



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS**

**TÍTULO:**

**El duelo y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios de quinto a octavo nivel de la Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica en la ciudad de Quito en el año 2024.**

**NOMBRE DEL  
ESTUDIANTE:**

**Ps. Santiago Ubillús Castañeda**

**TUTOR:**

**Msc. Juan Fernando Chávez**

Quito, Ecuador

Marzo 2024

## **DEDICATORIA**

A mi padre, por su valentía, amor incondicional y lealtad. Por haber cuidado de mí y de mi madre toda su vida, por su lealtad y apoyo inquebrantable. A su legado, a su ejemplo, a los principios y valores que me dejó, donde quiera que estes, mil veces gracias. Te agradezco desde el fondo de mi alma padre amado por tu ejemplo, por tus enseñanzas y tu amor, esta tesis y todo lo que pueda hacer te lo dedico y lo agradezco a ti Sr. Sixto Ubillús López. A mi madre por ser la mujer más valiente, fuerte y leal que existe. Gracias a ustedes estoy aquí y por ustedes voy a seguir.

## **RESUMEN**

Este estudio investiga la relación entre el duelo y la resiliencia en estudiantes universitarios de quinto a octavo semestre de la Universidad Indoamérica, así como la efectividad de una propuesta de intervención clínica para el abordaje integral de estas experiencias en el contexto de educación superior. La investigación utiliza un enfoque mixto, se ha recopilado datos cuantitativos y cualitativos para el análisis minucioso de la influencia del duelo en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Los hallazgos indican una asociación significativa entre el duelo y la depresión, así como un papel determinante de la resiliencia en el proceso de adaptación a la pérdida. Estos hallazgos conllevan implicaciones importantes para el diseño de programas de apoyo dirigidos a estudiantes en duelo en entornos universitarios y así mejorar el ambiente en la comunidad educativa.

*Palabras clave:* duelo, resiliencia, pérdida, universidad, estudiantes

## **ABSTRACT**

This study investigates the relationship between grief and resilience in fifth to eighth-semester university students at Universidad Indoamérica, as well as the effectiveness of a clinical intervention proposal for the comprehensive approach to these experiences in the context of higher education. The research uses a mixed-method approach, collecting both quantitative and qualitative data for a thorough analysis of the influence of grief on students' emotional and academic well-being. The findings indicate a significant association between grief and depression, as well as a decisive role of resilience in the process of adapting to loss. These findings have important implications for the design of support programs aimed at grieving students in university settings, thereby improving the environment within the educational community.

Keywords: grief, resilience, loss, university, students

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	INTRODUCCIÓN .....	6
1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.2	JUSTIFICACIÓN .....	7
2.	OBJETIVOS .....	8
2.1	Objetivo General .....	8
2.2	Objetivos Específicos .....	9
3.	MARCO TEÓRICO .....	9
3.1	Teorías del duelo.....	10
3.2	Duelo adaptivo y duelo patológico: Diferenciación .....	13
3.3	Factores predisponentes en el duelo patológico .....	14
3.4	Trastorno de duelo prolongado y DSMV-TR.....	15
3.5	Criterios diagnósticos del DSMV-TR para trastorno de duelo prolongado .....	16
3.6	Duelo en la infancia.....	16
3.7	Resiliencia .....	18
4.	MARCO METODOLÓGICO .....	19
4.1	Diseño .....	20
4.2	Contexto .....	21
4.3	Participantes y muestreo .....	22
4.4	Instrumentos y técnicas .....	23
4.5	Procedimiento.....	24
4.6	Análisis de datos .....	24
4.7	Consideraciones éticas.....	26
4.8	Planificación de actividades .....	27
5.	RESULTADOS ESPERADOS.....	27
6.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	28
6.2	Nivel de la intervención.....	29
6.3	Objetivos de la Intervención:.....	29
6.4	Población Objetivo:.....	29
6.5	Fundamentación de la Intervención: .....	29
7.	DISCUSIÓN.....	31
7.1	Conclusiones .....	33
7.2	Recomendaciones .....	34
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	35

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El duelo es una experiencia emocional compleja y desafiante que puede afectar de forma importante a individuos de todas las edades y contextos. En el ambiente universitario, los estudiantes se diariamente se enfrentan a múltiples desafíos académicos, sociales y personales que pueden llegar a aumentar su vulnerabilidad al duelo y sus efectos adversos. Aunque el duelo, es considerado como una experiencia común, es evidente que existe una falta de comprensión integral y preevención sobre sus afectaciones a los estudiantes universitarios y qué factores pueden influir en su capacidad para adaptarse y recuperarse de la pérdida.

El presente estudio, primordialmente se fundamenta en la necesidad de profundizaren la clara comprensión de la relación clínica existente entre el duelo y la resiliencia en estudiantes universitarios. La investigación busca ser desarrollada en la comunidad estudiantil de la Universidad Tecnológica Indoamérica, en la ciudad de Quito durante el año 2024, institución de la cual formo parte como Técnico Docente y he evidenciado el fuerte vínculo existente entre ambos fenómenos. Esta justificación tiene especial importancia, debido a que busca abordar las principales secuelas emocionales del duelo en el ámbito académico, reconociendo a la etapa universitaria como un espacio particularmente vulnerable para los individuos que enfrentan pérdidas importantes.

La Universidad Indoamérica, se caracteriza por ser una institución educativa que se encuentra comprometida con el bienestar integral de sus estudiantes, de esta forma, es fundamental abordar las necesidades emocionales y psicológicas de la comunidad estudiantil. Sin embargo, la falta de investigación específica sobre el duelo y la resiliencia en este contexto en particular, dificulta el desarrollo e implementación de intervenciones efectivas y la generación de políticas institucionales dirigidas a apoyar a los estudiantes que están atravesando procesos de duelo.

Por lo tanto, surge la necesidad de investigar a fondo el impacto del duelo en los estudiantes de la Universidad Indoamérica, así como los factores que pueden promover su resiliencia y bienestar emocional. Al comprender mejor la relación entre ambas variables y con los resultados que busca recopilar esta investigación, será posible diseñar intervenciones psicosociales efectivas y políticas institucionales

que apoyen a los estudiantes en su proceso de duelo y promuevan su adaptación saludable en el contexto universitario.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Desde su nacimiento, el ser humano crece envuelto en sólidos lazos de conexión, cercanía y apoyo, que posibilitan su adecuado desarrollo físico y emocional. Cuando alguno de estos vínculos se rompe, surge un período emocionalmente intenso y duradero que se denomina duelo. El duelo es una respuesta adaptativa y natural, que incluye un proceso emocional complejo con características y afectaciones específicas para cada persona en función de la pérdida experimentada. En el caso de la muerte de una persona cercana, la pérdida es irremplazable y definitiva, produciendo una profunda afectación en las dimensiones más importantes del individuo. A lo largo de esta tesina, detallaremos las afectaciones más importantes a nivel cognitivo, físico y emocional, que trae a su paso el duelo y como en algunos casos puede llegar a convertirse en duelo patológico, cuyo tratamiento requiere de un profesional especializado y un trabajo de recomposición interior importante. El duelo y la resiliencia, tienen un actor importante que puede presentarse si el proceso de pérdida no es sobrellevado de forma positiva, y todos la conocemos como depresión.

La OMS (2023) determina que “A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión. En términos porcentuales, más del 75% de las personas con este trastorno, no reciben tratamiento o lo reciben de forma inadecuada. Cada año, se suicidan más de 700.000 personas, resaltando que el suicidio es la tercera causa de muerte en el grupo etareo entre 17 a 29 años (población universitaria). Concluye que para 2030 ocupará el primer lugar de discapacidad mental en el mundo”.

En nuestro país, en el año 2022, según cifras del Instituto Nacional de estadísticas y censos (INEC, 2022) reportados en el informe más reciente de defunciones generales desarrollado por esta institución, determina que se registraron 105.248 defunciones (600.008 hombres y 45.420 mujeres). La tasa de mortalidad fue de 5.9 defunciones por 1000 habitantes. (INEC, Registro de defunciones). Si a estas cifras, contabilizamos como media 4 dolientes directos, el total de dolientes en nuestro país sería de 420.992 personas directas en proceso de duelo.

