito porque no quería estar quieta porque no quería pensar.*

*Sentía que si me sentaba y venía Pin pin pin a pensar, a pensar, entonces no me estaba quieta. Me ponía a hacer de todo un poco y hasta más de de de la cuenta, antes pues tenía una persona que me ayudaba a hacer la limpieza, entonces ahorita tocó, me tocó a mí... Por una parte estaba súper ocupada, tenía demasiadas cosas que hacer... y... Siempre estoy ocupada y... mis hijos, que han sido una bendición porque me miraban y ellos me seguían, verdad. Me ponía a pintar yo a veces ... Y Entonces ellos conmigo. Entonces estuvimos como que buscando mucha actividad en la casa. Eso sentí yo que ... que me ayudó mucho.”*

**Entrevistadora:** *“Sí, muchísimas gracias, me parece bastante interesante su perspectiva. He tenido una variedad de opiniones, pero hasta el momento no he tenido pues esa específica verdad y me parece muy enriquecedor. Muchísimas gracias nuevamente por compartirlo conmigo.”*

**R//** *“Gracias. Otra cosa que... A mí me encanta cocinar, y... la cocina para mí es terapia. Para mí la cocina, estar en la cocina me relaja y me hace es como una forma de expresión de amor hacia los demás. Y... y... yo me quedé tan sorprendida porque no dejé de cocinar, siempre en mi rutina de la cocina, la casa, las labores diarias y la cocina y tratar... Yo en mi mente era como que estaba bloqueada, shockeada, ya que tengo que hacer lo que hacía antes, verdad? Tengo que hacer mi. No tiene que cambiar mi chip, tengo que que no, no tengo que cambiar tiene. La vida continúa, todo va a estar bien y... y tratar de seguir siendo productiva en la casa, verdad.”*

**13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

*R// “Ah Es algo mm... Ya nos pasó una vez. Fuimos a un lugar a tomar el café, donde siempre íbamos con mi esposo al mismo lugar, y fueron sentimientos encontrados. No nos podíamos tomar el café, y como obviamente teníamos la mascarilla verdad, entonces la mascarilla como que recogía las lágrimas, verdad. así como que aquí veníamos, y ahí se sentaba él y... (suspira) Es algo que hay que hacerlo. Es muy difícil, pero hay que enfrentarlo verdad. Hay que hacerlo porque... es... como dar un paso al que hay que continuar con lo que hacíamos con él, y no debemos de evitar ir a los lugares que íbamos con él, porque recordar es volver a vivirlos verdad. Y obviamente ya no se viven, obviamente, naturalmente, pero se viven en los recuerdos, en el en el corazón, verdad Y... Y yo siento que... el... hay un versículo que dice que el corazón alegre, hermosea el rostro verdad... y a veces el recordar las cosas bonitas van a reflejar algo bonito, verdad. Van a reflejar el que pasó algo bonito, que ahí se sembró algo bonito, que ahí se hacía algo bonito. Entonces tratar de que todo lo lindo y todo lo bonito que se vivió, tratar de que que no se quede ahí, sino que, tratar de seguirlo cultivando. Seguirlo haciendo.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R// “Yo siento que a mi me... Me sirvió... obviamente durante el día no verdad, porque no estaba pensando, pero ya en la noche, cuando uno va a su recámara y ya ve uno la ropa, ve uno de los zapatos, ve todo y no lo puede creer uno que no está, como que ahí vienen esas o esos momentos de debilidad, verdad y... y... (pausa larga)... También a veces es como también disfrutar esos momentos de debilidad porque, son momentos únicos que uno debe de aprovecharlos, porque no siempre hay lugar, ni horario, ni momento para, para ciertas, para ciertos momentos del cor- del alma o el corazón verdad. Y obviamente... si los... mmm... Yo considero que no los aplacé, porque en la noche tuve noches donde yo hacía ya nunca más volvía a dormir, igual que cuando estaba mi esposo, nunca más. Ese sueño rico que me dormía, saber que ahí estaba él, ya nunca más.*

*Ese ahora es un sueño del que pienso y pienso y lo recuerdo y veo fotos, veo videos y y hasta que me duermo tardísimo, hasta que ya hasta que-.. pero... Siento que en las noches he tratado de... como de confortar esa herida, he tratado de de alimentarla verdad, en la necesidad de la ausencia verdad... Y... Y cuando necesito oírlo, pongo sus vídeos, necesito verlo, veo sus fotos y trato de siempre... sentir que... que vive. Y yo se lo digo a mis hijos, él vive acá en ustedes, hay un pedacito de él en cada uno de ustedes y... le digo a mi nena, tú sos él y luego mi hijo, Y le digo a cada uno sus sus fortalezas verdad, Y le digo en qué se parecen a él, Y le digo él vive acá en ustedes y nunca, nunca se va... a ir de nuestros corazones, verdad. de nuestros corazones. Él siempre está y estará verdad.”*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R// “Sí... (pausa larga)... Definitivamente (suspira) me ha hecho la pregunta que si se hubiera puesto más atención, y si se hubiera tratado desde el principio, obviamente no hubiera pasado más si no hubiera llegado más, verdad. Mjm...”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “ Hmmm... Con él no son.. ¿De qué forma yo busqué?...Em... Bueno, con algunas personas... obviamente por por WhatsApp. Eh... pero... hay veces que cuando uno está en el duelo, muchas personas por pena no se acercan, o por pena no preguntan verdad. Y... piensan que... que... que uno no está en el momento preciso, indicado para practicarlo, para hablarlo, y a veces es increíble, pero, es cuando más solo se siente uno, porque muchas personas, por la pena por él... por la pena más que todo por, por pena a quererlo hacer pasar penas a uno, no se acercan y no preguntan. eh... Pero yo en lo personal le puedo decir que los únicos que estuvieron cerca, cerca... Y que lo platicamos uno o dos veces fueron con mis pastores verdad.*

*A nivel familiar, en lo personal, sino en una mesa, almorzando, comiendo, platicando verdad, donde surgían preguntas y donde ellos... eh... sentimos su amor, sentimos su apoyo, fue la primera salida que tuvimos que nos hayan invitado a su casa. Yo siempre digo nunca se me va a olvidar que fueron los únicos que estuvieron tan al pendiente de nosotros. Tan al pendiente de de invitarnos de, de escucharnos y de sentirnos entendibles, entendidos, verdad. Yo pienso que fueron los únicos, ni con la familia, ni de mi esposo, ni mi propia familia hubo un acercamiento así de esta naturaleza. Primero por las distancias. Segundo, por el confinamiento verdad, porque no había que... Qué mezclarse ni había que reunirse verdad y... y pues ellos fueron los únicos valientes verdad, que que se acercaron y que que nos saquen. Nos sacaron por primera vez de casa.”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.**

**R//** *“Si. Obviamente ha cambiado radicalmente, verdad. Mi vida personal...(pausa larga) Eh.. Más mi entorno no, verdad mi entorno, no ha cambiado pero... Sí claro que he cambiado porque... tengo que tomar decisiones, tengo que aprender a ser una buena mayordoma, he tenido que aprender de todo un poco de cosas que no, que no hacía verdad. Por ejemplo, la economía verdad, no estaba acostumbrada a administrar yo todo, verdad? Y ahora me ha cambiado porque he aprendido a dar prioridades y a ser un poco más económica, verdad. Y... y y sí, me ha cambiado definitivamente. Yo siempre digo que uno ya no vuelve a ser el mismo verdad. Eh... qué a uno le cambia la vida por completo verdad y... Y yo, mi esposo se fue en julio y mi mamá falleció en diciembre a los 5 o 6 meses, y fue otro golpe muy duro porque... tenía una muy bonita relación con ella y fue otro... otra circunstancia, otra tristeza, otro dolor pero... También me cambió la vida... Pero... siempre uno está como queriendo.... eh aparentar. El que no lo es por como no lo es por completo en otra; Uno trata de sacar fuerzas y de demostrar que que uno*

*puede seguir siendo verdad. Tratar de ser lo que uno era verdad, y que es lo que pienso. Esa es nuestra meta, verdad, tratar de seguir adelante.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// “Lo más impactante que tuve que... que afrontar.... (pausa larga)... Mmmm....(suspira) Lo más impactante. Bueno. La economía... quizá no tanto, porque yo siempre gracias a Dios, allí sí que nunca ha hecho falta nada. Dios se ha encargado de suplir lo justo y necesarioverdad. Y lo más impactante, quizás... Es... Como... Mantener siempre unido a mis hijos, verdad. Y que se me haya escapado de las manos, para mí eso es lo más frustrante e impactante. Que porque el hecho de que no esté mi esposo se hayan salido ciertas, ciertas situaciones de su causa y... para mí eso es muy impactante, porque yo siempre he querido tener unos buenos hijos, una buena familia, que todos seamos muy unidos y quizás eso es lo que más me ha impactado, que... se hayan metido un poquito de división verdad. Mjm...”*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

*R// “No. Eh? No, no, sólo me sentí muy cómodo en la entrevista, eh... Me transmitió mucha.... confianza, mucha paz y me gustaron las preguntas tan directas, verdad. Preguntas que (se ríe) que nadie se atreve a hacer la verdad y eso es parte de los profesionales, creo que son ustedes, verdad. Y no me sentí muy cómoda, muy a gusto y. Y todo bien.*

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

## Guía de entrevista

Estudio de pregrado: Estrategias de afrontamiento ante el fallecimiento por COVID-19, realizado por Andrea Michelle Sosa Aparicio, estudiante de la licenciatura en Psicología Clínica.

Núm. de participante: 8 Sexo: F Vive en: Interior / Capital  
Fecha de la entrevista: 29/10/2021 Edad: 23 años Tiempo transcurrido desde la pérdida: 10 meses  
Hora de inicio y fin de la entrevista: 7:00pm a 8:21pm  
Parentesco con la persona Fallecida: Su tía abuela

### Introducción:

Desde un inicio quiero agradecer su participación en la entrevista que realizaremos el día de hoy. Esta tiene el objetivo de poder comprender de mejor manera el proceso de duelo que se encuentra manejando actualmente debido a la pérdida de su ser querido ante la situación de la pandemia. Sé que es un tema de mucha sensibilidad, por lo que le recuerdo que usted puede detener la entrevista en cualquier momento que lo desee. ¿Tiene alguna pregunta antes de iniciar? Muy bien, continuación, iniciaremos la entrevista.

