



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL DUELO POR LA MUERTE  
DE UN SER QUERIDO EN ESTUDIANTES DE 18 A 25 AÑOS EN UNA  
UNIVERSIDAD DE QUITO

Autora

María Isabel Arias Sempértegui

Año  
2018



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL DUELO POR LA  
MUERTE DE UN SER QUERIDO EN ESTUDIANTES DE 18 A 25 AÑOS EN  
UNA UNIVERSIDAD DE QUITO

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos  
para obtener el título de Psicóloga Clínica

Profesor Guía

Mauricio Xavier Chipantiza Saenz

Autora

María Isabel Arias Sempértegui

Año

2018

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, Estrategias de afrontamiento frente al duelo por la muerte de un ser querido en estudiantes de 18 a 25 años en una Universidad de Quito, a través de reuniones periódicas con la estudiante María Isabel Arias Sempértegui, en el semestre 2018-2, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Mauricio Xavier Chipantiza Saenz  
Magister en Artes mención Psicología Clínica  
C.I. 171086741-5

## DECLARACIÓN DE PROFESORES CORRECTORES

"Declaramos haber revisado este trabajo, Estrategias de afrontamiento frente al duelo por la muerte de un ser querido en estudiantes de 18 a 25 años en una Universidad de Quito, de la estudiante María Isabel Arias Sempértegui, en el semestre 2018-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Byron Giovani Toscano

Médico especialista en psiquiatría

C.I. 1706556766

---

Cesar Guillermo Parra

Master en ciencias del comportamiento

C.I.1309411691

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

---

María Isabel Arias Sempértegui

C.I. 1103912752

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primeramente a mi hijo, Joaquín, quién me ha enseñado a luchar por mis sueños y no rendirme, gracias por llegar a mi vida.

A mis padres quienes han estado a lo largo de este largo camino a mi lado, brindándome su apoyo incondicional y siendo un pilar en mi vida.

A Paúl, quién pacientemente me ha acompañado todo este tiempo, gracias por ser mi soporte. A toda mi familia, ustedes son parte fundamental de mis logros, a mis amigas del alma por ser parte de este sueño.

Finalmente quiero brindar un extenso agradecimiento a Mauricio, mi tutor guía, por haberme guiado en el desarrollo de este trabajo.

## DEDICATORIA

Esta investigación la quiero dedicar a mi hijo, por haber llegado a mi vida cuando más lo necesitaba, por sanar mi alma y enseñarme amar. Por ser la luz de mi vida y el motor para seguir adelante.

A ti, hijo, te dedico todo mi esfuerzo y mis más profundos sueños.

## RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean jóvenes universitarios que han pasado por la muerte de un ser querido y los beneficios de aplicar las mismas. A pesar de que la muerte es un fenómeno universal, las reacciones son únicas para cada persona que la experimenta, esto también es lo que se busca dar a conocer en este estudio.

La investigación tiene un enfoque cualitativo, por lo que las herramientas a utilizar serán entrevista semiestructurada, entrevista diagnóstica y grupos focales, los cuales permitirán recabar información enriquecedora, utilizando los relatos y experiencias de cada participante de este estudio. La muestra será conformada por estudiantes de una Universidad de Quito, los cuales serán llamados mediante un anuncio de reclutamiento para la investigación y serán seleccionados mediante muestreo probabilístico consecutivo. A partir de esto, se busca codificar aquellas estrategias de afrontamiento que han sido beneficiosas en el proceso de superación del duelo.

Este trabajo investigativo pretende brindar un aporte teórico - práctico para futuras investigaciones y para un entendimiento desde un abordaje psicológico basado en la población ecuatoriana.

**Palabras clave:** Duelo, Superación del duelo, Estrategias de afrontamiento, Beneficios, Relatos.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research is to find out what coping strategies are used by university students who have gone through the death of a loved one and the benefits of applying them. Although death is a universal phenomenon, the reactions are unique and unique to each person who experiences it, this is also what we seek to make known in this study.

The research has a qualitative approach, so the tools to be used will be semi-structured interviews, diagnostic interviews and focus groups, which will allow gathering enriching information using the stories and experiences of each participant of this study. The sample will consist of students from a University of Quito, which will be called by a recruitment announcement for research and will be selected by consecutive probabilistic sampling. From this, we seek to codify those coping strategies that have been beneficial in the process of overcoming grief.

This research work aims to provide a theoretical - practical contribution for future research and for an understanding from a psychological approach based on the Ecuadorian population.