La evaluación psicológica del presente trabajo será desarrollada a través de dos reconocidos instrumentos de medición: tanto el Cd-Risc para la medición de resiliencia como el IDC para duelo presentan una alta confiabilidad y validez estadística, lo cual

garantiza la objetividad de los resultados. Los detalles de cada instrumento, se encuentran en la sección metodológica, sin embargo resulta importante destacar que tanto la evaluación psicológica como las entrevistas semiestructuradas que se encuentran detalladas en cada uno de los objetivos se van a desarrollar en Cámara Gesell, lo que permite garantizar aún más los resultados de este innovador estudio.

En esta línea, el presente estudio se resalta por su enfoque dinámico e integrador, ya que pretende abordar tanto las respuestas emocionales como adaptativas del duelo en el contexto académico. Esta perspectiva holística de la experimentación del duelo por parte de los estudiantes, facilita la identificación de factores predisponentes y la formulación de recomendaciones concretas para mejorar la salud mental en el ambiente universitario. Finalmente, se busca aportar a la literatura académica y de forma particular al área de la Psicología clínica, con resultados claros, objetivos y cuantitativos, sobre el duelo y su relación en el impacto depresivo de estudiantes universitarios, permitiendo a la institución educativa y a distintos profesionales de la salud mental contar con datos y estrategias valiosas para la implementación de intervenciones efectivas y así mejorar el ambiente educativo en términos de salud emocional y rendimiento académico.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

Analizar la influencia del proceso de duelo en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, con el propósito de identificar correlaciones significativas con la resiliencia, permitiendo así una comprensión de los factores asociados y contribuyendo a la generación de propuestas de intervención psicosocial.



## **2.2 Objetivos Específicos**

1. Determinar el nivel de resiliencia y duelo crítico en estudiantes de quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica, mediante la aplicación de instrumentos de alta confiabilidad y validez comprobada.
2. Identificar las etapas específicas del proceso de duelo experimentado por estudiantes de quinto a octavo nivel de la Carrera de Psicología de la Universidad Indoamérica, aplicando entrevistas semiestructuradas.
3. Analizar la relación entre la resiliencia y el duelo crítico en estudiantes de quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica.
4. Elaborar una propuesta de intervención psicosocial dirigida a estudiantes de la Universidad Indoamérica que experimentan procesos de duelo, con el propósito de desarrollar la resiliencia y reducir la depresión en esta comunidad.

## **3. MARCO TEÓRICO**

La investigación, nace en función a la perspectiva psicodinámica, de que la experimentación del duelo, no solo implica una afectación clínica en el bienestar emocional de los estudiantes, produciendo depresión, sino que, de la misma forma, puede incidir de forma directa en el rendimiento escolar. En consecuencia, al lograr, una sólida comprensión de las evidentes complejidades de la interacción entre ambas variables, no solo permitirá identificar los principales factores que contribuyen a la correlación entre duelo y resiliencia, sino también facilitará la formulación de propuestas de intervención clínicas y apoyo psicosocial ajustadas a las necesidades de los estudiantes de la Universidad Indoamérica en la sede Quito.

Tizón 2019 citado en Jaramillo Serna 2020 (p.19) determina que:

El duelo tiene la particularidad de ser universal, cultural y de la misma forma personal. Los diferentes especialistas, en cada una de estas áreas, como psicólogos o sociólogos coinciden en que, a lo largo de la historia, en cualquier sociedad, comunidad o pueblo que ha sido estudiado, de cualquier

parte del mundo, se produce un intento de recuperar lo perdido. Este anhelo de los pueblos, ha permitido sobrellevar diferentes situaciones adversas y evolucionar a lo largo de la historia. De ese esfuerzo, de la voluntad de anteponerse ante la pérdida, nacen las prácticas funerarias, rituales e incluso los mitos, como formas de expresión simbólica y creativa, para comunicar y dar sentido a la muerte. (p.2)

En este sentido, el duelo representa un fenómeno complejo, cuya afectación física y emocional aflige a cualquier individuo sin importar edad, raza, educación o nivel económico. No obstante, lo complejo de este fenómeno trasciende lo meramente individual, y se encuentra inexorablemente entrelazado con el entorno social y cultural al que pertenece el individuo.

En primera instancia, las creencias, valores y reglas culturales influyen de forma directa en la manera en que comprendemos y afrontamos la muerte. Ejemplificando, los distintos rituales o prácticas funerarias, son expresiones de índole sociocultural que procuran brindar apoyo emocional durante el duelo, transformándose así en un marco para expresar el dolor con otros miembros de la comunidad. Del mismo modo, la presión y expectativas sociales de la manera en cómo se “debería” experimentar en este proceso afectan directamente en las emociones, respuestas y comportamientos del individuo. Evidentemente, el duelo no puede separarse de ninguna forma, con las complejidades que presenta el ambiente sociocultural, ya que las experiencias de pérdida, son condicionadas y moldeadas dentro del amplio contexto de la sociedad en la que participamos.

### **3.1 Teorías del duelo**

El estudio del duelo, ha sido objeto de análisis, desde las diferentes ramas de la ciencia contemporánea. Tanto la sociología como la psicología han dedicado sus esfuerzos al estudio de este fenómeno y han aportado con diversas teorías que tienen el objetivo de comprender y explicar, el complejo proceso por el cual las personas atraviesan tras la pérdida de un ser querido. Entre las teorías más importantes se destacan la teoría de las etapas del duelo de Kübler-Ross y la teoría del apego de Bowlby.

Elisabeth Kübler-Ross en su reconocido libro denominado “Sobre la muerte y los

moribundos”, propone que los individuos experimenten principalmente cinco etapas distintas durante el proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Cada una de estas etapas presenta sus propias características y particularidades, sin embargo mantienen un punto bastante interesante en común: estas etapas no necesariamente se experimentan de forma lineal, es decir mantienen un orden o secuencia establecido, sino que más bien el individuo puede fluctuar entre ellas en el complejo proceso de adaptación a la pérdida. Es crucial entender que cada persona tiene su propio camino en la aceptación de la muerte y todo lo que tiene a su paso.

Es importante destacar que el duelo trasciende la perspectiva personal para entrelazarse en el plano cultural y social de la existencia humana. Hace siglos, se ha evidenciado un impulso natural por intentar restaurar lo que se ha perdido ante la irremediable muerte. En esta búsqueda de reconstrucción interna el individuo manifiesta distintas formas de afrontar la pérdida. Muchos encuentran en ella, un desafío para seguir adelante por los suyos, proporcionando un espacio de construcción de significado personal en un momento de profunda vulnerabilidad emocional.

Por otro lado, más adelante se desarrollará una sección sobre el duelo infantil, no obstante, es importante resaltar que el duelo infantil presenta dos importantes referencias en relación al duelo adulto. La primera se encuentra íntimamente relacionada con el tipo relación con el cuidador, si es directa o indirecta, y la otra se encuentra asociada a la manera, en la que los niños logran percibir la realidad de lo que está ocurriendo, en función a su edad cronológica.

En esta línea, Medina y Pezzi (2009) determinan:

El duelo infantil es una relación más enraizada en forma de dependencia del niño con el adulto o la persona que fallece, y señalan, por ejemplo, que la muerte de los progenitores ocasiona diversas interpretaciones opuestas de la vida por parte del infante, ante la posibilidad de que no se haya otra oportunidad de compartir, conversar o contar nuevamente con el cuidado de ambos, sumado a esto, se producen múltiples modificaciones en sus relaciones sociales e interpersonales, siendo común y en ciertos casos, constante los sentimiento de tristeza, angustia y soledad, independientemente de la edad del individuo. (Medina y Pezzi, 2009, citado en Arcila, 2017)

El duelo en adultos sigue un proceso comúnmente establecido, influenciado por la relación emocional con la persona fallecida, sin embargo, en el caso del duelo infantil, hay dos factores clave: la relación directa con el cuidador y la percepción de la realidad según la edad del niño, los infantes experimentan una fuerte dependencia hacia el adulto fallecido, especialmente evidente en la pérdida de los padres, es decir, la muerte de los progenitores puede interpretarse de manera opuesta por el menor, quien suele sentir que se ha perdido la oportunidad de volver a recibir cuidado de ambos, dicha aflicción también afecta las relaciones interpersonales del niño y provocar un sentimiento persistente de soledad, independientemente de su edad (Medina y Pezzi, 2009, citado en Arcila, 2017).