### 1. ¿Cómo fue para usted el inicio de la pandemia?

*R// "Al principio, honestamente, creí que no iba a llegar acá a Guatemala porque, o sea, pasó en un lugar al otro lado del mundo, en China, pero es que... uno incrédulamente pensando que no, ah es un país cálido, no va a llegar hasta acá, se supone que el virus no aguanta temperaturas tan altas, ¿no? Pero no. Luego pues si el presidente dio la noticia de que efectivamente el COVID ya había llegado a Guatemala. Mediante un un pasajero extranjero que dejaron pasar em... Honestamente, al principio sí fue como que, ala que alegre no voy a ir a la universidad, le van a pasar las clases presenciales, todo desde de la casa, remoto que... ¿que alegre no? ¡Que divertido!, al fin tengo la comodidad. Pero ya... cuando el tema se fue poniendo un poco más serio, y ya vimos la cantidad de muertes que habían... que habían habido, no... todo lo que estaba pasando, la*

*cantidad de personas que estaban en los hospitales sin poder respirar, sin poder eh... sin poder caminar y se estaban muriendo verdad. Entonces ahí fue cuando la noticia nos pegó... ya como con más... como con más fuerza verdad. Em... Sí, fue duro porque después de un rato uno anhelaba salir, anhelaba puedes pasarla bien afuera con sus amigos, porque ya después de un rato de estar encerrado en la casa como que qué aburrido. Entonces luego conocer las restricciones del toque de queda y todo eso se fue complicando más la cosa, y por ende em... pues si, eh... todo estaba muy aburrido por aquí en mi casa, entonces yo... eh... andaba un poco desesperada y hasta la fecha pues lo sigo estando un poquito, pero ya no tanto.”*

**Entrevistadora:** *“ Para ti fue más un proceso entonces de venir y adaptarte al cambio.”*

**R//** *“Sí, justamente eso, adaptarme al cambio de que... si antes no salía mucho, ahora menos. Entonces si es como que, ah... Es un poco molesto al final de cuentas, verdad. O sea que... tampoco es que tuviera una vida así, súper activa, que decía fiesta que salir a todos, no tanto, pero sí siempre hacían falta las comidas con los amigos en el condominio, que por unos taquitos o algo por el estilo, pero... ahorita ya ni eso, porque uno no sabía en qué lugar podía estar el COVID verdad, ni quién lo portaba, ni dónde lo podía traer, ni nada. Entonces siempre era mejor no salir por tu propio, por tu propia seguridad y por seguridad de tu familia, verdad. Porque puede que a ti no te pasará nada, tú no sentís nada pero, si se lo contagias a alguien de tu familia, puede que a esa persona sí ya le pegue... de una forma más fuerte, una forma más dura. Entonces siempre fue... siempre fue el propósito cuidarse de verdad.”*

## **2. Durante el inicio de la pandemia ¿Cuáles fueron sus miedos y/o preocupaciones?**

**R//** *“Preocupaciones... eh... Bueno, por mi lado era que... justamente que mi abuelita y todos los que son así ya mayores de mi familia, pues se contagiaran*

verdad, porque siempre le iba a afectar más a las personas que tuvieran complicaciones ya sea cardíacas o... O que si tuviera un un un padecimiento o algo por el estilo...(la interrumpen)...Entonces siempre como que las defensas no están al cien, verdad, y pues eso puede... pues generar un colapso en la persona verdad, que no se querría. Entonces eso más que todo. Yo por mi parte no estaba preocupada tanto por mí misma, sino que por mis familiares, y por mis papás también verdad, a pesar de que no... ellos no tuvieran ningún padecimiento ni... de ningún tipo de problema de salud, verdad. Sin embargo, a pesar de eso, a mi mamá sí le dio COVID, pero no fue el COVID ese feo que uno tiene que ir corriendo al hospital, solo fue el COVID de que... se me fue el olfato, se me fue el el sabor y tengo tengo tos y me costó un poco respirar, pero de ahí ya no... eh... Le recetaron medicamentos y mientras se quedara aquí en la casa, no saliera y no no estuviera en contacto con nadie, pues se iba a recuperar perfectamente.

Y efectivamente mi mamá pues tomó los medicamentos y todo, eh... Se quedó en cama el tiempo que le dijeron que se tenía que quedar, y... luego de eso ella sí se quedó con... con problemas para poder respirar eh... un poco m-... menos de lo que antes ya podía, verdad; y con el tema del gusto y del olfato sí, eh... Tomó bastante, bastante tiempo que los volverá a recuperar nuevamente, verdad. Y... Aparte de eso, eh... Mi primo también se contagió de COVID viniendo de Panamá y también eh... después de unos días para... el día, casi que los días de Navidad del año pasado, entonces... ya cuando vimos que estaba contagiada, ya no había mucho que pudiéramos hacer verdad, porque fue del día a la mañana que pasó todo... Literalmente. Entonces la preocupación que tenemos se hizo realidad. Porque... siendo una persona ya mayor le gusta estar con sus amigas, verdad. Con las típicas viejitas del barrio, por así decirlo, y salir al mercado, salir a la panadería, a la lavandería, a los lugares que ella solía recorrer antes de la pandemia, no. Entonces también fue un golpe muy duro para ella y por ende estuvo con un poco de depresión.”

## 1. ¿Siguen presentes los mismos temores o preocupaciones?

*R/I “Mmmm... Pienso que el temor, pues ya pasó. Honestamente, ya... la persona que más queremos proteger, pues resultó contagiada y... no pudo aguantarlo verdad. Entonces es por eso, fue por ella que más que todos nosotros estábamos teniendo el máximo de cuidados y todo. Pero ahorita, ya que... pues no está, eh... esos cuidados, no digo que no se hayan... que no se estén manteniendo, si los tenemos pero... ya no es con el mismo afán de quererse como que... no sé cuidar por alguien en este caso verdad. Pero... igual siempre mantenemos la distancia con personas que... que no conocemos o que ya sabemos que andan de un lugar a otro o algo por el estilo, y siempre con mascarilla con gel o con alcohol. siempre encima verdad... Y solo y digamos el no tener la mascarilla puesta o no usar gel en un ambiente en el que ya sabemos que puedes... No hay peligro de contraer el Coronavirus verdad. Pero... Sí digamos que el cuidado se disminuye un poco más.”*

### **3. En esos momentos de adaptación inicial, para usted ¿qué pensaba sobre el COVID-19?**

*R/I “Lo que pensaba de ella era... (pausa larga)... Ay una gripe más fuerte. Em... En fin, pensé que era como una gripe porque en realidad. Yo tenía entendido, después de un rato, después de un tiempo, que... habían ya antes variaciones de COVID, pero no como la, la, la, la actual verdad, o sea, la del COVID 19. Entonces dije yo ha de ser otra gripe que afecta más a las personas que tienen las eh... defensas bajas verdad. Pero... luego no, o sea, me costó entender de que algo así, una enfermedad que realmente se supone que ya se conoce pero no se conoce al 100, es capaz de matar a las personas, o sea, de quitarles la respiración y... o sea matarlas. Entonces de mi conocimiento acerca de eso era era bien poco, o sea, no sabía hasta que así como que otros países empezaron a eh... a como que buscar más información acerca de ella, investigarla y todo. Hasta el... Hasta entonces todavía me quedan dudas de ¿Qué es exactamente el COVID?, verdad, porque al final de cuentas no desconozco si alguien ya lo haya descifrado o si ya*

*conoce exactamente qué es. No lo sé. Entonces sigo con la con la duda de que realmente es el COVID.”*

**Entrevistadora:** *“Y. Muy interesante tu manera de verlo, verdad. Porque muchas personas vienen y dicen lo mismo que tú de la gripe, pero dicen de que ahora ya la conocen, ya sé como actuar, ya sé que hacer, que no hacer verdad. Pero tú vienes y reconoces que todavía no la conocemos en un 100 por ciento. Me llama mucho la atención esa manera de pensar tuya.”*

**R//** *“Y es que pienso yo que una persona que diga que ya la conoce am... Esta algo incrédula, porque ni siquiera los médicos ni los doctores más reconocidos saben exactamente que es, y menos una persona que no tiene conocimiento médico. Menos va a saber. Entonces me parece algo... inadecuado que digan que sí hay sí, la conozco, ya sé qué hacer. Porque no lo considero verdad, honestamente.”*

#### **4. ¿Cuál fue su reacción o pensamiento al enterarse que una persona cercana se encontraba enferma de COVID-19?**

**R//** *“Eh... Pues sí, me preocupé. Pero me preocupé por el hecho de que, ay no van a poder sentirle el olor a las cosas, o la comida que sabe que le sienten hasta olores, olores y sabores a las cosas. Por ejemplo, mi mamá dijo que... Cuando ella, o sea, perdió el olfato, cuando ella intentaba oler las cosas, se le acercaba mucho a alguien, ella decía que podía sentir el olor, así como que algo así como el interior de alguien, no sé cómo explicarlo, así como que por por adentro, o sea, los intestinos y todo eso. Ehh... Era muy raro que se me hizo a mí que ella me dijera, porque me dijo es que siento como que el interior de alguien. O sea lo puedo oler así como un olor muy desagradable, me dice que sí, que raro. Y después de eso todo el olor se le... como que se le cambió por completo verdad, o sea, el desinfectante no le a desinfectante, sino que otra cosa, el vinagre no lo olía en lo más mínimo cuando uno al oler el vinagre dice ala gran, ¡Qué cosa tan fuerte! Uno no aguanta. Y mi mamá pegándose la botella de de esta cosa no sintió*

nada. Entonces sí fue como ah, qué triste, verdad? Porque ya no se disfrutaba las comidas y mi primo dejó de comer un rato porque dijo que qué chiste, que no podía sentir el sabor de las cosas.