**Key words:** Grief, Overcoming grief, Coping strategies, Benefits, Stories.

# ÍNDICE

1. Introducción:.....	1
2. Formulación del problema y justificación:.....	3
3. Pregunta de investigación:.....	6
4. Objetivos:.....	6
4.1. Objetivo General: .....	6
4.2. Objetivos Específicos.....	6
5. Marco teórico referencial: .....	7
5.1 La muerte.....	8
5.2 Duelo.....	8
5.3 Duelo Patológico.....	10
5.4 Superación del Duelo.....	11
5.5 Afrontamiento.....	12
5.6 Estrategias de afrontamiento.....	13
5.7 Estrategias de afrontamiento exitosas.....	13
6. Preguntas directrices:.....	15
7. Metodología: .....	16
7.1. Tipo de diseño, enfoque y alcance: .....	16
7.2. Muestreo y participantes: .....	17
7.3. Recolección de datos.....	19
7.4. Pre- validación del instrumento: .....	19
7.5. Procedimiento:.....	21
7.6. Análisis de datos: .....	22
8. Viabilidad.....	22
9. Aspectos éticos.....	23
9.1. Consentimiento informado.....	23

9.2. Tratamiento de la información.....	23
9.3. Autoreflexibilidad .....	24
9.4. Consecuencia de la investigación.....	24
9.5. Devolución de resultados .....	25
9.6. Derechos de autor.....	25
10. Análisis de estrategias de intervención.....	25
11. Cronograma.....	31
REFERENCIAS .....	35
ANEXOS .....	41

## 1. Introducción

El ser humano a lo largo de la historia se ha visto envuelto en pérdidas personales que han sido significativas para su vida, es así como la muerte de un ser querido puede llegar a ser algo muy complejo. La muerte ha sido considerada como la última fase en el denominado ciclo de vida, todos los seres humanos llegamos al mundo con un propósito y cumplimos ciclos vitales en los cuales se van cumpliendo etapas de la vida, hasta que finalmente llega la muerte, un suceso que es inevitable para cualquier persona y que puede ser doloroso significando sufrimiento, sin embargo, también puede ser el momento para experimentar crecimiento y fortalecimiento personal.

La respuesta a la muerte de un ser querido es una respuesta particular que depende de factores personales y culturales, sin embargo, existen reacciones generales que una persona puede experimentar, como una sensación de shock, pesar, ira, culpa, ansiedad, angustia o tristeza. (Menéndez, 2011). La forma en como se produce la muerte de un ser querido puede ser determinante para la resolución de un duelo, mientras la muerte sea más imprevista mayor será la intensidad de las reacciones. (Menéndez, 2011).

Según una investigación realizada por Stroebe (1994), las personas que tuvieron pérdidas de forma inesperada tienen mayor posibilidad de presentar consecuencias negativas en la salud mental, en comparación con las personas que perdieron a su ser querido de forma anticipada. (Yoffe, 2013, p.138). Una muerte inesperada como puede ser un infarto, accidente, un evento natural, etc., puede llegar a ser un hecho devastador que movilice todos los recursos personales de un individuo, este tipo de pérdida es a la que está enfocada esta investigación.

Cuando la muerte de un ser querido llega sin previo aviso, ¿Cómo el ser humano puede aceptar esta pérdida? Existen tres conceptos claves dentro de esta investigación que podrían responder a esta pregunta. El duelo que busca como fin la superación de un evento doloroso, como es la pérdida de un ser

querido, es un proceso natural por el que una persona deberá transitar logrando como fin último la aceptación de la pérdida. En este proceso existen factores importantes para lograr la superación del duelo entre ellos están los recursos personales que pueda tener la persona, recursos ambientales y psicosociales (Alberola, Adsuara y Reina, 2012). Es así que el ser humano tras una pérdida puede experimentar efectos psicoafectivos fuertes que puede afectar a la salud de la persona, sin embargo, emplea todos los recursos internos y externos que posee para atravesar este proceso natural.

Por otro lado, dentro de esta investigación, otro de los factores que ayuda a entender como la persona acepta una pérdida es el afrontamiento, el cual es un conjunto de procesos cognitivos que están destinados a enfrentar las situaciones estresantes o amenazantes para el sujeto, minimizando los efectos negativos. Cada persona tiene distintas maneras de afrontar una situación estresante y ya que son procesos cognitivos, son particulares de cada persona. El afrontamiento se encuentra estrechamente entrelazado con el duelo, ya que es aquí donde la persona pone a prueba esta capacidad que todos los seres humanos tienen, depende de cada sujeto la manera cómo afronta una pérdida, esto ya que se ha demostrado que existen maneras positivas y negativas de afrontar una situación estresante (Vázquez, Crespo y Ring, 2012). Algunas investigaciones encabezadas principalmente por Lazarus y Folkman han mostrado la importancia del afrontamiento en la comprensión de sucesos estresantes y el ajuste en la percepción de la vida de las personas (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013). En el caso de esta investigación, está centrada en el afrontamiento positivo y cómo el mismo ha ayudado, aportado al bienestar del doliente.

Las estrategias de afrontamiento son el último, pero no menos importante, elemento a tratar en esta investigación. Particularmente está centrada en las estrategias exitosas, aquellas que han sido beneficiosas y adaptativas para la superación del duelo. Este tipo de estrategias, las cuales son un conjunto de procesos cognitivos, permiten encontrar un sentido a la pérdida y hallar un

nuevo significado a la vida después de haber perdido a un ser querido (Yoffe, 2013, p.137). El interés por la investigación enfocado en las estrategias de afrontamiento exitosas surge a partir de querer conocer a través de las experiencias personales, narraciones, historias de vida y el compartir las vivencias, cómo estos procesos cognitivos influenciaron en el proceso de fortalecimiento personal tras una pérdida.