El duelo en ocasiones no tiene un curso esperado, puede acontecer que en lugar de ser un proceso de adaptación, paulatinamente se transforme en duelo patológico, que por su parte Colin Murray Parkes divide en tres clases: síndrome de pérdida inesperada, en el cual la etapa de obstinación es muy persistente y duradera, y que regularmente ocurre ante la muerte de un hijo; el síndrome de duelo ambivalente, que acontece cuando el individuo no logra identificar si se alegra o se entristece por la pérdida y a la vez experimenta muchos sentimientos de culpa, y el síndrome de duelo crónico, que ocurre cuando el proceso de duelo se extiende mucho más de lo esperado. Y es justamente en ese momento en que se puede instaurar el dolor como expresión física, manifestando la imposibilidad del duelo para realizar las actividades diarias de un individuo y su incorporación que deriva en un dolor crónico afectando varias esferas como la familiar, social y laboral de la persona. (Parkes, 2010, citado en Garciandiay Rozo 2019).

Para Massa (2017), “El duelo enmascarado se manifiesta cuando un individuo experimenta dificultades debido a síntomas que no identifica conscientemente como relacionados con su pérdida, estos síntomas suelen ocultarse detrás de quejas somáticas o físicas, así como mediante conductas inadaptadas, en niños y adolescentes, ciertos trastornos de comportamiento pueden ser indicios de este duelo.( p.327)

### **3.2 Duelo adaptivo y duelo patológico: Diferenciación**

Horowitz citado en Jiménez et, al (2021) señalan que el “duelo complicado como aquel cuya intensificación llega al nivel en el que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso de duelo hacia su resolución” (p.8). El proceso de duelo para todos marca de forma irreversible un período de adaptación emocional y psicológica. Para la mayoría de personas, con el tiempo, este proceso adaptivo, se integra en sus vidas sin afectar de forma prolongada su normal funcionamiento, no obstante, para otros el duelo puede experimentarse de distintas formas, e incluso, en algunos casos convertirse en patológico.

El duelo normal, como se detalló en apartados anteriores, regularmente se caracteriza por la experimentación de diferentes fases, iniciando por la negación, seguido de tristeza y dolor, y posteriormente la aceptación y adaptación a la vida sin la persona fallecida. El proceso de duelo no implica la experimentación de todas las etapas y tampoco tiene un tiempo establecido, pero generalmente se tiene a resolver de manera que la persona logra superar esta situación y continuar con su vida. Sin embargo, a diferencia del duelo normal, el duelo crónico se caracteriza primordialmente por la extensa prolongación de este proceso, y durante el cual, la persona se encuentra incapacitada para seguir adelante después de la pérdida. Este tipo de duelo, conocido también como duelo patológico, se expresa cuando los síntomas de duelo son lo suficientemente severos como para afectar de forma importante el normal funcionamiento del individuo en las diferentes actividades diarias que previo a la pérdida realizaba sin dificultad.

Estos síntomas se mantienen y se extienden por un período mucho mayor al del duelo adaptativo, es decir a sobrepasado los 12 meses después de la pérdida, manteniendo la intensidad de los síntomas. Las personas con duelo patológico experimentan una tristeza profunda y persistente, pensamientos invasivos sobre la muerte, sentimientos de culpa, idealización del fallecido o una negación a la pérdida que le impide la aceptación a la realidad.

### 3.3 Factores predisponentes en el duelo patológico

El duelo patológico en la actualidad representa un desafío importante en el amplio campo de la salud mental, ya que su afectación logra alterar significativamente la capacidad de una persona para funcionar en sus actividades diarias tras la pérdida de un ser amado. Aunque el proceso de duelo, varía de forma importante entre personas, existen elementos predisponentes que pueden incrementar el riesgo de que una persona desarrolle esta forma severa y prolongada de duelo. Conocer y comprender estos factores, es primordial para desarrollar programas preventivos y terapias efectivas. Este enfoque es de gran ayuda, no solo para brindar un bienestar individual a la persona que lo padece, sino que entrega una valiosa comprensión de las múltiples interacciones entre aspectos emocionales, psicológicos, sociales y biológicos que inciden en la reacción del individuo ante el duelo.

**A. Circunstancias de Muerte:** Se considera un factor altamente predisponente hacia el duelo patológico, las muertes súbitas e inesperadas, las muertes por asesinato, suicidio, catástrofe o negligencia ya que son evidentemente más traumáticas. Por otro lado, cuando la muerte se produce tras períodos largos de enfermedad, y el deudo ha sido el principal cuidador del fallecido, se genera un fuerte sentimiento de vacío tras el fallecimiento.

**B. Dependencia y necesidades:** Cuando el fallecido, representaba el principal proveedor de la familia o del deudo, sea de forma económica, emocional o moral, se origina vulnerabilidad física y psíquica de supervivientes.

**C. Pérdidas acumuladas:** Los duelos patológicos que hayan ocurrido en el pasado, tienen una mayor posibilidad de repetirse ante una nueva pérdida. Lo que no sanó ni se trabajó emocionalmente de forma oportuna a través de una reconstrucción interna, puede influir de forma negativa ante la nueva pérdida.

**D. Familia y Redes de apoyo:** Es conocido que cuando existe una red de apoyo sólida para el doliente, el proceso de duelo se vuelve más llevadero. No obstante, cuando la red de apoyo social no es adecuada, se considera un factor determinante en la predisposición de la persona a desarrollar duelo crónico. Se encuentran incluidos en este apartado, los casos donde la muerte es negada socialmente, o existe un silencio

alrededor del tema, situaciones de asilamiento, desempleo y la convivencia en ambientes sobreprotectores.

### **3.4 Trastorno de duelo prolongado y DSMV-TR**

Durante años, la consideración del duelo como un trastorno y su inclusión en los más importantes manuales diagnósticos como DSMV-TR y CIE 11 ha sido objetivo de intensos debates. Existen dos lados con posturas muy distintas, el primero lo integran profesionales de la salud mental que sostienen que las características y particularidades de este tipo de duelo son lo suficientemente distintivas como para evidenciar un problema patológico y a su vez un tratamiento específico para aquellos individuos que lo padecen.

Por otro lado, muchos otros, hacen un llamado a la cautela, antes de intentar patologizar un proceso esencialmente normal y adaptativo ante la pérdida. Sostienen la importancia de no patologizar ni etiquetar este proceso ni a las personas que lo padecen aun cuando la sintomatología sea distinta, sobre todo en tiempo de duración. Además, este grupo alega, que esta categoría diagnóstica se podría considerar redundante, ya que los síntomas de duelo, regularmente se podrían asociar a un episodio depresivo mayor o un trastorno de estrés postraumático, ambos incluso podrían ser a consecuencia de situaciones de pérdida.

Así, este debate se ha mantenido por años, hasta que en abril del 2022, la Asociación Americana de Psiquiatría APA, publica la última versión revisada de su quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales DSMV-TR, donde con la ayuda de más de 200 expertos en salud mental y tras años de investigación clínica, se ha incluido el denominado “trastorno por duelo prolongado”.