Entonces es por eso que si yo me preocupé por él verdad y... em... Esa fue mi mayor preocupación, pero por mi abuelita sí fue otra... otro tipo de... de preocupación un poco más intensa, por así decirlo, porque como te digo, eh... fue de la noche a la mañana que a ella le pegó así... (chasquea) en cuestión de horas pues. Una noche estaba bien y al día siguiente ya tenía ganas para poder procesar bien bien que hicimos mal, o qué fue lo que pasó. Porque de alguna u otra manera ya se había contagiado y no sabemos mediante... qué situación fue la que... la que hizo que ella se contagiara. No sabemos si fue porque ella iba a veces sin mascarilla a la panadería de enfrente, literalmente porque dijo que no pasaba nada, verdad. Como también controlarla era algo complicado porque... ella vivía por la parte en su casa con con sus sobrinos, a mi primo y mi primo trabaja, o sea, no se podía estar detrás de ella siempre. Entonces sí hubo momentos en los que ella se quedaba sola durante la mañana y no tenemos el conocimiento de que hacía ella. Entonces puede ser que entre tantos factores que visitaba a alguien o que iba a un lugar, se pudo haber contagiado. Sí, pero nuestro mayor preocupación era era cómo ella iba a reaccionar ante el COVID.”

**Entrevistadora:** “¿qué pasaba por tu mente?”

**R//** “Un montón de cosas... Em... ella era realmente una mujer muy fuerte, o sea... Literalmente en todo era muy fuerte. Pero desde que te voy a poner en contexto, ella es mi tía abuela, o sea, es hermana de mi abuelita. Pero mi abuelita abuelita falleció hace tres años y después de eso. Pues sí, efectivamente, como ellas vivían juntas desde chiquitas, pues... em.. la muerte de mi abuelita a mi tía abuela le afectó un montón, entonces de pasar a discutir siempre con alguien en la casa porque no hacía algo, a no tener a nadie con quien hablar, o no tenía a nadie que le hiciera las cuentas, o no tenía a nadie que le escribiera sus recetas porque mi abuelita le encantaba cocinar.

*Entonces entró como en depresión. Y durante ese tiempo costó mucho, mucho lograr que ella estuviera pues feliz con nosotros, pues o sea... que estuviera alegre en las reuniones o cosas por el estilo. Entonces estamos casi seguros que desde que mi abuelita falleció, pues a ella se le bajaron las defensas de una manera increíble, verdad. Entonces... pensando eso de que no, ella no estaba bien realmente de salud y porque apenas comía decía que siempre que no tenía hambre, eso también fue como un factor clave o cliché que hizo que el COVID le pegara aún más, aparte de que tenía diabetes, diabetes, tipo A o B algo así.*

*Entonces todo fue de mal en peor o sea, literalmente fue una montaña rusa de emociones, porque yo sentía que eh... al día siguiente iba ella iba a fallecer o no sé. O era como que hoy no la fuchita va a estar bien, le decíamos fuchita va a estar bien. Ella va a lograr salir de esto porque ella es una mujer muy fuerte, verdad, Y... no nos dejaría así como así. Pero... si fue... fue todo un proceso, en realidad fue así como que de pensar lo mejor a lo peor, así del día a la mañana cabal, porque no sabíamos si en la madrugada nos iban a llamar para decirnos que no lo había logrado. O algo así, verdad.”*

##### **5. ¿Me puede contar un poco de cómo era esta persona antes de enfermar?**

*R/I “Eh... Verás, ella antes de que mi abuelita falleciera ella.. o sea era una mujer muy activa, ella.... Siempre nos pedía que llegáramos a la casa o ella se venía aquí a dormir con nosotros también cuando, cuando ella quería, verdad. Ya disfrutaba de las fiestas de todo tipo porque... o sea... no me quiero alargar tanto, pero es que todo esto de las fiestas te lo digo porque mi tía se casó con un inglés, entonces ella de alguna manera eh... adoptó todas las tradiciones y toda la cultura de él, verdad. Entonces, cuando ella venía aquí, celebrábamos que em... el día de San Patricio, o celebrábamos eh... el Halloween más o celebrábamos incluso el día de Pascuas, o sea, día de Pascuas allá en Estados Unidos, aquí se le conoce como la Semana Santa si mal no estoy, entonces siempre era así de que ella ayudaba también a esconder los huevitos de Pascua en la terraza. Entonces siempre ella estaba de un lado a otro, o sea, no se quedaba quieta... em... Como*

*te digo era una mujer muy activa, que le gustaba cocinar, o sea, ella, su pasión era la cocina. Y ay de nosotros si le tocábamos algo en la cocina porque ya nos caía la paleta encima, o no nos quería prestar sus recetas porque ya pensaba que le íbamos a plagiar o no sé, era... ella era intensa con sus cositas, o sea, no se podía meter a nadie en eso entonces, pero siempre fue una mujer bien alegre.*

*O sea, le gustaba tomarse los traguitos, (sonríe y se ríe) igual que mi otra abuelita mmm... Y siempre estaba al pendiente de nosotros, siempre, siempre. Cada vez que mencionabas que queríamos algo de comer, ella nos lo preparaba y siempre era de la mejor manera verdad, siempre sonriéndonos y siempre haciéndonos saber que... pues que nos quería muchísimo verdad, porque prácticamente ella nos crió a mí y a mis primos cuando nuestros papás estaban trabajando. Yo, por ejemplo, pasé literalmente mi mi infancia en mi niñez, en esa casa, ahí con ellos, porque mis papás trabajaban desde las 8 hasta las 7 de la noche a veces verdad, y yo después del colegio, pues si, yo me quedaba ahí en una casa con mis abuelitos y toda la cuestión. Entonces para mí sí fue... (pausa larga)... Fue como bien bien difícil ver cómo... eh... Después de tanto tiempo que ella estuvo así, feliz y que alegre con todos... Y es que también el haber cuidado mi abuelita la desgastó un montón, porque ellas vivían solas y nosotros vivimos en otra casa, entonces, cuando mi abuelita enfermó, cuando... Porque ella también tuvo un montón de problemas, entonces cuando ella enfermó y la tuvieron que hacer cirugía de espalda, ella... a ella se le subía mucho el amonio, el amonio es lo que prácticamente controla el cuerpo, por así decirlo, porque si se te baja el amonio, tu perder la función de hablar, de moverte, de pensar, de... de todo ya es como estar como un estado vegetal pues.*

*Entonces mi abuelita tuvo eso, tuvo episodios de amonio muy fuertes en los que ella no despertó durante casi dos días. Y... Pues todo eso eh... Mi tía abuela lo vivió verdad, porque estaban en la misma casa. Ella lo vivió, ella cuidó de ella, a veces le tocaba levantarla y como ambas eran muy gorditas, eran pesadas, le costaba mucho. Y desde entonces ella se fue desgastando, cuando mi abuelita tuvo eso de la cirugía, se vino para abajo pues, porque verla a su hermana... en*

*un... estado tan feo, cuando ella también era igual de activa y sonriente y que era eran mujeres muy... pues muy activas verdad, mujeres de casa.*

*Entonces si fue un golpe muy duro para ella también, al igual que para nosotros. Entonces desde que todo eso pasó, pues ella se deprimió... de una manera considerable digamos. Y como te digo, costaba mucho que ella estuviera feliz, o que se alegrara por estar juntos en familia cuando usualmente era así verdad. Y aunque vinieran mis tíos de Panamá o de Miami, ella se quedaba dormida o simplemente se iba a costar. Ya no era como que lo mismo de antes. Y eso fue lo que... lo que nos hizo ver que ahí estaba así como que si no quieres ya no, ya no está muy feliz aquí... y eso.”*

**Entrevistadora:** *“¿Te habías dado la oportunidad de recordarla positivamente?”*

**R//** *“Si en realidad eh... siempre la recordamos así, aunque al principio, después de su pérdida, así fue siempre así como que la recordamos con tristeza. Emm... Después de unos meses ya no es como que, ahora contamos anécdotas, anécdotas cada vez que la vamos a visitar el cementerio a ella y a mi abuelita. Entonces ponete que cada cierto tiempo vamos a visitarlas y les llevamos tequila inclusive. Entonces le dejamos allí su traguito de tequila y empezamos a contar cuentos de ella, las historias, las anécdotas de cómo nos hizo hacer cosas que no debíamos hacer, como robarnos... cucharitas de los restaurantes pues. Entonces todo eso nos da, nos da risa y nos mantiene alegres y siempre recordarla con cariño y con amor verdad, de que siempre fue una mujer... Admirable para nosotros en todo sentido. Y que sí, en efecto, la extrañamos, pero la recordamos eh... Feliz, alegre y con amor todo el tiempo, verdad.”*

**6. Cuénteme, ¿Qué sucedió cuando su familiar enfermó? Y ¿Qué pasó por su mente en esos momentos?**

**R//** *“Si... Pues en este momento eh... sentí que el mundo se me vino abajo honestamente, porque tenía un miedo intenso de perderla, entonces pensé un montón de cosas, todos los posibles eh... Panoramas que pudieran suceder*

cuando nos dijeron que o sea, cuando vimos que su oxígeno estaba hasta abajo pensamos *ala gran*, ella tiene COVID y unos días antes ella estaba diciendo que tenía escalofríos, pero... Era normal porque de vez en cuando sentía frío, entonces no es como que le hallamos puesto mucha atención a eso. Pero ya del de la noche a la mañana eh... le tomaron el oxígeno... y estaban sesenta y algo, entonces rápido la llevaron a un doctor y dijeron que no, que ella tenía COVID y que había que internarla lo más pronto posible. Y Cabal la internaron en el Herrera, y... al principio ella estaba bien o sea, eh... le tomamos... O sea, cuando mi primo la fue a ver, porque mi primo mayor era el que estaba encargado de la casa y todo, y que también de cierto modo las cuidaba. Entonces la fue a ver y ella... ella está bien, o sea, con una mascarilla puesta de oxígeno, pero ella nos está diciendo hola por medio de un video verdad. Hola, hay se cuidan mucho, los quiero un montón verdad. Entonces la vimos bien por un momento y ella estaba leyendo las cartas que le escribimos, así como que recupérate pronto fuchita, que te extrañamos y que todo eso verdad y mmm...