Por esta razón, esta temática es novedosa de investigar, ya que se centra en saber el éxito de las estrategias que han sido aplicadas en una población que presupone una vulnerabilidad por encontrarse en una parte del ciclo evolutivo propenso a desencadenar crisis evolutivas. Además, no se ha encontrado una cantidad suficiente de información acerca de estudios similares basados en la población ecuatoriana, lo cual puede presuponer un aporte teórico - práctico para futuras investigaciones y para un entendimiento desde un abordaje psicológico.

## **2. Formulación del problema y justificación**

Este proyecto trata de recabar cuáles son las reacciones que pueden tener los jóvenes universitarios de 18 a 25 años de la ciudad de Quito, ante la pérdida de un ser querido y a su vez poder conocer las herramientas que tienen para afrontar la pérdida. Todo esto se busca lograr estableciendo una cercanía con las personas que son parte de este estudio, ya que a través de las experiencias personales se podrán lograr los objetivos del trabajo investigativo. La muerte es parte del ciclo vital de las personas, todos venimos al mundo a cumplir un proceso de vida y también conocemos que inevitablemente llegará el día en que tengamos que experimentar la muerte de las personas cercanas y con esto atravesar por un proceso de duelo, en el cual es muy determinante el afrontamiento y, de manera más específica, las estrategias de afrontamiento que la persona tenga para lograr superar un duelo.

Un individuo puede tener un sinnúmero de estrategias para afrontar una situación y las recientes investigaciones muestran que existe una gama mayor de maneras de afrontamiento (Vázquez, Crespo y Ring, 2012). Es así que,

parte de este estudio investigativo, está centrado en conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes universitarios ante la muerte de una persona con la cual han tenido un vínculo cercano, especialmente se busca hacer énfasis en aquellas estrategias exitosas que han servido positivamente en el proceso de elaboración y superación de un duelo normal. Es decir, en esta investigación no solo se describirán las estrategias de afrontamiento de una manera teórica, sino que a su vez se buscará encontrar cuáles han sido exitosas para afrontar un duelo.

En un reciente estudio de proyección del INEC (Instituto Nacional de estadísticas y censo) se proyecta que, para el 2017, de una población de 16,776,977 ecuatorianos existan un 13,99% de jóvenes entre 18 a 25 años, dicho porcentaje corresponde a 2,347,012 jóvenes (INEC, 2016). En la etapa de la juventud podemos encontrar varios factores determinantes como la transición de la juventud a la edad adulta, inicio del trabajo, se adquieren mayores responsabilidades, existe la conformación de una pareja, además los momentos de cambios bruscos pueden provocar una crisis que supone un replanteamiento de sus planes de vida (Gamo y Pazos, 2009, p.458), es decir, es una etapa de la vida en donde están transcurriendo cambios sustanciales que pueden provocar crisis evolutivas, en esta etapa cualquier cambio brusco puede presuponer dificultades en el afrontamiento de un duelo, o que existan escasas o no tan positivas estrategias de afrontamiento.

A su vez, también existen investigaciones donde se demuestra que la edad es un factor determinante en la elaboración de un duelo, ya que se ha visto que los adultos mayores son menos propensos a desarrollar dificultades en el duelo, a comparación de las personas jóvenes (Yoffe, 2013, p.134). Es por esto que la población de esta investigación está centrada en jóvenes, ya que como se nombró anteriormente, en esta etapa del ciclo vital puede existir una vulnerabilidad y cambios en los proyectos de vida que tengan establecidos, con un suceso tan delicado como es la pérdida de un ser querido, ya que los objetivos principales de la investigación se centran en ver cómo y de qué manera las personas de esta población han logrado aceptar la pérdida, superando esta crisis vital de una manera exitosa.

Como un dato importante, cabe mencionar que en el 2015 el INEC publicó que existieron 64,790 muertes, de las cuales 35.577 corresponde a hombres y el 29.213 a mujeres, dentro de estas cifras se encuentra que Pichincha obtuvo uno de los mayores registros de defunciones con 10.012 personas fallecidas (INEC, 2015). Ante la muerte de un ser querido, puede existir un sin número de reacciones que difieren en cada persona, es algo singular de cada ser humano, ya que depende de la manera en que se produjo el fallecimiento, el vínculo que tenía con la persona fallecida, factores de personalidad, estrategias de afrontamiento adquiridas e innatas, madurez, entre otros.