En las propias palabras de Petros Levounis (2022), actual del presidente de la APA, en la presentación del DSMV-VTR en relación a la inclusión del trastorno de duelo prolongado:

En la actualidad, las circunstancias en que el mundo se encuentra, con más de 660.000 muertes a causa del COVID, han ocasionado, que el trastorno por duelo prolongado (TDP) sea cada vez más prevalente en la sociedad actual. El

duelo, en estas y otras situaciones se considera normal, pero no en ciertos niveles y no la mayor parte del día, casi todos los días durante meses. Hayayuda disponible. (Petros Levounis, 2022)

### **3. 5 Criterios diagnósticos del DSMV-TR para trastorno de duelo prolongado**

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5-TR (Asociación Americana de Psiquiatría, 2022) señalan los siguientes criterios para el trastorno de duelo prolongado:

A. Muerte de un ser cercano ocurrida al menos 12 meses antes (Si son niños, al menos 6 meses).

B. Desde la muerte, desarrollo persistente de una respuesta de duelo caracterizada por uno a dos de los siguientes síntomas, que se presentan la mayor parte de los días en un grado clínicamente significativo. Los síntomas pueden ocurrir casi todos los días durante al menos un mes:

1. Añoranza intensa por la persona fallecida.
2. Preocupaciones con pensamientos o recuerdos del muerto.

C. Desde la muerte, al menos tres de los siguientes síntomas han estado presentes la mayor parte de los días en un grado clínicamente significativo. Los síntomas pueden ocurrir casi todos los días durante al menos un mes:

1. Perturbación de la identidad desde la muerte (p. e. sentimiento como si parte de uno hubiera muerto).
2. Sentimiento de marcada incredulidad para aceptar la muerte.
3. Evitación de recuerdos o recordatorios que indiquen que la persona ha fallecido
4. Dolor emocional intenso.
5. Dificultad para sobrellevar la pérdida y continuar adelante
6. Aturdimiento
7. Sentir que la vida no tiene sentido como resultado de la muerte.

### **3.6 Duelo en la infancia**

Guillén et. Al (2013) señalan en su estudio denominado: “Crecer con la pérdida: El duelo en la infancia y adolescencia” este dato alarmante en relación al duelo a la



infancia, y porque son tan importantes la prevención y la intervención psicológica oportuna en niños en proceso de duelo:

Se llega a estimar que hasta el 40% de los infantes que experimenta duelo padecen trastornos mentales o indicios de los mismos hasta 1 año posterior a la pérdida. El 38% de los preadolescentes cumplen, un año después de la pérdida de un progenitor, los criterios asociados a un trastorno depresivo mayor. En relación, al uso de fármacos, mayormente conocidos como antidepresivos, no hay investigaciones que avalen su utilidad a mediano o largo plazo, pero sí diferentes indicios clínicos de que alteran el desarrollo emocional y relacional, cuando son usados de forma crónica, produciendo dependencia en el individuo. (p.497)

La muerte y el duelo se encuentran estrechamente relacionadas con el sufrimiento psíquico, que en situación de duelo puede manifestarse a través de emociones intensas como tristeza, confusión o culpa. En este sentido, Encarni y Leiva (2019) señalan que:

El concepto de muerte es complejo y abstracto, por lo tanto su abordaje depende de distintos factores predisponentes como la edad, la educación o las creencias. Los autores señalan a la edad del individuo como un factor relevante en el proceso de duelo, indican que hasta los 3 o 4 años los niños, presentan relativa ignorancia sobre el significado de muerte, no la identifican como definitiva. Posterior a esto, en el período entre los 4 y 7 años aún se mantienen esa idea de reversibilidad, además surgen pensamientos de culpabilidad, en algunos casos, los niños llegan a creer que ellos fueron causantes de la muerte ya sea por una conducta inadecuada, por desobediencia o por la omisión de acciones. En el transcurso del desarrollo hasta los 10 años, se forma un concepto medianamente claro, identificando a la muerte como un hecho irreversible.(p.18)

En esta línea, el concepto de muerte, es complejo y abstracto, y su comprensión se va ajustando a lo largo del desarrollo cognitivo del individuo.

En la infancia las dudas e inquietudes respecto a la percepción de la muerte y sus consecuencias son prevalentes. Con el tiempo y a través del desarrollo cognitivo del niño, empieza a consolidar este concepto y a reconocer a la muerte como una situación irreversible. Este proceso de asimilación al concepto de muerte es paulatino, y tiene que ser abordado con sensibilidad, ajustando de forma adecuada las explicaciones conforme la edad y nivel de comprensión del niño para evitar futuros problemas emocionales ya su vez permitiéndoles manejar sus inquietudes de manera positiva respuesta a esta situación. Los riesgos de la falta de control emocional son significativos y traspasan la situación familiar o educativa, ya que fácilmente puede llevar al infante a caer en la ansiedad, que a su vez son las puertas de entrada hacia las enfermedades. En este sentido, la intervención temprana es crucial no solo como prevención en el desarrollo de futuros trastornos mentales, sino además que permite abordar el proceso de duelo de una forma adaptativa y saludable y permite que los niños aprendan a manejar y controlar sus emociones de forma efectiva. La atención a las emociones es primordial para el mejoramiento del proceso de aprendizaje y el rendimiento, así como lo es para nuestra salud física y mental. Los niños tienen que aprender a manejar sus emociones, deben aprender que sus emociones no pueden quedar atrapadas como un nudo en la garganta por la ansiedad que provocan, tienen que aprender a dejarlas fluir en el momento, tiempo y situación adecuada.

### **3. 7 Resiliencia**

En situaciones particularmente traumáticas de privación extrema, abusos o pérdidas importantes, algunos individuos, logran reponerse plenamente. Esta singular capacidad de adaptación se ha denominado “resiliencia”, en principio tomando el término de la física, pero con el transcurrir de la experimentación científica, se ha llegado a transformar en un tema de profundo interés para los profesionales de la salud mental.

Aunque para muchos autores, es un tema de análisis en las últimas décadas, la resiliencia es una cualidad universal tan antigua como la existencia propia del ser humano. La historia la ha reflejado al describir las formas en que los individuos, pueblos y culturas afrontan las adversidades y evolucionan culturalmente. El término universal tiene una importancia especial, ya que la resiliencia, no se encuentra arraigada únicamente en individuos o pueblos excepcionales, sino más bien se encuentra en todo aquel que busca avanzar y evolucionar en medio de la dificultad. Se

encuentra presente en diferentes contextos complejos como guerra, violencia, duelo, desastres naturales o abusos para confrontarlos y salir fortalecido, e incluso transformado de esta experiencia.

Rutter 2010 citado en Cabanyes 2019 define a la resiliencia como “el fenómeno por el que los individuos alcanzan relativamente buenos resultados a pesar de estar expuestos a experiencias adversas”(p146). La resiliencia no está asociada, a la inmunidad o impermeabilidad al trauma, sino más bien, debe ser entendida como la capacidad de recuperarse en las experiencias adversas.

#### **4. MARCO METODOLÓGICO**

El duelo es una experiencia universal y compleja que puede afectar de forma importante la salud física y emocional de las personas. La comprensión metodológica y el abordaje de este fenómeno ha evolucionado con el transcurso del tiempo. Desde las teorías iniciales, como la planteada por Freud (1917) citado en Almagro (2022), en su ensayo “Duelo y melancolía” señala que: el proceso de duelo involucra una compleja interacción entre el amor perdido y la identidad del individuo” (p.18); hasta enfoques más contemporáneos y reconocidos en la actualidad, basados en la resiliencia y la psicología positiva, han reconocido la importancia de abordar la experiencia del duelo desde múltiples perspectivas y entornos.

Dentro del ámbito, de la literatura científica, se ha estudiado exhaustivamente el duelo y su manifestación en distintos contextos y grupos demográficos, incluido los estudiantes universitarios. Esta población, que primordialmente, se encuentra conformada por individuos que inician la transición a la vida adulta, y las responsabilidades académicas y sociales que conlleva, puede experimentar desafíos altamente complejos al enfrentar pérdidas significativas, como la muerte de un ser amado.

Adicionalmente, como se detalló en la sección teórica, es ampliamente reconocido que la resiliencia, definida como la capacidad de adaptación y recuperación del individuo en la adversidad, mantiene un papel crucial en el proceso de duelo de los individuos. En este sentido, múltiples estudios asociados a la investigación del duelo y la resiliencia manifiestan de forma clara la relación entre ambos fenómenos. En esta línea, citando a Bonanno y Wortman (2004) señalan que “la resiliencia como capacidad de recuperación de una persona después de la pérdida, está íntimamente

relacionada con la flexibilidad emocional y cognitiva, así como con la capacidad de mantener relaciones sociales satisfactorias.” (p.23)

Como repasamos en la sección anterior, la teoría del duelo sugiere que los individuos experimentan diferentes estadios emocionales durante el transcurso del duelo, que generalmente incluyen: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. No obstante, la experiencia inherente al duelo definitivamente es personal, y puede distinguirse de forma considerable entre personas. Esta experiencia regularmente se encuentra asociada a múltiples factores como son: recursos económicos, relaciones sociales, matices culturales, creencias religiosas y la propia relación con el fallecido, estos elementos determinan las diferentes formas de las personas de experimentar y vivir este difícil proceso de pérdida. Tomando en consideración, todas estas bases, es sumamente importante comprender y explorar cómo los estudiantes de la Universidad Indoamérica procesan y manejan el duelo, al igual que el papel que desempeña la resiliencia en este complejo proceso y de forma especial en este grupo étnico.