Después nos dijeron que la tuvieron que poner a... a... como anestesia, verdad, porque ya estaban habiendo más complicaciones, ya... una parte del de la circulación del pie, que ya no la estaba... circulando bien la sangre, o sea... aunque había que había la posibilidad de que se le amputar a un dedo del pie, si no se apuraba a hacer eso... que posiblemente también iba a perder la pierna. Entonces todo como te digo, todo fue de mal en peor, ella... como ya no me recuerdo muy bien, por que fueron como recuerdos que... seguramente que bloqueé entonces fue... Todo es como que muy, muy borroso, pero la tuvieron que poner con sedantes, porque lo que le estaban haciendo era un tratamiento que le iba a causar mucho dolor. Pues que mejor que la pusieran con anestesia, con sedantes eh... ¡ah! Porque ella ya no podía respirar por su cuenta. Entonces le le metieron como unos tubos por la garganta y esos tubos hacía que el pecho se le inflar así de una manera no normal pues, entonces no era algo agradable de ver, porque quiera que no se miraba así como que muy doloroso. Y en efecto, por eso es que le habían puesto la anestesia. Se pasó así como unas dos o tres semanas... con

eso y siempre diciéndonos que ella está bien, pero que...Que no del todo, que siempre habían complicaciones.

Sí unas veces que nos asustaron porque dijeron que ella no estaba respondiendo a los tratamientos, pero que al día siguiente ya está mejor. Que... a pesar de que ella estaba dormida, que no nos podía escuchar y toda la cuestión, entonces la fui a visitar un par de veces, pero si fue, fue shockeante, o sea... No fue algo agradable de ver, porque como te digo, después de verla a ella toda feliz y toda sonriente allí por toda la casa y caminando, casi corriendo en algunas ocasiones... al verla a ella por tener una cama con un respirador artificial, con tubos bombeándole oxígeno a los pulmones y que se vea así... cómo se miraba así de feo eh... No, no fue nada lindo en realidad. Entonces sí fue un shock para todos y no, no fue una experiencia agradable y como todo pasó muy rápido en realidad... eh... O sea, todavía nos tomó tiempo procesar después todo lo que había pasado. Cómo fue que se contagió, cómo fue que terminó en el hospital y todo, verdad. Entonces sí fue... fue muy feo, la verdad. No, no es algo que yo que quisiera que le pasara a nadie más. Pero si... eso fue lo que lo que pasó con ella.”

**Entrevistadora:** “Muchísimas gracias por la confianza y la apertura, por permitirme saber de todo esto. Sé que es un tema complicado. Entonces quiero preguntarte ¿tú te sientes bien para continuar?”

**R/I** “Perdón si me siento bien para continuar. Si todo va bien.”

**7. ¿Sabe usted qué es un duelo? ¿Me podría dar su definición personal? (es decir, qué significa para usted el duelo).**

**R/I** “Pues lo hemos vivido... en varias ocasiones, pero... Para nosotros es eh... pues, llorar a nuestra persona verdad, o sea, llorar a nuestra persona fallecida, eh... haber deseado que todo fuera diferente, recordarla... No realizar que lo que acaba de pasar es, o sea es verdad, sea todo lo que pasó. Entonces es como un conflicto de emociones verdad. Entre odio que haya pasado esto, ojalá no hubiera pasado. Quiero que ella esté de vuelta. Esto no es real... Y

*todo eso, pero eso es como que mi idea del duelo, o sea sanar, es sanar el corazón y puedes seguir viviendo. Eso.”*

**8. ¿Se involucró de alguna manera durante el proceso de tratamiento de su familiar?, ¿De qué manera?**

*R// “Pues... No o sea nadie se pudo... En realidad, ninguno de mi familia pudo así como intervenir en eso, porque como lo dije, fue fue muy rápido, o sea, ella dijo que estaba bien, pero que le faltaba un poco el aire y luego viene, eh.. Viene mi tía y le tomó el oxígeno y que... directo al doctor y del doctor al hospital y de ahí de una vez la internaron. Entonces no pudimos hacer así como que... Algo al respecto, solamente eh... pues enviarla con.. al al hospital y que ellos la cuidarán. Pero aparte de eso, no pudimos intervenir en eso más que velar por que ella estuviera en un lugar, pues bueno, para que... Para que estuviera bien, verdad. Para que en este caso pensaron otros que podía mejorar.”*

**9. ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su ser querido? Y, siendo lo más detallado posible, me podría por favor describir ¿cómo fue para usted la experiencia de recibir esta noticia?**

*R// “Pues... Me enteré en la noche, así como tipo... 8, 9 de la noche que... me enteré. Pero fue por por medio de llamada telefónica, porque en realidad la que estaba en contacto siempre con el hospital fue mi tía, que vive en los estados. Ella fue la que como fue la que estaba encargada de pagar el hospital. Ahí es que a quien le habían confiado la comunicación y todo acerca de mi abuelita, verdad. Pero... eh... esa noche, que fue un 24 de diciembre. Em... Llamó mi tía... Y llamo a mi mamá. Yo estaba aquí abajo en el estudio y mi mamá estaba arriba con mi papá, y mi hermano también Y mmm.... Escuché, escuché el como que el sonido la llamaba mi mamá, y pensé que ya de plano es mi tía diciéndonos como está la fuchita, verdad. Pero cada vez que sonaba ese celular a mi se me paraba el corazón. Siempre, siempre, siempre. No era una sensación agradable, era esa*

sensación de miedo que uno siente con los... presiente que algo malo va a pasar verdad, y lo mismo pasó, pero como no escuché nada... fuera de lo normal, pues seguí hablando con con Tete y luego le dije mira, eh... dame un chance, espérame voy a ir a ver que ondas verdad. Y... sólo voy viendo que en el cuarto, o sea, subo las gradas y veo a la derecha y veo a mi mamá llorando en el hombro de mi papá. Y lo que más me temía, pues pasó, verdad.

Dije Mamá, ¿qué pasó?, ¿estás bien?. Mi mamá, dijo la fuchita falleció. Y yo sólo sentí que todo se me vino abajo, o sea, yo... sin mi papá no me hubiera agarrado, creo que sí me habría caído al piso porque... sentí que me iba a desmayar. Entonces, luego de... de escuchar eso, pues quebré en llanto. O sea, no, no podía controlarme. Era eso de que no... ¿que más se podía hacer?, sino que solamente llorar y pensar que no es verdad em... y fue eso. Mi hermano no se había enterado todavía hasta que... entró mi mamá a su cuarto y yo la, y yo la seguí verdad, todavía llorando y pensando que mi abuelita se había ido... Y mi mamá le contó a mi hermano y mi hermano no sabía qué hacer. Sólo se quedó... En... En orbita pues no supo qué decir o qué hacer, y sólo abrazó a mi mamá y... yo, pues yo también lo abracé a él verdad. Y después de un rato llamé a Tete y le conté de toda la cuestión y le conté porque... me quería desahogar con él. Y... después de un rato, pues ni modo, nos cambiamos y todo, ya ponernos... ropa negra e ir a la a la casa de mi abuelita verdad, porque ahí es donde estaba mi tía y mi primo, mis dos primos.

Eh... Pues quedándose a dormir, verdad? Y fuimos y pues... estuvimos llorando allí todos en familia verdad que, ¿Cómo era posible?, ¿Qué como pasó?. Y al final fue que... (pausa larga)... Creo que fue porque su corazón ya no aguantó, como que le dió un paro cardíaco o algo así. O fue algo de la respiración, ya no mucho me recuerdo que fue exactamente lo que le pasó... Pero fue raro porque... em... ella ya no tenía COVID para entonces. Pero fueron... fueron como que los los... ¿Cómo decirlo? ... (pausa larga)... Los efectos que causó el COVID fue lo que. No

*sé como decirlo, pero lo que dejó el COVID, o sea que como que los residuos fue lo que hizo que ella falleciera. No lo sé cuál es el término para eso, pero...”*

**Entrevistadora:** *“¿Las secuelas talvez?”*

**R//** *“Exacto, las secuelas del COVID fue lo que a ella le afectó al final de cuentas y... entonces si fue todo... Fue feo, la verdad, fue horrible. De ahí llamar al servicio funerario y todo y mantenernos despiertos hasta el día siguiente, casi que verdad, a esperar a que la carroza llegara al hospital y se la llevara. Y todo eso fue fue un embrollo, porque... eh... Ya nos la habían entregado algo tarde y el cementerio cerraba a las cuatro o cinco de la tarde, y es el cementerio las flores o sea queda lejos. Entonces... fue todo un embrollo entre que no la entregaban, en lo que llegábamos allá y lo que más... Creo que entre lo que más me partió o sea ver que al bajarla de la carroza, la envolvieron en plástico... O sea, el ataúd, lo envolvieron en plástico. Porque COVID verdad O sea, cuidado va. Eso fue algo que me llenó mucho de enojo y de tristeza ver que cómo la estaban o sea, tratando pues, o sea eso fue algo que no me gustó o ninguno de mi familia le gustó cómo procedieron con respecto a eso, verdad. Y... Luego ahí velar por ella en el cementerio, porque como falleció por COVID... no pudimos velarla así como normalmente se hace, sino que directamente al cementerio. Y pues esperar a que la enterraran y todo. Y eso... Fue un proceso muy, muy doloroso y muy impactante para nosotros, porque realmente era la única abuelita que nos quedaba de parte de mamá y de o sea, por parte de mamá. Porque mi abuelito ya había fallecido hace años y las únicas que quedaban eran mi abuelita y mi abuela. Y al final de cuentas ya nos quedamos sin ninguno de ellos.”*

**10. ¿Considera que la pandemia afectó la manera en la que usted lleva el proceso de duelo? Si es así, ¿de qué manera lo afectó y qué tuvo que hacer diferente?**