Sin embargo, ¿Cuáles son las reacciones normales frente a la pérdida de un ser querido? La psicóloga española Isabel Menéndez (2011, p.2) define que las reacciones más comunes suelen ser la ansiedad, miedo, tristeza, desesperanza, estrés, entre otras; sin embargo, la persona que afronta la pérdida pasa por distintas etapas en las cuales se encuentran inmersos varios elementos: primero existe una fase donde la persona bloquea el hecho como mecanismo de defensa, negando la muerte; posterior a esto, existe la etapa de aceptación en la cual la persona va a ir resignando la pérdida, es aquí cuando se experimentan grandes variaciones emocionales, como por ejemplo angustia, tristeza, llanto incontrolable y molestias somáticas. En la siguiente fase la persona se identifica con el ser fallecido, adoptando hábitos similares con el fin de seguir vinculado al ser querido; y, por último, la fase de restitución donde se empieza a aceptar la pérdida y a experimentar ganas de seguir adelante de nuevo. La persona que afronta la pérdida de un ser querido tiene el reto de poder sobrellevar y resolver su duelo, de manera que le permita, a través del afrontamiento, alcanzar el bienestar nuevamente (Menéndez, 2011, pp.2-4).

En un estudio realizado por los investigadores Gonzáles, Celis y Araujo en el 2010, con el propósito de identificar las estrategias que usan adultos para afrontar la pérdida de un ser querido, se encontró que existe una correlación significativa entre calidad de vida, la evitación y el soporte social como estrategias principales. (González y López, 2013, p.23). Es decir, los adultos usan como estrategias de afrontamiento la evitación y como una estrategia positiva la búsqueda de apoyo social para lograr superar un duelo y recobrar la

calidad de vida. En un sinnúmero de investigaciones, se ha encontrado que el apoyo social constituye una fuente poderosa de ayuda para sobreponerse a un duelo, ya que el duelo al ser un proceso social, es decir, un suceso que existe en cualquier cultura o religión, se puede manejar a través de las relaciones sociales con otras personas. El trabajar el duelo desde el apoyo social constituye una herramienta de mejora y sanación, además provee a la persona instrumentos para mantener la salud emocional y mental (Yoffe, 2013, p. 131).

Este estudio puede aportar a la psicología, siendo una herramienta de información importante acerca de las estrategias de afrontamiento exitosas más comunes en los jóvenes universitarios. A partir de este trabajo investigativo, se pretende brindar datos e información útil basados en la población ecuatoriana, queriendo así generar un aporte no solo a esta población, sino también a Latinoamérica. También esta investigación puede servir como base para futuras investigaciones que pretendan ampliar el conocimiento sobre el duelo, afrontamiento y estrategias de afrontamiento.

### **3. Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de jóvenes universitarios de 18 a 25 años frente al duelo por la muerte de un ser querido en una institución privada al norte de Quito?

### **4. Objetivos**

**4.1. Objetivo General:** Conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento de jóvenes universitarios frente al duelo por la muerte de un ser querido.

#### **4.2. Objetivos Específicos**

**4.2.1.** Describir las consecuencias cognitivas, sociales y conductuales de la pérdida experimentada por los participantes.

**4.2.2** Explicar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estas personas para afrontar la pérdida.

**4.2.3.** Determinar el beneficio de la aplicación de las estrategias de afrontamiento en la superación del duelo.

## **5. Marco teórico referencial**

Este trabajo investigativo abarca conceptos importantes como son el duelo, el proceso de la superación del mismo y las estrategias de afrontamiento, hablando desde un enfoque de la psicología positiva, la cuál trata de enfocarse en las experiencias positivas subjetivas de un individuo para poder mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías, cuando el individuo no encuentra sentido a la vida (Morán, Montes, Sánchez y Vicente, 2014, p.440). La psicología positiva nace de un enfoque humanista con autores como Maslow, el cual decía que la psicología se ha encargado recurrentemente de las patologías más no de ver el potencial humano; sin embargo, hace más de 100 años atrás, se podría decir que los filósofos ya pensaban en la felicidad y los significados que ésta podía tener en la vida de la persona.

En consecuencia, la psicología positiva en cuanto al duelo menciona que el ser humano tiene una capacidad innata de adaptarse y poder encontrar sentido a las experiencias dolorosas que puede atravesar una persona, además de la capacidad de hacer frente a las adversidades, adquiriendo un aprendizaje y crecimiento personal (Vera, Begoña y Vecina, 2006). Este enfoque propone que las emociones positivas pueden traer beneficios en el afrontamiento de algún suceso traumático. Por ejemplo, en una investigación realizada sobre los ataques del 11 de septiembre en Nueva York, menciona que las emociones positivas como gratitud y amor aumentan a corto plazo “la vivencia de experiencias positivas, realza el afrontamiento activo... mientras que a largo plazo minimiza el riesgo de depresión y refuerza los recursos de afrontamiento”. (Vera et al., 2006, p.44)

Es por ello que, a partir de la psicología positiva se pueden tratar los dos conceptos importantes que se van a desarrollar en este trabajo investigativo, los cuales son: la superación del duelo y las estrategias de afrontamiento, estos conceptos se encuentran relacionados ya que según investigaciones se ha

logrado determinar la importancia de las estrategias de afrontamiento para la superación del duelo por la pérdida de un ser querido.