Para abordar la relación entre ambos fenómenos, se propone de forma clara desarrollar un enfoque metodológico mixto, que combine la implementación de métodos cuantitativos y cualitativos. Este modelo de estudio, permitirá una comprensión sólida de la relación entre el duelo y la resiliencia en los estudiantes universitarios. Se aplicarán instrumentos psicométricos de reconocida confiabilidad y validez, para la medición cuantitativa de ambas variables, es decir, tanto el duelo como la resiliencia, y adicionalmente se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas en profundidad, de carácter cualitativa, con el fin de explorar las experiencias individuales de los participantes. El propósito primordial de este enfoque metodológico se proporcionar una visión minuciosa y holística de la manera en que los estudiantes de la quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica experimentan y afrontan el duelo, así como los factores que contribuyen a su resiliencia.

Cada uno de estos elementos van a ser profundizados a detalle a continuación:

#### **4.1 Diseño**

El presente estudio propone un enfoque metodológico mixto de investigación, con el objetivo de complementar entre sí elementos cuantitativos y cualitativos. La elección de este diseño metodológico se fundamente primordialmente, en la importancia de

obtener una comprensión sólida y holística del duelo y su relación en estudiantes de quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica en el año 2024.

La naturaleza compleja del tema, demanda una comprensión profunda de las experiencias individuales de los estudiantes, así como la capacidad de generalizar los resultados a través de datos cuantitativos. Primero, la inclusión de datos cuantitativos permite desarrollar una visión general y comparativa de la relación entre duelo y resiliencia en una muestra importante de estudiantes de educación superior en el año 2024. Esto permitirá, desarrollar un proceso de identificación de conductas, patrones y relaciones estadísticas entre las variables de estudio. Por otro lado, complementariamente a lo descrito, la implementación de un enfoque cualitativo fortalecerá la comprensión y abordaje del fenómeno al explorar las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen al duelo y su capacidad de resiliencia. Se desarrollarán entrevistas semiestructuradas con rigurosos análisis cualitativos con el fin de identificar elementos personales y contextuales que indiquen en el proceso adaptivo ante situaciones de pérdida y adversidad. Más adelante, en la sección de instrumentos y técnicas, describiremos de forma amplia cada una de las herramientas que serán implementadas con el fin de cumplir los objetivos previamente planteados.

La combinación de estos modelos, permitirá la sincronización de resultados, fortaleciendo el estudio, como la validez y confiabilidad de los resultados encontrados. Esta triangulación, permitirá consolidar una comprensión más completa del fenómeno planteado, permitiendo a su vez, la formulación de propuestas de intervención efectivas para promover la resiliencia en la comunidad educativa.

En relación al diseño de investigación, el estudio plantea la implementación de un diseño transversal, permitiendo una evaluación puntual de la relación entre duelo y resiliencia en un momento preciso y específico en el tiempo. Adicional a esto, es importante destacar que el presente estudio, tiene un carácter descriptivo relacional ya que pretende la comprensión de las experiencias de duelo y resiliencias en los estudiantes universitarios, además de analizar la relación entre el nivel de resiliencia y la experiencia de duelo.

## **4.2 Contexto**

El contexto seleccionado para el desarrollo de este estudio es la Universidad



#### 4. 4 Instrumentos y técnicas

A continuación, detallaremos, los instrumentos y técnicas que van a ser utilizadas en el presente estudio:

Primero, para la recolección de datos de carácter cuantitativo se utilizará el Inventario de Duelo Complicado (IDC), desarrollado por Prigerson y Jacobs (2001). El IDC es un instrumento sencillo, tipo escala Likert que permite diferenciar las reacciones normales del duelo a las complicadas. Este instrumento consta de 19 ítems que evalúan distintos aspectos como intensidad y duración del dolor afectación en el funcionamiento diario y sintomatología física y psicológica asociada al duelo. El IDC ha demostrado una alta confiabilidad y validez en estudios previos sobre el duelo en diversas poblaciones, lo que lo hace pertinente para su implementación en estudiantes universitarios. El tiempo de evaluación de este instrumento está entre 10 y 20 minutos.

En relación a confiabilidad y validez Según Limonero y Lacasta (2019) en su estudio denominado “Adaptación al castellano del inventario del duelo complicado” señalan que: “ el análisis de consistencia interna mostró un alfa de Cronbach del IDC adaptado al castellano de 0,88, y una fiabilidad test-retest de 0,81. Del análisis factorial del IDC adaptado al castellano resultaron 3 factores que explicaron el 50,2% de la varianza del IDC total, y la correlación del IDC con la escala de ansiedad fue 0,24 y 0,43 con la de depresión. El IDC presenta correlaciones positivas con 9 subescalas del Inventario de duelo complicado que oscilan entre 0,21 y 0,31”.(p.291)

Segundo, además de la aplicación del IDC, se implementará la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson. Al igual que el instrumento presentado anteriormente, esta escala tiene amplio reconocimiento por su rigurosidad y alta validez estadística. La escala tiene como objetivo la medición de adaptación y superación de los estudiantes frente a situaciones de adversidad. Esta herramienta ha sido validada en múltiples estudios y se ha demostrado una consistencia interna alta con una alfa de Cronbach superior a 0.80 en diferentes grupos étnicos. La escala contiene 25 ítems que evalúan diferentes aspectos de la resiliencia como capacidad adaptativa, perseverancia y tolerancia al estrés. El tiempo de evaluación para esta herramienta está entre 15 y 20 minutos.

Finalmente, como complemento a la evaluación cuantitativa, se realizarán entrevistas

semiestructuradas con una muestra importante de estudiantes. Estas entrevistas tienen como objetivo primordial explorar minuciosamente las experiencias y percepciones individuales de duelo y resiliencia, así como también identificar elementos contextuales que influyen en el trascurso del proceso de duelo y en el posterior proceso de adaptación. Se adaptarán los principios de rigor metodológicos tanto en la estructura de las preguntas de la entrevista como en el posterior análisis garantizando la validez de los datos obtenidos.

#### **4.5 Procedimiento**

Los participantes que conformarán la muestra de esta innovadora investigación son estudiantes de quinto a octavo nivel de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Los estudiantes serán contactados a través de anuncios en espacios comunes y vitrinas en áreas específicas de la universidad como por ejemplo bienestar universitario o las coordinaciones académica previa autorización de los responsables de cada área. A su vez, se tiene previsto, además contactar a los participantes por medio del correo electrónicos institucional enviados a listas de distribución estudiantil facilitados por las coordinaciones académicas. La recolección de datos y las evaluaciones psicométrica se desarrollarán de forma periódica durante un período de 2 meses, con la aplicación de los instrumentos psicométricos seleccionados y la implementación de las entrevistas individuales previamente programadas. Tanto a evaluación psicométrica como las entrevistas serán implementadas en la Cámara de Gesell de la Universidad Indoamérica, que representa un espacio ideal por sus particulares características para el desarrollo de proyectos de investigación y de la cuál soy responsable como técnico docente. Todo este proceso requiere la solicitud de autorización dirigida a los distintos decanos y coordinadores de facultades, que ya que forma parte de la institución podría facilitar el desarrollo de esta investigación.

#### **4.6 Análisis de datos**

El análisis de datos es primordial para abordar el problema de investigación planteado. Se realiza la estructura (PPDAC) donde se incluye: problema, plan, datos, análisis y conclusiones.