*R// “ Um... (pausa larga)... bueno, más que todo fue precisamente porque no la pudimos velar como se debe, entonces se sintió o sea lo sentimos como familia, muy feo eso de que directamente, o sea, no nos pudimos despedir bien verdad. O sea, llegamos directamente al al cementerio y a enterrarla. No tuvimos el típico proceso de de duelo, o sea de velarla allí en las capillas, y esperar hasta el día siguiente a que se la llevaran verdad, y seguir todos el carro hasta el lugar. Todo esto fue.... Como te digo, muy rápido, fue algo que de verdad no esperábamos que sucediera, porque se supone que ella ya no tenía COVID, entonces no había necesidad de hacer todo lo que el cementerio pues hizo, según yo a mi parecer, pero ellos tienen sus políticas y como dijeron que fue por COVID, pero que yo no lo tenía de igual modo, pues la envolvieron en plástico y de ahí pues cerraron el... el como que la tumba y todo verdad. Entonces por el COVID fue que no, no pudimos hacer el... no podemos velarla, tampoco podemos invitar a la familia, a sus amigas tampoco, les tuvimos que dar la noticia por teléfono y ellas sin poder ir a verla ni nada por el estilo. Entonces para todos los que la queríamos sí fue un... Shock por así decirlo... Porque, como te digo, nadie, nadie tuvo la oportunidad de despedirse bien, y nosotros, que fuimos los que... ni nosotros que fuimos los que... fueron por ella, pues. Y así entonces todo fue muy como que express verdad. No, no se sintió bien, no se sintió correcto de ninguna forma. Pero no era algo que nosotros pudiéramos controlar, verdad... Entonces... Si hubiese sido todo lo contrario, y a pesar de que... Y ella tuviera COVID y todo.. sí nos habría gustado tener la oportunidad de... (la interrumpen)... Pues sí, entonces... eh..*

*Eso... sería lo que me habría gustado que fuera diferente, honestamente. Y el hecho de que ella no hubiera fallecido de una manera tan, tan abrupta pues. Porque no era algo que nos esperáramos en nuestra mente, y lo increíble es que a pesar de que ella tuviese COVID, ella no contagió al resto de mí, de mi familia. O sea, respondiendo a la pregunta inicial, sí, eso más que todo, sería lo que al menos a mí me hubiera gustado cambiar, que aunque hubiesen muerto, ehh. pues sí me habría gustado llevar el proceso que uno habitualmente lleva cuando una persona fallece, verdad. Y no dejarlo todo... En manos de alguien más. En este*

caso de la carroza funeraria y del del funeral, o sea, del perdón del cementerio. Que habríamos querido nosotros hacer todo el proceso, verdad? Y eso diría yo sí.”

**11. Me podría describir ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos o recursos que le han ayudado a sobrellevar esta pérdida?**

*R// “Pues honestamente, fue pasar todo esto en familia, a pesar de que una de mis tías no pudo venir y tampoco mis primos, eh... mi otra tía si pudo y estuvo aquí durante todo el proceso verdad, desde que mi abuelita enfermó hasta que falleció. Y entonces... honestamente, ella estuvo desde noviembre del año pasado hasta este año, pero se fue en agosto, o sea, pasó un buen tiempo acá. Entonces cada vez que nos reuníamos era... siempre empezaba alegre y toda la cuestión después de que mi abuelita falleció, pero siempre hubo un momento de quiebre, y es de que ojalá ella hubiese estado acá, ojalá ella estuviera aquí compartiendo con nosotros, entonces todo eso nos hacía llorar, o sea, por la pérdida, porque... Como te digo, fue algo tan rápido, fue algo que no nos esperábamos. Entonces todas esas... eran como que... dudas, que no sabíamos cómo responderlas, o sea, que alguien nos diga.... exactamente ¿por qué pasó esto y cómo?.*

*Hubo un momento en que nos culpamos entre familia, verdad? Pero no, a usted lo contagiaron porque vinieron de Panamá, o no, Mi mamá lo la contagió o algo por el estilo. Siempre hubo como un pequeño roce entre nosotros como familia, pero al final y al cabo, de nada servía hacer eso porque ya se había ido. Sólo teníamos que sanar, o sea, hacer simplemente llorar lo que tuviéramos que llorar, eh... sentirnos mal por el tiempo que necesitáramos hasta que poder decir finalmente.... Ya... ya estoy bien.*

*La extraño un montón, pero la recuerdo... A ella la recuerdo bien, o sea, con felicidad y todo, y eso es el recuerdo que yo quiero mantener conmigo por siempre, y siempre recordarlo todo lo que pues fuchita hizo por nosotros... em... Y eso*

*entonces fue más que todo el apoyo entre la familia, que después de un rato que lo tuvimos verdad. Entre familia nos ayudamos a sobrellevar esto y pues nunca nos dejamos solos en realidad. Entonces eso siento yo, que nos ayudó un montón. Y aparte el amor y el cariño externo que recibimos de otras personas. Porque no fue solamente la familia, sino que fueron amigos, compañeros, eh... personas que en algún momento conocimos y que con los que nos contactamos eventualmente, pero es esa empatía que... que nosotras las personas tenemos con... con el resto de la gente. Y eso fue lo que nos. Lo que nos ayudó a afrontar esto. Honestamente siento yo y como te digo, eh... desahogarse. Lo que sea necesario. El tiempo que te tome y lo que necesites verdad, porque tragarnos de todo y evitando sentirte mal, no, no se consigue nada peor, todo se acumula, todo... todo se siente mal, verdad. Entonces es eso, dejarlo fluir todo y que. Y que nada influya.”*

**Entrevistadora:** *“Sí, bastante saludable el proceso, la verdad.”*

**R//** *“Sí, sí, la verdad es que sí. Al menos en mi familia nunca nos... nunca nos dijeron nada y.. llorar no les va a ayudar de nada, ella ya se fue y pues, ni modo verdad, punto y final. Llorar es para débiles o algo así, porque no no, nada que ver. Entonces siempre nos han... siempre nos han dicho que que exterioricemos lo que sintamos verdad, que no es nada malo y que siempre nos va a hacer sentir mejor, verdad. Y en efecto, después de cierto tiempo de uno haberse sintió mal y llorar, pues uno se siente, paz, o siente calma, verdad, Es como que... un alivio para para el corazón siento yo, Así lo siento yo, verdad. Entonces, si es saludable o no, es también porque como dije, no te sirve de nada aguantarte todo lo que sentís es incluso peor que lo hagas, por lo que no siempre nos han comentado, incluso en el colegio, pues en la universidad. Nunca es bueno aguantarse las cosas.”*

**12. Luego de finalizar el proceso de velar y enterrar a su ser querido, ¿de qué manera reorganizó su vida o su rutina?**

*R// “Ay, bueno, mi rutina realmente no cambió mucho, excepto de que los fines de semana siempre era ir a verla, ir a visitar la verdad. Pero... digamos que eso fue lo único que cambió, porque de ahí ...todo tenía que ser igual, no había algo que yo pudiera frenarlo, parar, porque ella... ella se fue. Verdad. Siempre uno no tiene que seguir continuando con su vida, no... no puedes hacer nada como para evitarlo. Entonces lo único que cambió después de que ella falleciera fue visitar la casa. Y... Pues yo, después de que ella falleció sí, em... Sentíamos muy feo ir, no nos gustaba ir porque ya no era como que la misma sensación de antes, o sea, ya no había em... un almuerzo rico que ella nos había preparado, o ya no era ella recibiendo los enfrente de la puerta. Entonces si íbamos se sentía como que raro, pero ya después de unos meses de que de que partiera ella, volvimos a retomar un poco eso verdad, porque quiera que mi primo siga viviendo ahí, entonces lo íbamos a visitar de vez en cuando y su novia también, verdad.*

*Y después de que ya habíamos sacado de todo, nos habíamos.... em... Habíamos cenado todo lo que tenía que cenar. Pues volvemos a lo de antes, ya volvimos a pasarla bien, volvimos a... a escuchar la música que a ella le gustaba, a la que no recordaba a ella, nos la pasábamos bien juntos y... y después de eso, pues bien, verdad. Si de vez en cuando vamos, pero ya no es con la misma constancia de antes. Em... Eso fue... Eso sería lo que cambió en mi rutina, porque siempre los sábados y los domingos era de ir con él. Y ahorita mis sábados los ocupo en otras cosas, en otras actividades o con otras personas inclusive. Entonces sí. Sólo cuando en caso de que venga a mi familia nuevamente, pues retomaremos las actividades diarias como pasarla bien y hacer ese churrascos o cosas por el.”*

### **13. ¿Qué opina sobre evitar los lugares y los temas relacionados con la persona fallecida y todo lo que le recuerde a su ser querido?**

*R// “OK, em... Pues para mí, o sea... A menos que esa persona me haya traído malos recuerdos o algo así y preferiría pues no, pues no visitar los lugares o hablar de ella porque me caería mal en todo caso, verdad. Pero en este caso con mi abuelita, pues a mí sí me gusta visitar los lugares. Como te digo, a mi familia y yo disfrutamos visitar el cementerio y pasar el rato, verdad, entonces no es como que*

*no lo vemos como que algo malo, como que algo que no debemos hacerlo, o no hay recuerdos que no debemos como que traer al momento verdad.*

*Es más, nosotros los disfrutamos, o sea, es como que hoy se recuerdan de que ya ves que la fuchita... se llevó un cubierto del restaurante porque estaba chulo o algo así. Es como que más ehh... es alegre, verdad. O sea, nos da risa porque son anécdotas chistosas, verdad. Evitamos recordarlo lo malo, digamos lo triste porque ya pasó pues, o sea, preferimos quedarnos con lo bonito, con lo... con lo que ella nos inculcó casi que pues, y eso, pero a menos de que sea como te digo, un recuerdo de una persona que no nos hizo bien o que no nos brindó o no nos aportó algo, algo bueno para nosotros sí. Creo que con ello que no hablaría del tema ni de ella ni nada de que se relacione con esa persona en general. Sí.”*

**14. ¿De qué manera afrontó los momentos en los que lo/la dominó alguna emoción o recuerdo de manera intensa? Y ¿cómo le sirvieron estas acciones que tuvo para afrontar la situación?**