### **5.1 La muerte**

La muerte es un concepto que se debe tomar en cuenta dentro de la investigación, ya que a partir de ella se experimenta el duelo. La muerte en el mundo occidental está concebida como “una pérdida, una separación dolorosa, que deja un vacío en las personas muchas veces con consecuencias duraderas” (Aguirre, Pontón, Roa y Rojas, 2010, p.8). La muerte es la finalización permanente de las funciones vitales corporales de los seres vivos, es parte del ciclo vital de las personas y como tal, es un evento evidentemente natural que como seres humanos sabemos que algún día va a llegar; sin embargo, no sabemos cuándo, dónde ni cómo va a pasar. Vivir la muerte de un ser querido podría llegar a ser un evento muy doloroso que puede marcar tu vida; en este proceso de hacer frente a la pérdida, es donde las estrategias de afrontamiento vienen a ser un factor determinante para poder asimilar la pérdida.

### **5.2 Duelo**

Por otro lado, existe otro concepto fundamental dentro de esta investigación que es el duelo y está definido según Borgeois (1996) como: “La pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psico-afectivas, sus manifestaciones exteriores, rituales y el proceso psicológico evolutivo consecutivo a la pérdida” (Vargas, 2003, párr.1).

El duelo también es definido como “la respuesta natural a la pérdida de cualquier persona, cosa o valor con la que se ha construido un vínculo afectivo, y como tal, se trata de un proceso natural y humano” (Gil, Bellver y Ballester, 2008, p.104). La palabra duelo viene del latín “dolus” que significa dolor. El ser humano que pierde a un ser querido se enfrenta a un sin número de emociones que a veces pueden sobrepasar sus capacidades de afrontamiento, generando dolor y desesperanza en la persona que está enfrentando un duelo.

El duelo viene a ser una serie de reacciones no solo psicológicas sino también cognitivas y conductuales, que pueden afectar de cierta forma la vida social de la persona; el grado y el tiempo de afectación por el suceso pueden variar dependiendo de cada sujeto, siendo importante la personalidad que tenga la persona para afrontar sucesos estresantes, así como también la intensidad del vínculo afectivo que tenga con la persona fallecida (Echeburúa y De Corral, 2012, p.231).

Acerca de esto, en una investigación realizada por Stroebe, Schut y Boerner (2017, p.6), se buscó encontrar las consecuencias de la pérdida de un ser querido, entre ellas están las conductuales: cansancio extremo, llanto y una desconexión con su entorno; también hallaron consecuencias cognitivas: reiterados pensamientos sobre la persona fallecida, bajo autoconcepto, desesperanza, dificultades de concentración, entre otros; y por último, consecuencias emocionales: ansiedad, temor, sentimientos de culpa, tristeza, ira. Es así como se pueden presentar un sinnúmero de consecuencias en las personas que pasan por un duelo.

Un duelo "normal", según Bowlby (1998), es cuando la persona que sufre la pérdida de un ser querido puede sobrellevar el acontecimiento atravesando la crisis vital que supone el evento, logrando así una nueva identidad con aspectos de un crecimiento personal que apuntan a una renovación de sí mismo (Citado en Yoffe, 2013, 131). Diferenciándolo del duelo patológico, en el cual la persona que perdió a un ser querido vive la situación con mayor intensidad y prolongación de tiempo, además las reacciones son desadaptativas causando una interferencia significativa en la vida de esta persona (Martín, 2010, p.35).

Es así que, en una investigación realizada por Paéz et al., (2007), se buscó evaluar los procesos de crecimiento personal e interpersonal que se generan después de experimentar hechos traumáticos y dolorosos, como el duelo, encontrando que el hablar y compartir sobre el acontecimiento genera un fortalecimiento de la identidad de la persona (Yoffe, 2013, p.137).

### 5.3 Duelo Patológico

Es necesario definir el duelo patológico como un factor de diferenciación con el duelo normal, que es hacia dónde va dirigida esta investigación. El duelo patológico está definido como un proceso en el cual la persona experimenta síntomas intensos que llegan al nivel en 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” (Vedia, 2016, p.13). Se habla de duelo patológico cuando las emociones y sentimientos que experimenta la persona que ha perdido a su ser querido son tan intensas que empiezan a intervenir de una manera clínicamente significativa, impidiéndole realizar sus actividades cotidianas o inclusive plantearse planes a futuro. En la sección III donde se encuentran los diagnósticos que requieren mayor investigación, se plantea la categoría diagnóstica “Trastornos por Duelo complejo persistente” que contiene los siguientes criterios (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013, p.790):

- Criterio A: la persona ha experimentado la muerte de un ser querido hace al menos 12 meses.
- Criterio B: Desde el fallecimiento ha experimentado al menos uno de estos síntomas de forma muy intensa y perturbadora casi al menos diariamente:
  - Anhelo por lo que se ha perdido
  - Dolor intenso por la separación
  - Preocupación por el difunto
  - Preocupación por las circunstancias del fallecimiento
- Criterio C: La alteración afecta al funcionamiento de la persona, provocando malestar clínicamente significativo o deterioro social, ocupacional o de otro tipo.
- Criterio D: La reacción de duelo es desproporcionada en relación a las normas culturales, religiosas o adecuadas a la edad del doliente.