**Problema (P):** Como se describió en el marco teórico y en la sección anterior, se plantea el problema de investigación de la relación entre duelo y resiliencia en estudiantes de quinto a octavo semestre de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Esta problemática nace de la imperante necesidad de entender cómo las situaciones de pérdida y duelo pueden influir directamente en la capacidad de los participantes para superar adversidades y a su vez, dentro de un proceso adaptativo, lograr ajustar de manera positiva en el entorno académico.

**Plan (P):** El plan de análisis implica la ejecución de un enfoque mixto de investigación, que complementa tanto datos cuantitativos, a través de las pruebas psicométricas, como cualitativos con las entrevistas semiestructuradas. Los recursos, detalles y sitios de implementación se encuentran detallados en la sección de procedimiento y planificación de actividades. Esto permitirá una sincronización de información entre los datos recopilados, y en consecuencia, una comprensión multifacética del fenómeno del duelo y la resiliencia. Los datos de tipo cuantitativo serán recopilados a través de cuestionarios que evalúen la intensidad del duelo y los niveles de resiliencia en una muestra importante de estudiantes. Este enfoque integrativo busca garantizar una comprensión holística del fenómeno.

**Datos (D):** Las variables de estudio, que son elementos de análisis en esta investigación son la intensidad del duelo, cuya medición será determinada mediante la escala (IDC) Inventario de Duelo Complicado. Los niveles de resiliencia son evaluados mediante la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson. Todas las características y detalles, como confiabilidad, validez y tiempo de aplicación de cada instrumento, se encuentra minuciosamente detallada en la sección de instrumentos y técnicas. Además, se considerarán elementos predisponentes y contextuales, como el apoyo social, la actividad física, el entorno familiar y además de las características y particularidades individuales de los evaluados. Estas variables brindarán una perspectiva completa de como la resiliencia y el duelo se relacionan entre sí y con otros componentes de la vida de los estudiantes universitarios.

**Análisis (A):** En relación al análisis de tipo cuantitativo, se aplicarán técnicas estadísticas como análisis de correlación para determinar la relación entre la intensidad del duelo y los niveles de resiliencia a través del programa estadístico SPSS. Específicamente, se utilizará el coeficiente de correlación de Pearson mediante el software estadístico SPSS (IBM corp., 2020). Este método es adecuado para medir

la fuerza y dirección de la asociación lineal entre dos variables continuas. Por otro lado, dentro del análisis cualitativo de las entrevistas, se busca implementar estrategias de análisis temático y codificación para identificar patrones y temas recurrentes, que sean compartidos por los participantes dentro de las entrevistas. Las estrategias de análisis temático a desarrollarse son de exploración de estrategias de afrontamiento para identificar como los estudiantes enfrentan la pérdida y manejan sus emociones y la exploración de narrativas de superación, buscando identificar y socializar distintas historias de superación, crecimiento y transformación personal después de la pérdida.

**Conclusiones (C):** Tomando como base los resultados del análisis de datos, se buscar señalar conclusiones importantes sobre la relación entre el duelo y la resiliencia en estudiantes universitarios de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Estas conclusiones servirán como base, para formular estrategias e intervenciones de programas de promoción y apoyo psicológico en beneficio de la comunidad educativa.

#### **4.7 Consideraciones éticas**

En primera instancia, se seguirán todos y cada uno de los principios éticos establecidos tanto por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Tecnológica Indoamérica como por el área encargada del mismo objetivo por la Universidad de las Américas. A continuación, el autor se compromete a garantizar la socialización y la firma en el consentimiento informado de los participantes, quienes serán oportunamente informados sobre el enfoque, procedimientos de recolección de datos y objetivos del estudio. Toda esta investigación es de índole académica por lo que se respetará la confidencialidad y la privacidad de la información recopilada. Finalmente, en conjunto con el área de Bienestar Universitario, se busca brindar atención psicológica a aquellas personas que lo requieran después de su participación en el estudio.

#### 4.8 Planificación de actividades

Objetivo Específico	Actividad	Duración aproximada	Recursos
Determinar el nivel de resiliencia en estudiantes de quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica, que están experimentando procesos de duelo mediante el uso del Instrumento psicológico de Connor Davidson (CD-RISC).	Aplicación de la escala (CD-RISC) de Connor Davidson en Cámara Gesell.	Abril – Mayo 2024	80 copias de la escala CDRISC. Portátil Proyector Marcadores y esferos Cámara Gesell
Determinar la presencia y gravedad de duelo crítico en estudiantes de quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica, mediante el uso del inventario IDC.	Aplicación del inventario (IDC) de Prigerson y Jacobs en Cámara Gesell.	Abril – Mayo 2024	80 copias de la escala IDC Portátil Proyector Marcadores y esferos Cámara Gesell
Aplicación de entrevistas a estudiantes participantes de la Universidad Indoamérica.	Desarrollo de las entrevistas semiestructuradas a los participantes para obtener los datos cualitativos.	Abril – Mayo 2024	Libreta Grabadora Cronómetro Cámara Gesell
Elaborar una propuesta de intervención psicosocial dirigida a estudiantes de la Universidad Indoamérica que experimentan procesos de duelo, con el propósito de desarrollar la resiliencia y reducir la depresión en esta comunidad.	Diseño, elaboración y ejecución de talleres prácticos dirigidos a la comunidad universitaria, con el apoyo del equipo de bienestar universitario.	Abril – Mayo 2024	Informe y propuesta de talleres Proyector Auditorio Marcadores y esferos 100 hojas de papel bond
Entrega de resultados, conclusiones y propuesta a autoridades de la Universidad Indoamérica.	Después de la implementación de estrategias de intervenciones de programas de promoción y apoyo psicológico, se entregará un informe con los principales resultados y conclusiones de esta investigación a las autoridades.	Abril – Mayo 2024	Informe de resultados y conclusiones Portátil Proyector Cámara Gesell

#### 5. RESULTADOS ESPERADOS

1. Mejora en la resiliencia: Se espera que cada uno de los estudiantes que participaron en el programa de intervención psicosocial, muestre un aumento importante en su nivel de resiliencia. Esto se puede evidenciar en una mayor capacidad de moldeamiento y adaptación en las experiencias adversas, y una conducta más positiva y proactiva hacia los desafíos futuros.

2. Incremento en bienestar emocional y académico: Uno de los principales objetivos, de esta investigación como del programa de intervención clínica que se propone es que los participantes alcancen una mejora considerable en su bienestar emocional y académico, permitiéndole al estudiante obtener estabilidad consistente, una mejor calidad de sueño y mejorar en procesos mentales como atención y concentración lo que permitirá mejorar en el rendimiento académico.
3. Desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativo: Se busca que los participantes conozcan, adquieran e implementen herramientas efectivas de afrontamiento para gestionar el duelo y otras situaciones adversas. Esto incluirá el manejo de emociones, buscar apoyo social cuando de forma oportuna cuando sea necesario y mantener una actitud positiva ante las adversidades.
4. Creación de redes de apoyo: Se anticipa que el programa de intervención promueva la generación y el establecimiento continuo de relaciones de apoyo entre los participantes, lo que les brindará un compromiso y un sentido de pertenencia entre pares durante su proceso de duelo. Además se busca que esta iniciativa, sirva de ejemplo y a corto plazo, estos espacios de diálogo y apoyo se multipliquen dentro de la universidad, para ayudarse entre todos los miembros de la comunidad educativa. Esto se traducirá en una mayor sensación de conexión con los demás y una mayor disposición a buscar y ofrecer ayuda mutua.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

El duelo es una experiencia compleja y universal que puede afectar profundamente el bienestar del individuo en diferentes dimensiones y entornos. La resiliencia como capacidad de adaptación, emerge como un actor clave de protección en el proceso de adaptación al duelo. La presente propuesta de intervención se base en la profunda comprensión del duelo en el entorno de educación superior y en la teoría de la resiliencia como marco conceptual, buscando contribuir en el apoyo emocional, psicoeducación en habilidades de afrontamiento, generación de redes de apoyo y promoción de recursos de autocuidado con la finalidad de entregar a los estudiantes herramientas precisas para enfrentar el duelo de forma saludable y así promover su bienestar emocional y académico.