*R// “Mmmm... Osea, tiendo a como que alejarme un poco de los demás, pero es porque eh.. a mi me gusta mi tiempo a solas, me gusta estar sola, incluso en reuniones familiares yo me iba por mi lado en ciertos momentos y disfrutaba de mi soledad verdad, y no es como que, hay no no me gusta estar con gente, porque... no no no, es simplemente de que eso es algo que me relaja. Entonces mi cuarto es mi mi lugar seguro. Entonces cada vez que pasaba eso em... iba a mi cuarto y o sea dejaba fluir todo lo que sentía. En este caso era una emoción así muy fuerte de de dolor o algo así, pues lloraba y lloraba y lloraba hasta que ya no podía más, y hasta que me quedaba dormida o hasta que se me pasara, entonces eso era lo que lo que hacía, lo que hago actualmente. O si es rabia o algo por el estilo, pues golpeó las almohadas para evitar lastimarme yo también, o simplemente eh.... quedarme en silencio con mi música en mi cuarto y abrazar un peluche. Y eso es... lo que hago no lo exterioriza de ninguna otra manera. Porque lo que más me domina es el llanto, o sea sí me enoja y si hacen algo que me enoje, por querer como que replicar... no puedo, en vez de enojarme. Entonces yo mejor me voy a mi cuarto.”*

**15. ¿En algún momento se preguntó que, si hubiera hecho algo distinto, el desenlace habría sido diferente? Explique.**

*R// “Eh... Sí. O sea... En este caso pues habría tratado de convencer a mis a mis tíos de que no vinieran, verdad. Porque en el aeropuerto hace un montón de gente y ahí, como digo, se pudo haber contagiado mi primo y él pudo haber contagiado a mi abuelita, o pudo haber sido ella misma la que se contagiara yendo a otros lugares afuera. Entonces, si yo hubiera estado ahí controlando la eh... en todo momento, tal vez habría sido diferente la situación y no habríamos pasado por todo esto. Tal vez pude haber evitado que ella saliera sin mascarilla, o si hubiese salido, yo la acompañaba y me aseguraba de que ella no tocara nada, y todo lo hubiera hecho yo, eh... Y que ella saliera y que se sintiera, no encerrada, porque también entiendo que una persona mayor no le gusta sentirse encerrada, y más cuando son personas activas.*

*Entonces me habría asegurado de yo recibir todas las cosas que le daban, recibir el cambio, lo que sea y que ella no lo tocara y no se le acercara nada a nadie, verdad. Entonces... eh... yo siempre me pensé que si yo hubiera estado ahí con ella, tal vez esto habría cambiado, porque... igual fue con mi otra abuelita digamos, no fue el mismo caso, sino que yo, yo estuve ahí la mayoría del tiempo para atenderla a ella, para ayudarla a caminar, para subir gradas, para incluso bañarla, y todo eso. Entonces yo de cierto modo me sentía responsable por ambas, verdad. Aunque no, aunque no era mi deber o algo por el estilo, yo sentía la necesidad de poder estar ahí para ellos y... En este caso con mi abuelita, pues no pude y no estuve ahí al tiempo que me habría gustado.”*

**16. En el caso de que se diera, ¿De qué forma buscó apoyo con las personas cercanas a usted, dado las normas de distanciamiento?**

*R// “Ehh.. sí, te cuento... con respecto a eso era más que, con mis amigos o con más que todas las personas externas a mí era por videollamada siempre o era por*

*chat, pero porque de verdad muy raras veces las he podido ver en pandemia, los 2 veces he podido ver a mis amigos del alma pues, entonces em... mas todo fue por mi núcleo familiar, sea con ellos siempre. Y... y con ellos pues sí nos abrazamos y todo y como te digo, convivíamos bastante cuando ellos estaban acá, entonces siempre era de estar juntos con ellos verdad, incluso con Tete en algunas ocasiones eh... pues él llegó hoy se y... al final llegó y se hizo como parte de la familia verdad, porque lo que hicieron tan rápido y a veces hasta me preguntaban, ¿ si va a venir?, ¿ va a venir?, y yo cómo voy a preguntar voy a preguntar.*

*Entonces... fue eso más que todo la verdad, fue el núcleo familiar que tenemos verdad, y que como dije no, no nos abandonamos ni nada verdad, o sea siempre fue así de estar el uno para el otro, eh... en cualquier momento y en cualquier situación, y ya con las otras personas si era todo por videollamada o por mensaje que nos contactamos y todo, o incluso por llamada normal verdad cuando... cuando... las amigas de mi abuelita llamaba para preguntar cómo estábamos y... pues sí estamos bien y todo verdad. Comunicación a distancia”*

**17. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la pérdida de su ser querido? Describa.**

*R// “Sí cambió significativamente, la verdad es que sí porque.. em.. como lo mencioné antes ella cuidó de mí desde que era bebé pues, o sea... desde que... casi que feto yo va, entonces ella siempre estuvo allí cuidándome, veleando por mí en cualquier momento, entonces... si su pérdida puedo decir que fue incluso más impactante que la de mi abuelita abuelita. Porque... no quiero decir que mi abuelita no nos quiso ni nada pero, su forma de querer no es muy diferente a la de mí tía abuela verdad, mi tía abuela siempre nos abrazaba, nos daba besos, o sea, nos consentía con comida a montones, lo que nosotros quisiéramos.*

*Y... siempre... o sea, siempre estaba allí para nosotros y siempre nos estaban nuestros consejos, pues si no nos daba un buen golpe cada vez que hacíamos algo malo para corregirnos verdad, entonces em... ella fue una parte muy*

*importante de mi vida y... sí cuando se fue eh.. senti un vacío increíble, o sea.. yo ya ni quería celebrar nada porque... la Navidad ¿para qué?, o sea.. ¿de qué sirve si ella no está aquí? Verdad, o el año nuevo, no tiene nada de lindo ni nada emocionante si ella no estaba aquí verdad. Ellas eran como nuestro centro verdad, como que el núcleo que nos unía a todos, y cuando se fueron sí fue como que...¿ qué hacemos?, o sea.. no tenemos a quien visitar, no tenemos a nadie a quien cuidar o alguien que nos demuestre cómo que ese amor incondicional que ella siempre nos mostraba. entonces sí fue un cambio radical, porque... como te digo ni siquiera me puedes pedir bien, ni siquiera la pude abrazar, ni siquiera puedo escuchar un te quiero de su parte o algo por el estilo, entonces sí fue... sí fue intenso honestamente.”*

**18. ¿Qué fue lo más impactante que tuvo que experimentar en este proceso de duelo?**

*R// “... (pausa larga)... eh... pues lo más impactante.... fue el hecho de que... o sea de realizar que ella ya no iba a estar más aquí, o sea decía como es que no es posible, no es posible que la fuchita ya no esté con nosotros, no es verdad, ella tiene que estar allí en el hospital todavía verdad. entonces eso de que... de verdad uno no lo siente real lo que está pasando verdad, entonces sería el hecho de que ya... después de eso ya nunca más la pude ver, eso.. o escucharla, o abrazarla en este caso verdad. Y todavía recuerdo perfectamente eh... el olor de ella verdad, porque utilizaba el perfume de Chanel 5, number 5... entonces siempre... siempre tengo como que su esencia presente digamos. Eh.. incluso... a veces en las cosas que hago cómo regar el jardín, eh.. ver las plantas porque ella.. ella le gustaba mucho hacer eso verdad, incluso cocinar a veces como que, Ay.. ¿será que la fuchita le hubiera echado esto o habría hecho otra cosa?, entonces es eso.. en realidad... darse cuenta uno que su ser querido ya no está contigo.”*

Antes de finalizar la entrevista ¿Hay algún otro comentario o información que desee compartir conmigo?

**R//** “ (se ríe) am... (pausa larga)... sería el hecho de que... pues no es información, pero es más como un consejo de que... em... aprovechar los momentos que, que vivas con tus seres queridos verdad, que en serio que los vivas y que lo sientas, y que los respires incluso, pero siempre es de aprovecharlos verdad, no tomar por sentado todo y... pues siempre cuidarse verdad, porque esta pandemia llegó para hacer un cambio que... nosotros no quisiéramos, que no querríamos o que no nos esperábamos pero... llegó para quedarse como dicen algunos verdad, entonces uno no sabe qué más cosas pueden pasar, qué otros virus pueden atacar y... siempre... siempre cuidarse verdad, siempre ante todo... y no juntarse con mucha gente verdad, porque nos puede afectar verdad.. y... eso sería.”

Muchas gracias por su tiempo y participación en esta entrevista.

# Estrategias de afrontamiento ante duelo por COVID-19



Andrea Michelle Sosa Aparicio  
Guatemala, enero 2022

# DUELO



# ¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso emocional que se da luego de cualquier tipo de pérdida, esta puede ser de un ser querido (amigo, familia, pareja, etc.), de un objeto, sueño, entre otras (Duelo y pérdidas, 2020).

Comúnmente se dice que este proceso puede tomar 1 año a partir del fallecimiento de la persona, sin embargo dependerá de la manera en la que se lleve cada una de las etapas. A continuación te presento cuales son (Kübler-Ross & Kessler, 2016):



Negación



Ira



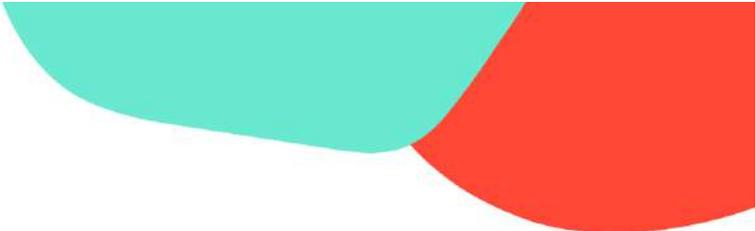
Depresión



Negociación



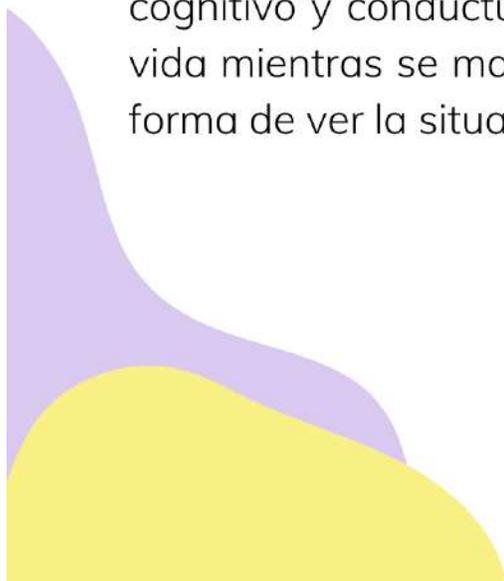
Aceptación



Las etapas del proceso de duelo no tienen un orden específico ni lineal, por lo que cada persona reaccionará y lo afrontará de una manera distinta, así como se mantendrá en cada etapa por distintas temporalidades. Sin embargo la Aceptación permanece siendo la fase final del proceso al comprender la ausencia (Kübler-Ross & Kessler, 2016): .