#### 5.4 Superación del Duelo

La persona debe elaborar el duelo, es decir que por medio de ayuda o sin ayuda, de compartir experiencias, logre aceptar la pérdida del ser querido, “es un tiempo de aprender a descargar el dolor al aceptar la realidad de la pérdida, aprendiendo a vivir de una manera diferente y cumpliendo en consecuencia una función adaptativa” (Santamaría, 2013, p.434). La elaboración del duelo según la psicoterapeuta española Martínez (2009, p.17) depende de varios factores, como pueden ser: el vínculo con la persona fallecida, la manera como sucede la pérdida, el apoyo social que encontramos en medio de la pérdida, el modelo familiar que haya tenido la persona y las experiencias de vida de la persona que afronta el duelo y las capacidades de afrontamiento que se tenga.

Al pasar por un proceso de la elaboración de duelo, se puede decir que la persona llega a un punto en donde ha superado el duelo, pero ¿Qué es superar el duelo? Se habla de que la persona superó el duelo cuando la misma puede pensar en el acontecimiento sin sentir culpabilidad, también cuando la persona puede hablar sobre el acontecimiento manifestando las emociones y sentimientos que esta situación provoca en él. A su vez, podemos saber que un duelo está superado cuando el sujeto puede aceptar su realidad actual, es decir su vida cotidiana con la ausencia de esa persona querida e incluso pueda proyectar planes a futuro que le causen ilusión (Echeburúa y De Corral, 2012, p.237). Cuando la persona ha superado el duelo puede seguir su vida normal viviendo con el recuerdo del fallecido sin que éste le cause daño, cuando la persona se permite recordar al ser querido sintiendo paz, alegría y bienestar es cuando se cree que la persona ha superado el duelo y ha entendido el evento por el que ha pasado.

En una investigación realizada por Pennebaker (1997, p. 162) señaló que existen algunos beneficios en las personas que optan por escribir y hablar acerca de las experiencias dolorosas vividas, entre los beneficios encontrados más relevantes están una disminución en la necesidad de asistir a terapia para superar el duelo, además produce mejoras en el estado de ánimo de las personas, reduciendo significativamente los niveles de angustia.

## 5.5 Afrontamiento

El afrontamiento por su vez está definido como “el cambio constante de los esfuerzos individuales, cognitivos o conductuales, los cuales exceden la capacidad de la persona. Dichos esfuerzos son utilizados para modificar, regular, manejar, tolerar o minimizar un evento estresante” (Godoy, 2014, p.18). Lazarus y Folkman (citado en Dicollredo, Aparicio y Moreno, 2007, p.132) nos hablan además de que existen 2 tipos de estrategias de afrontamiento clasificadas en 2 grupos: el primero centrado en el problema y el segundo en las emociones; el primero tiene como fin el solucionar los problemas manejando lo que supone una amenaza para la persona y su entorno; por otro lado las estrategias centradas en las emociones tienen como fin la regulación emocional modificando el malestar y manejando las emociones que ha generado el acontecimiento estresante, en éste caso el duelo.

En cuanto a las investigaciones realizadas sobre el tema, se menciona en una de ellas realizada por González y López, (2013) en Maracaibo, Venezuela, con adultos mayores de 18 años que han vivido la muerte de un ser querido, se quiso ver como fue el proceso de duelo, cuáles fueron las estrategias de afrontamiento y la capacidad de resiliencia ante este acontecimiento estresante. Fue una investigación transeccional correlacional, se utilizaron escalas como: Escala de elaboración de tareas de duelo, la escala de cuestionario de afrontamiento (COPE) y la escala de resiliencia de Colina y Esqueda. En los resultados se encontró que en la escala de duelo las personas optan por bloquear sus emociones, es decir, no se permiten llorar la muerte de un ser querido y buscan bloquear estos sentimientos. En cuanto a estrategias de afrontamiento, se obtuvo que realizan estrategias de forma sistematizada ante la muerte como, por ejemplo: rituales (entierro, cremación, misas etc).

Otra investigación realizada por (Acero, Pulido y Pérez, 2007) en Bogotá, Colombia, buscó los efectos emocionales que han vivenciado familias que han sufrido la pérdida de un hijo por un accidente de tránsito, a 4 familias las cuales perdieron a sus hijos/as en un accidente con una retroexcavadora, los instrumentos usados fueron: Entrevista en profundidad, grabaciones y

transcripción de relatos e historia de vida. Los resultados obtenidos fueron que en una de las familias la comunicación estaba deteriorada creando un distanciamiento entre los miembros de la familia, que las realizaciones de actividades cotidianas ya no generaban el mismo interés que antes y que el acontecimiento había creado serios problemas en la dinámica familiar. Y por el contrario en las otras 3 familias se encontró un adecuado manejo de los recursos, generando una unión familiar, el apoyo, integración y una buena comunicación entre los miembros familiares. Como estrategia de afrontamiento compartida se obtuvo que las 4 familias asistieron a grupos de apoyo e iniciaron o fortalecieron ritos familiares.