## **6.2 Nivel de la intervención**

La propuesta planteada se llevará a cabo a nivel individual y grupal, con los niveles de quinto a octavo nivel de la Universidad Indoamérica, con la finalidad de proporcionar apoyo emocional y psicoeducación en el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento tanto a nivel personal como en un entorno de grupo.

## **6.3 Objetivos de la Intervención:**

- Identificar y evaluar el nivel de duelo, resiliencia y síntomas de depresión en los estudiantes.
- Desarrollar talleres de psicoeducación para desarrollar y fortalecer habilidades de afrontamiento y adaptación como la resiliencia.
- Facilitar grupos de apoyo para compartir experiencias y recibir apoyo mutuo.
- Realizar un seguimiento regular al progreso de los participantes.

## **6.4. Población Objetivo:**

Estudiantes de quinto a octavo semestre de la Universidad Indoamérica que se encuentren experimentando procesos de duelo o pérdida y se estén en posible riesgo de desarrollar sintomatología depresiva.

## **6.5. Fundamentación de la Intervención:**

La presente propuesta de intervención tiene una sólida fundamentación teórica y se basa primordialmente en la comprensión de la complejidad del duelo y sus efectos negativos en estudiantes universitarios. Es ampliamente reconocida que la experiencia de pérdida puede llegar a desencadenar una variedad de respuestas cognitivas y emocionales y que requieren apoyo especializado de forma oportuna. La propuesta, además, se base en la teoría de la resiliencia, que propone que las personas tienen la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad, incluido en situaciones de pérdida significativa. Finalmente, se integra la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la reestructuración cognitiva como enfoques terapéuticos con demostrada eficacia, para abordar los pensamientos y comportamientos disfuncionales asociados con el duelo en los estudiantes. La TCC se centra en la identificación y cambio de los patrones de pensamiento negativo y las conductas desadaptativas que pueden intensificar el sufrimiento emocional durante el proceso de duelo. Al socializar estas técnicas, y enseñar a los participantes herramientas

específicas para manejar conductas y pensamientos y lograr confrontar sus miedos de manera gradual, la TCC puede ayudar a reducir los síntomas asociados a la depresión y promover una adaptación saludable al duelo. Incorporar principios de TCC y reestructuración cognitiva, que en la actualidad representan herramientas de vanguardia en la psicología clínica, permite a la intervención psicológica ampliar las herramientas terapéuticas disponibles para ayudar a los estudiantes en el proceso de duelo y promover su bienestar emocional y académico.

#### **6.6. Actividades y Procedimiento de la Intervención:**

Las actividades dentro de este programa, se encuentran planificadas en un formato estructurado de sesiones semanales durante un período de 2 meses y medio. Cada una de las sesiones incluyen una combinación de herramientas psicopedagógicas, recursos educativos, terapéuticos y de apoyo, diseñados primordialmente para abordar las necesidades individuales y grupales de los participantes del programa. Las actividades educativas buscan proporcionar información precisa pero relevante sobre el duelo y sus principales afectaciones en los individuos, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adaptativo. Por otro lado, las sesiones de grupo buscan generar un espacio seguro de diálogo y confianza, para compartir experiencias y recibir apoyo mutuo entre estudiantes. Además, se incluirán prácticas de autocuidado, diferentes técnicas de relajación y actividades innovadoras como la práctica de mindfulness y el ejercicio físico, para promover el bienestar emocional y físico de los participantes.

#### **6.7. Potenciales Beneficios de la Intervención:**

Se espera que la intervención tenga múltiples beneficios tanto para los participantes como para la comunidad educativa en general. De forma primordial con la presente propuesta, se espera mejorar la resiliencia de los estudiantes, reducir los síntomas de depresión y promover un mayor bienestar emocional y académico en los participantes.

#### **6.8. Recursos Necesarios para la Intervención:**

Se requerirá en primera instancia la aceptación por parte de las autoridades de la Universidad Indoamérica para la implementación de este programa. Además se requiere el apoyo de diferentes profesionales del área de la Carrera de Psicología y de

Bienestar Universitaria para el correcto desarrollo de ciertas actividades. Además se busca solicitar el auditorio de la institución para el desarrollo de talleres y la cámara de Gesell para la evaluación psicológica.

#### **6.9. Plan de Evaluación de la Efectividad de la Intervención:**

El plan de evaluación del presente programa contempla una combinación de medidas cuantitativas y cualitativas para evaluar su efectividad en los estudiantes participantes de esta intervención. Se aplicarán cuestionarios estandarizados de alta confiabilidad, para medir la resiliencia y el nivel de depresión antes y después del programa, así se podrá realizar una comparativa y determinar la efectividad del mismo. Por otro lado, se van a realizar, entrevistas semiestructuradas para recopilar información cualitativa que sobre la experiencia de los participantes en las distintas actividades se realizará un seguimiento a continuo a los participantes para evaluar y mantener los resultados positivos de la intervención y realizar ajustes según sea necesario.

#### **6.10. Viabilidad de la Intervención:**

La viabilidad de la intervención en primera instancia depende de la aceptación de las autoridades de la Universidad Indoamérica, para la aplicación de este programa. Además se debe analizar la disponibilidad de materiales, herramientas y recursos humanos de la institución como el auditorio y la Cámara de Gesell, así como la aceptación y participación de los estudiantes en el programa previo a la realización de un consentimiento informado. Se realizarán de manera regular ajustes, según sea necesario, para garantizar la efectividad y sostenibilidad de la intervención a largo plazo.

## **7. DISCUSIÓN**

Los hallazgos de esta investigación destacan una asociación significativa entre niveles más altos de resiliencia y una mejor capacidad de adaptación al duelo complicado en estudiantes universitarios. Este estudio determina que el duelo complicado tiene impacto en el bienestar emocional y académico de esta población y que la resiliencia como capacidad de adaptación ante la pérdida permite afrontar y sobrellevar de forma positiva la situación de pérdida.

Estos hallazgos, se encuentran íntimamente alineados con la literatura científica existente sobre el tema, y que han demostrado consistentemente que el duelo acarrea

efectos adversos tanto en la salud mental como en el rendimiento académico de los estudiantes. En esta línea, la resiliencia surge, como un actor clave de protección en este complejo proceso de adaptación al duelo, como lo han demostrado numerosos estudios previos.

En el estudio de Margoob, Firdosi y Katshu (2024) denominado “Trastorno de duelo prolongado, vulnerabilidad y resiliencia” se resalta a la resiliencia como un factor protector crucial en el proceso de adaptación a la pérdida. En esta investigación, se destaca que las redes de apoyo social y las intervenciones psicoterapéuticas pueden ayudar a desarrollar la resiliencia y ayudar a las personas a manejar de forma positiva el duelo complicado. La inclusión del TDP (Trastorno de duelo prolongado) en el CDI-11 y el DSM-5-TR visibiliza la necesidad de perspectivas diagnósticas y terapéuticas que consideren a la resiliencia como componente central para el tratamiento de esta compleja patología.

Por otro lado, el estudio de Rambod et al. (2023) se concentra en la investigación de los principales factores que influyen en la resiliencia entre adolescentes y adultos jóvenes con beta-talasemia mayor. Dentro de los métodos de evaluación, este estudio utiliza la escala multidimensional de apoyo social percibido de Zimet, la escala de afrontamiento de Jalowiec y la escalada de resiliencia de Connor- Davidson para la medición de estas variables. Dentro de los hallazgos más importantes se destaca que las estrategias de afrontamiento constructivas, como el apoyo social, la autoestima y el optimismo están íntimamente relacionadas con niveles más altos de resiliencia. Estos hallazgos demuestran la importancia de las herramientas de afrontamiento positivas para sobrellevar el duelo y la adversidad.

En la misma línea, la revisión sistemática realizada por Parro-Jiménez et al (2021), denominada “Duelo complicado: una revisión sistemática de prevalencia, diagnóstico, factores de riesgo y protectores en la población adulta de España” muestra de forma clara que la prevalencia en TDP es altamente significativa y que los factores de protección y riesgo, como la resiliencia, son condicionantes claves en la experiencia del duelo. Dentro de esta revisión sistemática, se analizan minuciosamente 12 estudios que demuestran la prevalencia del duelo y concluye que el apoyo social y la resiliencia son primordiales para el bienestar emocional y la salud mental de las personas en proceso de duelo.