## ¿Cuál es su función?

Estas etapas tienen como objetivo el poder reorganizar la vida de la persona luego de la pérdida, enfocándose en el reajuste emocional, cognitivo y conductual para poder continuar con su vida mientras se maneja la ausencia y se cambia la forma de ver la situación (Neimeyer, 2019) .





## Ejercicio 1: Carta de despedida

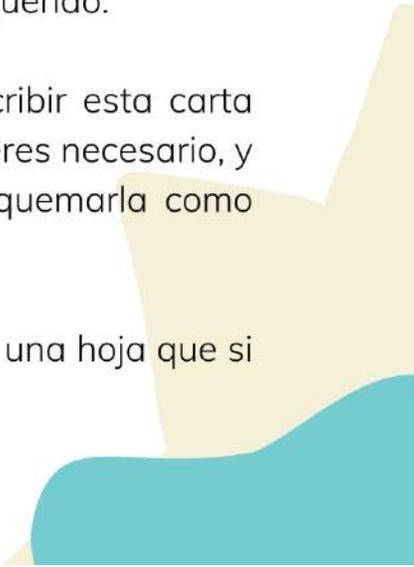
Durante la pandemia del COVID-19 fueron pocos los casos en los que se pudo dar un momento de paz para despedir a aquellas personas que amamos y que significaron mucho en nuestras vidas.

En este ejercicio se pretende conseguir esa despedida que no fue como hubiéramos querido, para esto requerirás una hoja, algo con que escribir (lápiz o lapicero) y buscar un espacio en el que puedas expresarte libremente.

A continuación escribirás una carta a aquella persona que ya no se encuentra contigo y le expresarás aquellos sentimientos que están presentes en tí desde su fallecimiento. La carta puede ser tan extensa como lo necesites, pero al final deberás despedirte de tu ser querido.

Luego de haber terminado de escribir esta carta podrás leerla las veces que consideres necesario, y una vez te sientas listo deberás quemarla como parte de la despedida.

En la siguiente página encontrarás una hoja que si deseas puedes imprimir y utilizar.







## Ejercicio 2: Diario Emocional

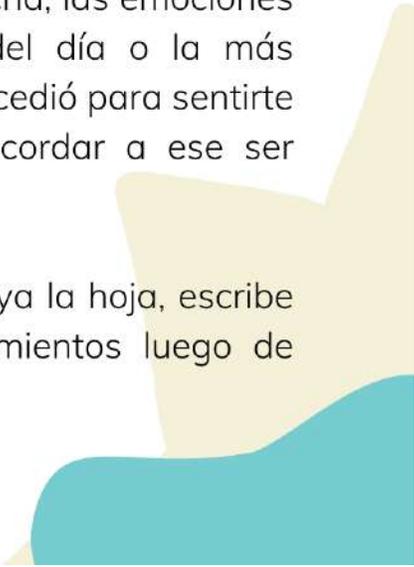
¿Cuántas veces durante la pandemia te haz dado la oportunidad de detenerte y preguntarte cómo te sientes?

A veces creemos que el ocupar nuestra mente en todo momento ayudará a que el sentimiento se disminuya o incluso desaparezca, pero las emociones no funcionan así, mientras más las reprimimos más buscarán una manera de salir.

Para hacer un poco más sencillo el expresar la manera en la que te sientes te propongo lo siguiente, puedes imprimir la hoja que se encuentra a continuación y colocarlas en un folder con la portada decorada a tu gusto o comprar un cuaderno que te guste para este ejercicio.

En cada hoja deberás escribir la fecha, las emociones que se presentaron a lo largo del día o la más significativa, y describirás lo que sucedió para sentirte de esa manera o qué te hizo recordar a ese ser querido que ya no está.

Este Diario es tuyo, haz dibujos, raya la hoja, escribe un poema o confíale tus pensamientos luego de haber perdido a ese ser querido.







## Ejercicio 3: Memorial en Casa

Debido a las normas de distanciamiento y los protocolos de acción en las funerarias y cementerios no suele tenerse la oportunidad de velar al ser querido por mucho tiempo, y para algunos la última vez que lo vieron fue antes de ir al hospital, hace semanas o meses, e incluso puede que desde que inició la pandemia.

Para este ejercicio se necesitará de que encuentres un espacio en tu casa o cuarto en el que puedas realizar un pequeño altar o memorial para tu ser querido, una fotografía de sólo tu ser querido o la que más te guste en la que salga esa persona, y por último, necesitaras de elementos para adornar el espacio a tu discreción y preferencia (pueden ser flores, velas, pétalos, cosas significativas del ser querido que ya no está y otras).

Este ejercicio puede realizarse tanto sólo como con el acompañamiento de la familia, y en el caso de hacerlo en conjunto, cada uno de los miembros de la familia deberá colaborar en el montaje del espacio. Una vez este espacio se encuentre listo pueden darse unas palabras de despedida, o realizar algún ritual que hizo falta.

Al terminar, deja el memorial por cuanto tiempo lo desees.



Algunos ejemplos de cómo hacer el memorial:



Recuerda:

Este espacio es tuyo y puedes ser creativo al colocarlo, no te limites y deja las emociones fluir mientras lo haces.



# Chart de autocuidado

Como sabemos, cuando el proceso de duelo es intenso o complicado tendemos a olvidarnos de nosotros mismos y no se dedica tiempo a uno mismo, por lo que a continuación se presentarán una serie de cosas que puedes realizar para no perderte de vista.

Prepara o compra tu bebida preferida 	Haz ejercicio 	Lee un libro nuevo 
Habla con amigos 	Vé una película <b>NETFLIX</b>	Haz eso que por tiempo no aprendiste. 
Practica un hobby 	Sal a caminar 	Escucha tu música preferida 