### **5.6 Estrategias de afrontamiento**

Cuando hablamos de estrategias de afrontamiento estamos hablando del conjunto de acciones “cognitivas, conductuales, y emocionales constantemente cambiantes que sirven para hacer frente al estrés que una situación pueda generar” (Yoffe, 2013, p.132). Las estrategias de afrontamiento dependen de cómo la persona las utiliza, cuando la persona se ve favorecida por el uso de las mismas entonces se habla de que pueden ser estrategias de afrontamiento adaptativas, es decir que ayudan a disminuir las repercusiones psicosociales y de salud producidas por un duelo, acompañado de una disminución de la afectación del acontecimiento doloroso (Stroebe, Schut y Boerner, 2017, p. 583). Es así como el uso de una estrategia de afrontamiento se verá influenciada por la naturaleza del evento estresante y las circunstancias en las que se desarrolló el mismo (Vázquez, Crespo y Ring, 2012, p.427).

### **5.7 Estrategias de afrontamiento exitosas**

Las estrategias de afrontamiento exitosas pueden estar definidas como herramientas de tipo social o personal, que han sido útiles en el proceso de superar algún evento estresante. Existen varias estrategias de afrontamiento según investigaciones que han resultado exitosas al momento de afrontar un duelo, los rituales de despedida constituyen una estrategia de afrontamiento

muy utilizada en el mundo occidental y es que los rituales tienen la función de “intensificar las emociones compartidas y establecer lazos de unión entre aquellos cuyas emociones se incrementan bajo la forma de sentimiento de solidaridad... los rituales refuerzan las emociones y fortalecen la cohesión y movilización social” (Yoffe, 2014, p.148). Los rituales permiten que las personas puedan darle un último adiós a su ser querido, entendiendo que existe una separación de alma y cuerpo, a su vez los rituales pueden generar cierta paz y protección ya que el apoyo social de las demás personas beneficia a la autoestima y disminuye el estrés (Yoffe, 2014, p.149).

Otra estrategia de afrontamiento exitosa es la espiritualidad, el acercamiento hacia la espiritualidad y a un ser supremo puede facilitar de gran manera el proceso de elaboración del duelo y la superación de éste. Al momento de acercarse a un ser supremo la persona empieza una búsqueda del sentido de su vida utilizando “creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas... así como facilitar la resolución de problemas” (Yoffe, 2012, p. 193). En algunas investigaciones realizadas, se pudo ver que la espiritualidad tenía efectos positivos en la salud y que ayudaban en el proceso exitoso de afrontamiento en la pérdida de seres queridos.

Asistir a grupos de apoyo es una de las estrategias mas exitosas para el afrontamiento del duelo, ya que según algunas investigaciones estos grupos tienen efectos terapéuticos en las personas a pesar de que no son grupos psicoterapéuticos. Estos grupos constituyen una herramienta valiosa y emerge de la necesidad de agruparse con personas que están pasando o hayan pasado por una situación similar y tienen como fin conseguir afrontar el problema que comparten en común, en este caso el duelo. “En ellos se busca reforzar actitudes positivas para enfrentar la crisis, proporcionar herramientas para el manejo del estrés, facilitar el intercambio de información, la identificación y expresión de temores y ansiedades producidos o movilizados por la situación” (Ospina, 2003, p. 171).

En una investigación cualitativa, realizada en Madrid, España, se buscó

determinar la eficacia de los grupos de apoyo en personas que pasaron por un duelo, con una muestra de 44 participantes que asistían a grupos de ayuda, a los cuales se les realizó una evaluación previa y un seguimiento durante 10 sesiones para ver la evolución de éstas. Se obtuvo como conclusión que todas las personas se beneficiaron de manera significativa de estos grupos, gran parte de las personas que participaron en el estudio obtuvieron grandes progresos en cuanto a “mejora de los síntomas, expresión y manejo de emociones asociadas a la pérdida; disminución considerable de sentimientos de culpa y reproches; incremento de la actividad y ocasiones de goce y disfrute de la vida” (Bermejo y Sánchez, 2007, p.1). Entre otras mejoras, consta la aceptación de la pérdida del ser querido, logrando un mejor relacionamiento social de las personas.

Por otro lado, una estrategia que se ha encontrado efectiva es el establecer contacto estrecho con amigos durante el proceso de duelo, ya que esto brinda la sensación de apoyo y acompañamiento, las personas que sienten el apoyo de una relación cercana durante el duelo pueden elaborar de mejor manera el evento estresante como es el duelo, a su vez desarrollan emociones positivas que permiten afrontar de mejor manera la pérdida. (Rodríguez, 2010, p.87)

## **6. Preguntas directrices**

- Describir las consecuencias cognitivas, sociales y conductuales de la pérdida experimentada por los participantes

a) ¿Qué pensaste cuando te enteraste de la pérdida?

b) ¿Qué cosas cambiaron en tu vida a raíz de la pérdida?

c) ¿Cómo te sientes actualmente con la ausencia de tu ser querido?

- Explicar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estas personas para afrontar la pérdida.

a) ¿Cuáles estrategias usaste en el proceso de duelo?

b) ¿Cómo utilizaste estas estrategias de afrontamiento?

c) ¿Cómo modificaron tu vida estas estrategias de afrontamiento?