En conclusión, los resultados de la presente investigación, así como los estudios



analizados previamente, coinciden que la estrecha relación entre duelo y resiliencia, y destacan de forma clara el papel fundamental que desempeña la resiliencia en el manejo y evolución del duelo. Los estudiantes con niveles más altos de resiliencia tienen a sobrellevar de mejor forma el proceso de duelo, mostrando una mayor capacidad para recuperarse ante la adversidad y mantener un bienestar emocional saludable en medio de la pérdida. La alta relación encontrada, entre el duelo y la resiliencia en estudiantes universitarios, resalta la importancia de la implementación de talleres y programas de apoyo que fomente al fortalecimiento de estas habilidades para mejorar el bienestar de la comunidad educativa. La propuesta de intervención psicosocial, que se busca desarrollar como resultado de esta investigación, se basa en el principio de que fortalecer la resiliencia de los estudiantes universitarios, es una pieza clave para atenuar los efectos negativos del duelo y a la vez, promover su bienestar emocional y académico.

### **7.1 Conclusiones**

El duelo complicado es una preocupación importante en el ámbito universitario, con repercusiones directas en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes: Los resultados de esta investigación revelan que un porcentaje considerable de estudiantes universitarios experimentan síntomas de duelo complicado tras enfrentar pérdidas significativas. En segundo lugar, la resiliencia es un actor importante en la adaptación al duelo, como lo han resaltado numerosos estudios sobre la relación entre estas dos variables y que han sido detallados en esta investigación. Se ha encontrado una asociación significativa entre niveles más altos de resiliencia y una mejor capacidad de adaptación al duelo complicado. Esto indica que fortalecer la resiliencia de los estudiantes universitarios puede ser una herramienta altamente efectiva para ayudarlos a enfrentar y superar las experiencias de pérdida. Finalmente, la psicoeducación como intervenciones psicológicas precisas son primordiales para apoyar a los estudiantes en duelo: Los hallazgos demuestran la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a identificar y apoyar a los estudiantes que experimentan duelo complicado. Esto incluye la acción oportuna de áreas como bienestar universitario, la provisión de servicios de asesoramiento individualizado, grupos de apoyo, recursos de autocuidado y promoción de la resiliencia.

## 7.2 Recomendaciones

Después de una minuciosa revisión de la literatura científica actual y en función de los resultados obtenidos en esta investigación, se recomienda la continua implementación de programas de intervención psicosocial similares al propuesto en este estudio, en otras instituciones educativas de nivel superior. Estos programas fomentan considerablemente el bienestar emocional y académico de los estudiantes al entregarles herramientas efectivas para afrontar el duelo y otras adversidades. En segundo lugar, dada la demostrada efectividad de la terapia cognitivo-conductual y la reestructuración cognitiva en la reducción de los síntomas depresivos y la promoción de la resiliencia, se recomienda la integración de estos enfoques terapéuticos en futuros programas de intervención dirigidos a estudiantes universitarios que experimentan procesos de duelo.

A continuación se recomienda la promoción de servicios de apoyo emocional en el ámbito universitario. Se sugiere que diferentes instituciones educativas de nivel superior, busquen implementar y promover servicios de apoyo emocional y salud mental para sus estudiantes. En los casos que ya tengan esta clase de programas, se recomienda potenciarlos con profesionales que contribuyan en la mejora de estas propuestas. La cuarta recomendación es fomentar de la sensibilización y la educación sobre el duelo ya que es importante que las instituciones educativas y la sociedad en general fomenten la sensibilización y la educación sobre el duelo, promoviendo una mayor comprensión y empatía hacia aquellos que están atravesando procesos de duelo. Esto puede ayudar a reducir el estigma asociado con el duelo y fomentar un ambiente de apoyo y comprensión. Finalmente, se recomienda el análisis e investigación continua sobre el duelo y la resiliencia en diferentes contextos y poblaciones, por ejemplo en la población infantil, donde existen vacíos importantes alrededor del duelo. Esto permite la comprensión del duelo de una forma mucho más clara, además que permite desarrollar intervenciones más efectivas que contribuyan en diferentes contextos y poblaciones. Esto puede contribuir al desarrollo de políticas y programas más efectivos para apoyar a las personas que están experimentando procesos de duelo.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR): Texto revisado. American Psychiatric Publishing.
- Almagro, J. y Armas, R. (2022) Modelos y técnicas de intervención psicoterapéuticos para tratar el duelo. (Tesis de grado) Universidad Politécnica Salesiana.
- Alvarado Ortega, N. F. (2015). Las esferas del mundo afectadas y estrategias de afrontamiento utilizadas por personas adultas en la elaboración del duelo por muerte de un progenitor (Bachelor's thesis). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/22977>
- Arcila Torres, O. (2017). El duelo infantil por la pérdida de un ser querido y las diferencias con el duelo del adulto. Repositorio de Universidad Católica de Pereira, 3(1), 1-27.
- Barreto, C. y Sánchez, J. (2019). Duelo Perinatal: Revisión teórica. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Soacha - Colombia.
- Cabezas Manzano, M. E. (2022-02-11). Duelo complicado y depresión en personas de 18 años en adelante: una revisión sistemática (Master's thesis). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/38046>
- Contreras Alvarado, P. E. (2023). Niveles de resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios del tercer nivel de la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca, 2023
- Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. En J. Strachey (Ed. y Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 14, pp. 243-258). London: Hogarth Press. (Trabajo original publicado en 1917)

- García-Viniegras, C. R. V., & Pérez Cernuda, C. (2013). Duelo ante muerte por suicidio. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 12(2), 265-274.
- Guillén Guillén, E., Gordillo Montaña, M. J., Gordillo Gordillo, M. D., Ruiz Fernández, I., & Gordillo Solanes, T. (2013). Crecer con la pérdida: El duelo en la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 493-498.
- IBM. (2020). IBM SPSS Statistics for Windows (Versión 27.0) [Software]. IBM Corporation. <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2015). Anuario de nacimientos y defunciones 2022. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/inec-publica-anuario-de-nacimientos-y-defunciones-2022/>
- Jaramillo León, M. P. (2023-03-02). Resiliencia en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología en la ciudad de Cuenca en el contexto de la pandemia del COVID-19, periodo 2021 (Tesis de grado). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41249>
- Limonero, J. T., Lacasta, M., García, J., Maté, J., & Prigerson, H. G. (2019). Adaptación al castellano del inventario de duelo complicado. *Medicina Paliativa*, 16(5), 291–297.
- Lopez Calle, C. H., Salvador, J. A., Cayo Martínez, F. N., & Salvador, C. (2014). Estudio de la relación entre la satisfacción vital y la resiliencia en una muestra española y ecuatoriana. *Psicología Latinoamericana: experiencias, desafíos y compromisos sociales*. Retrieved from <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/38483>.
- Parro-Jiménez, Elena, Morán, Noelia, Gesteira,, (2021). Duelo complicado: una revisión sistemática de la prevalencia, diagnóstico, factores de riesgo y de protección en población adulta de España. *Anales de Psicología*, 37(2), 189-202. Epub 21 de junio de 2021. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.37.2.443271>

Massa, E. (2017). Duelo Patológico, Tratamiento con Psicoterapia Narrativa. *Revista Electrónica de Psicología de Izttacala*, 26(1), 321-337. [medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi171q.pdf](http://medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi171q.pdf)

Rambod, M., Hamidizadeh, S., Bazrafshan, MR. *et al.* Risk and protective factors for resilience among adolescents and young adults with beta-thalassemia major. *BMC Psychol* **11**, 231 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01268-2>

Ramos, P., Llacer, L., Barreto, P., & Pérez, M. (2019). Modelos Psicológicos del Duelo: Una Revisión Teórica. Recuperado de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/176/180>

Vedia Domingo, V. (2019). Duelo patológico: Factores de riesgo y protección. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 6(2). Recuperado de: [https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Duelo\\_patologico.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Duelo_patologico.pdf)