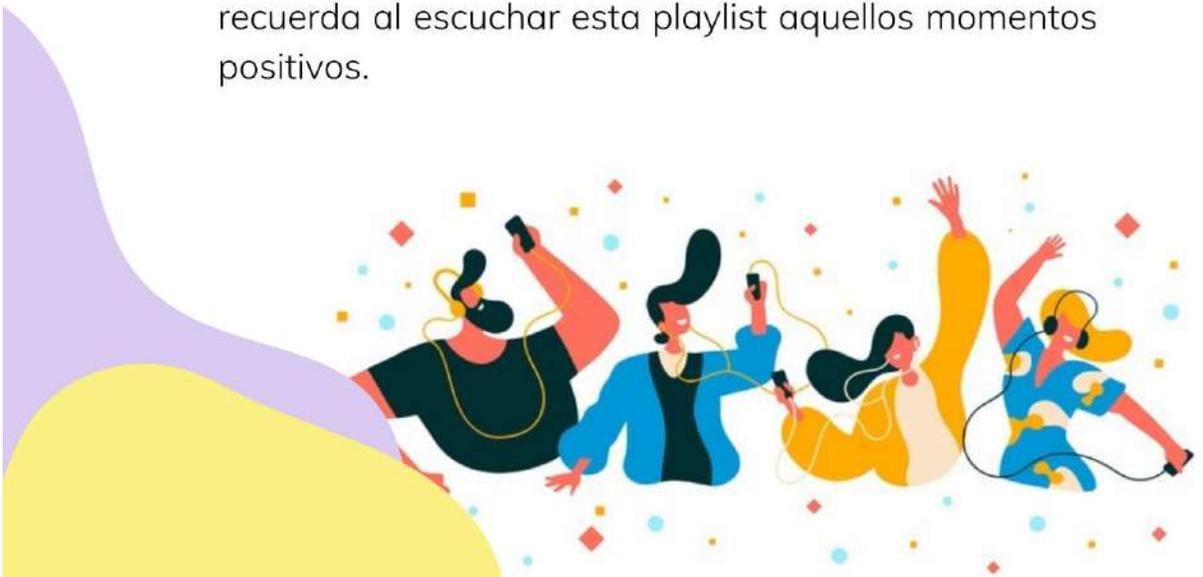


## Ejercicio 4: Proyecto Playlist

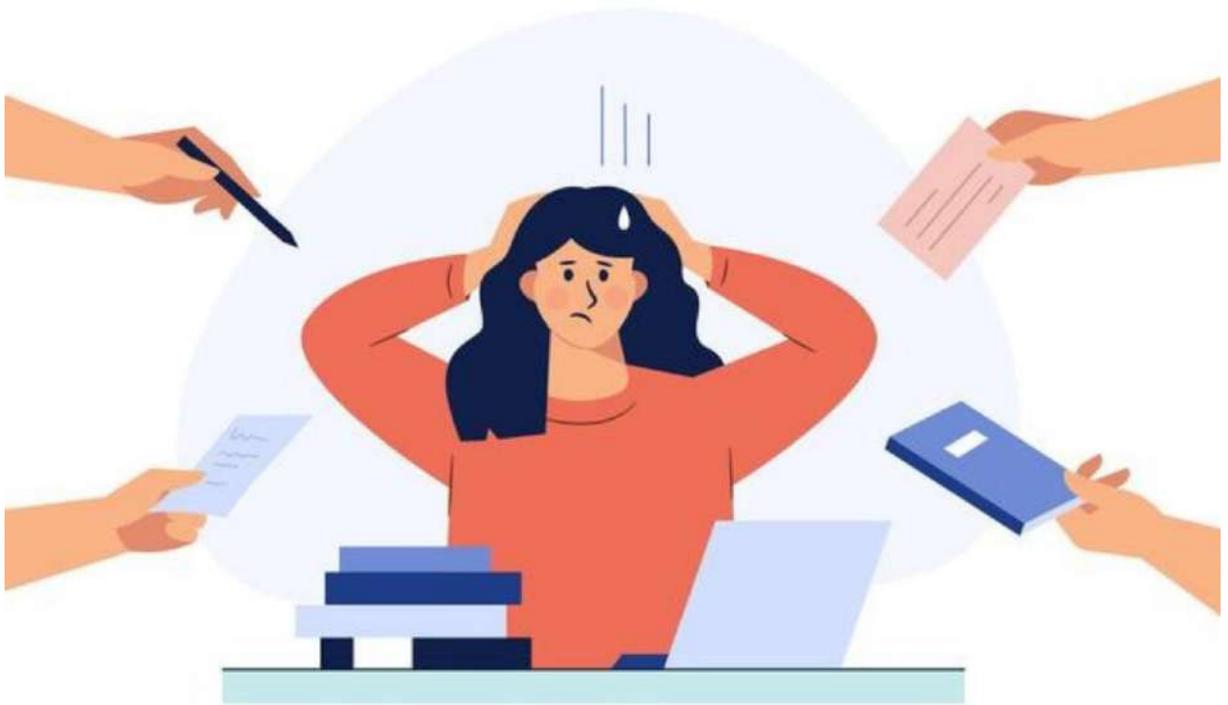
Para este ejercicio deberás elegir la plataforma de tu preferencia en la que puedas armar una playlist (YouTube, Spotify, Deezer, Apple Music, etc.) y sigue los siguientes pasos:

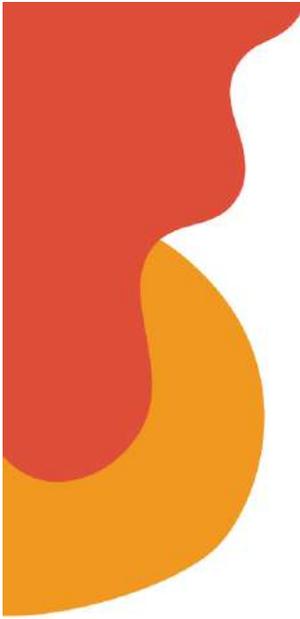
1. Crea una nueva playlist y ponle un nombre creativo, puedes ponerle de nombre algo relacionado a tu ser querido, un apodo o la palabra "recuerdos".
2. Coloca dentro de la playlist aquellas canciones con las que recuerdes a tu ser querido y aquellos momentos especiales que compartieron juntos.
3. ¡ Disfruta de tu música y recuerda!

Estas playlist pueden servirte para la expresión de tus emociones o para recordar aquellos buenos momentos que compartiste con tu ser querido, pero recuerda al escuchar esta playlist aquellos momentos positivos.



# Estrés y Ansiedad





## ¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción que se da en el momento que las situaciones externas sobrepasan las capacidades y las herramientas que tiene la persona. Su objetivo principal es el apoyar a que se actúe y se logre la adaptación a las circunstancias (Stora, 1991. p.3).

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es el sentimiento de miedo, terror e inquietud que se presenta en el momento que el estrés no es manejado de una manera adecuada o se anticipa la posibilidad de una situación riesgosa (Forcadell et al., 2019).





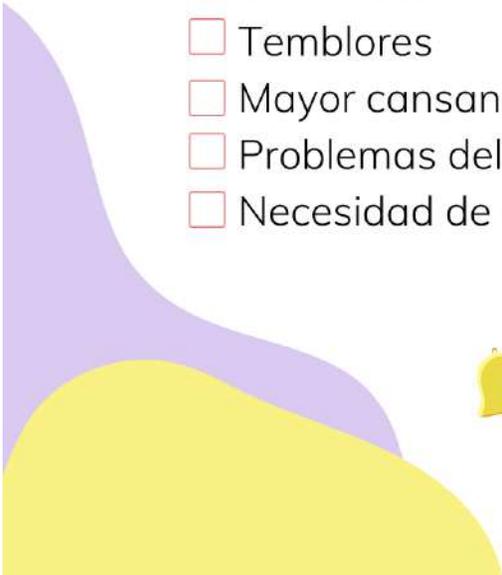
# Checklist

## Estrés

- Mala memoria
- Dolores del cuerpo
- Dolor de Cabeza
- Falta de energía/ Cansancio
- Problemas para dormir
- Malestar de estómago
- Aumento o pérdida de peso repentino

## Ansiedad

- Sensación excesiva de nerviosismo
- Sensación de peligro inminente (pánico)
- Aumento del ritmo cardiaco
- Respiración acelerada
- Sudoración
- Temblores
- Mayor cansancio del común
- Problemas del sueño
- Necesidad de evitar situaciones estresantes



### Recuerda

Estos checklists no son para diagnosticar un malestar psicológico, para esto se requiere de la evaluación de un profesional.

## Ejercicio 1: Lugar Seguro

Cuando sientas que nada funciona ve a tu lugar seguro, este es un espacio en tu mente al que no podrá acceder nadie más, sigue las siguientes instrucciones para poder realizarlo:

1. Ve a un lugar en el que no te interrumpa, si estás en el trabajo puede ser en los baños o un área verde.
2. Cierra tus ojos y concéntrate en los sonidos que te rodean para silenciarlos, enfócate en el sonido que se asemeje más al lugar en el que te sientes seguro.
3. Empieza a imaginar ese espacio en el que nadie puede alcanzarte, puede ser un recuerdo, un lugar que conozcas, que te gustaría conocer o imaginario.
4. Piensa, ¿a qué huele?, ¿qué puedo ver y escuchar a mi alrededor?, ¿tengo algo en mis manos?, etc.. piensa en aquellos detalles que no pueden faltar.
5. Pasea un tiempo dentro de tu lugar seguro hasta que sientas que tu estrés disminuyó.



## Ejercicio 2: Cuenta regresiva desde 5.

En aquellos momentos en los que tu ansiedad te dominan y no puedes escapar sigue los siguientes pasos:

1. Colócate en una postura cómoda, se recomienda el estar sentado y con la espalda erguida.
2. Toma 5 respiraciones profundas mientras te concentras en como tus pulmones se llenan y vacían.
3. Enumera 5 cosas que puedas ver, no importa su tamaño.
4. Enumera 4 cosas que puedas escuchar a tu alrededor.
5. Enumera 3 cosas que puedas oler, no importa qué sea.
6. Enumera 2 cosas que puedas tocar y concéntrate en la textura que tiene.
7. Toma una respiración profunda y vuelve a concentrarte en tus respiraciones.





## Ejercicio 3: Hábitos Saludables

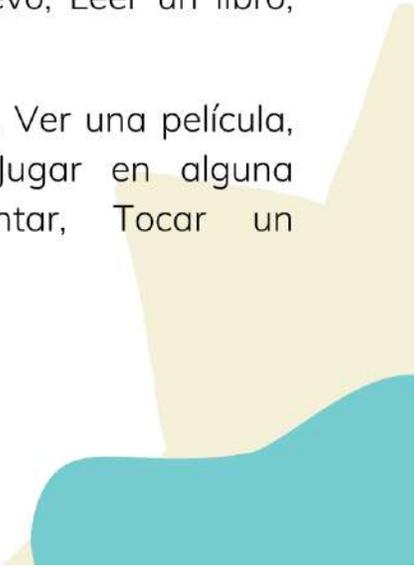
Algunas veces pareciera imposible el poder controlar las complicaciones que trae el encontrarse confinado en casa, limitar lo que se hace y a quienes visitas, por eso este ejercicio pretende darte opciones para cambiar la rutina sin perder los hábitos saludables que puede traer el sedentarismo y las limitaciones.

A continuación se enumerarán una serie de ejemplos que servirán para cambiar la rutina y mantener buenos hábitos, selecciona uno de cada columna y complementa la hoja que estará a continuación. Recuerda que también puedes proponer tus propias opciones.

Actividad física: Hacer Ejercicio, Salir a caminar, Pasear a mi perro, Practicar algún deporte, Bailar, etc.

Actividad Mental: Resolver un sudoku, Hacer una sopa de letras, Aprender algo nuevo, Leer un libro, Practicar un idioma, etc.

Actividad recreativa: Ver una serie, Ver una película, Cocinar algo, Hacer jardinería, Jugar en alguna consola, Escuchar música, Pintar, Tocar un instrumento, etc...



Fecha: \_\_\_\_\_



¿   ?

Actividad Física: \_\_\_\_\_

Tiempo dedicado: \_\_\_\_\_



¿   ?

Actividad Mental: \_\_\_\_\_

Tiempo dedicado: \_\_\_\_\_



¿   ?

Actividad Recreativa: \_\_\_\_\_

Tiempo dedicado: \_\_\_\_\_



## Bibliografía

Duelo y pérdidas. (2020, 24 febrero). Centro de Psicología y Psicoterapia Argensola. <https://psicologiaypsicoterapia.com/terminos/duelo-y-perdidas/>

Forcadell, E., Lázaro, L., Fullana, M. A., & Lera, S. (2019, 29 enero). ¿Qué es la Ansiedad? | Hospital. Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/definicion>

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2016). Sobre el duelo y el dolor. Ediciones Luciérnaga.

Neimeyer, R. A. (2019). Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo. Ediciones Paidós. [https://books.google.com.gt/books?id=pd-kDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=afrontar+la+p%C3%A9rdida&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjLxj\\_V3\\_vuAhXpRd8KHT2dCjwQ6AEwAXoECAyQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=pd-kDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=afrontar+la+p%C3%A9rdida&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjLxj_V3_vuAhXpRd8KHT2dCjwQ6AEwAXoECAyQAg#v=onepage&q&f=false)

Stora, J. B. (1991). Es estrés (primera ed.). Publicaciones Cruzó, S.A. <https://books.google.com.gt/books?id=pF9L7HajHxkC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwijiiaa1hpvwAhWGTt8KHa8XBkIQ6AEwCHoECAIQAg#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false>