- Determinar el beneficio de la aplicación de las estrategias en la superación del duelo.

a) ¿Cuáles de las estrategias de afrontamiento que usaste fueron exitosas?

b) ¿Qué efecto tuvieron estas estrategias exitosas durante el proceso de duelo?

c) ¿Cuál fue el resultado o cuáles fueron los resultados de emplear estas estrategias exitosas posteriores al duelo?

## **7. Metodología**

### **7.1. Tipo de diseño, enfoque y alcance:**

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, ya que la investigación cualitativa intenta comprender de manera profunda la interrelación del sujeto con su contexto cultural, social y familiar (Fernández y Díaz, 2002, p.1). En esta investigación se tratará de obtener resultados mediante las experiencias de los participantes. Además, el enfoque cualitativo nos permite conocer aspectos personales, las creencias, conceptos, vivencias y experiencias de cada participante, por lo que con este enfoque podemos observar a la persona en su vida cotidiana y cómo ésta se desenvuelve (Quecedo y Castaño, 2002, p.8). Lo que se busca es un acercamiento a la realidad de las personas para comprender los procesos subjetivos de cada uno. A su vez se pretende usar un diseño fenomenológico, ya que éste nos permite entender los eventos sociales desde la perspectiva de la persona, es decir cómo ésta percibe (Quecedo y Castaño, 2002, p.7). A su vez este diseño busca comprender las motivaciones y las creencias que tiene la persona, que le hacen actuar de una manera determinada.

El tipo de población con la que se va a trabajar son jóvenes universitarios de clase media alta, pertenecientes a una universidad privada del norte de Quito.

Se ha elegido esta población ya que la juventud es la etapa donde la persona más cambios experimenta, asumen nuevas responsabilidades y se establecen metas para el futuro (Moreno, López y Segado, 2012, p.7). Es decir, vivir en esta etapa un proceso de duelo, puede ser algo significativamente importante por los cambios que esto puede generar.

## **7.2. Muestreo y participantes:**

La muestra será compuesta por 50 jóvenes hombres y mujeres de 18 a 25 años, de una universidad del norte de la ciudad de Quito (Universidad de las Américas), esto ya que representa una facilitación al ser estudiante de la universidad en cuestión. La muestra es de 50 participantes, ya que según Morse (citado en Martínez, 2006, pp. 136-137), se pueden recolectar datos hasta que ocurra la saturación, lo cual quiere decir que, una vez que se han recolectado las ideas de los participantes y estos datos empiezan a repetirse, es un indicador de que se debe parar la búsqueda de datos nuevos.

Para el muestreo se utilizará un muestreo probabilístico consecutivo, el cual permite seleccionar sujetos de la población hasta completar el número de muestra establecido. (Ozten y Manterola, 2017). Entonces, en un inicio se enviará un anuncio de reclutamiento, en donde se realizará una entrevista de preselección a todos los voluntarios, hasta llenar el cupo de los 50 participantes que entrarán en el estudio.

Para filtrar las personas que son aptas para el estudio investigativo, se realizará una entrevista demográfica y diagnóstica; la entrevista diagnóstica dentro de la investigación es un instrumento importante dentro del proceso de investigación, ésta nos permite evaluar los sujetos con diferentes psicopatologías dentro de muestras de población, para determinar los participantes aptos para una investigación (Molina, 2004, p. 54).

Las personas que participarán en la investigación serán filtradas con una entrevista demográfica (en donde se podrá recabar datos sobre la muerte del familiar, causa del deceso, tiempo, lugar, parentesco) y una entrevista diagnóstica en donde se van a cuadrar los síntomas de la categoría diagnóstica

“Trastornos por Duelo complejo persistente”, existente en el manual diagnóstico DSM-5, para descartar las personas que tengan duelo patológico. Adicional a esto los participantes deben cumplir ciertos criterios que serán expuestos a continuación.

*Tabla 1*

*Criterios de inclusión y exclusión*

<u>Criterios de Inclusión</u>	<u>Criterios de Exclusión</u>
Personas que hayan pasado por un duelo por la muerte de alguien cercano hace un año mínimo y 3 años máximo	Personas que estén yendo a terapia a resolver el duelo
Estudiantes de 18 a 25 años de edad universitarios de una Universidad privada al norte de Quito.	Personas con duelo patológico (1)
Que la persona fallecida sea alguien con quien se haya tenido un vínculo afectivo estrecho como madre, padre, hermanos	Que la persona fallecida haya muerto por muerte súbita accidental o natural (2)
	Personas que estén diagnosticadas con algún trastorno mental

(1) Es decir personas que no hayan superado el duelo y ya haya pasado más de un año del acontecimiento, así como también lleven duelos acumulados por más de una persona.

(2) Ya que al ser una persona que tiene una enfermedad terminal como el cáncer, estas consciente de que el desenlace de la enfermedad sea la pérdida

del ser querido y entonces ya vas asimilando y elaborando el posible duelo.

### **7.3. Recolección de datos**

Para la recolección de datos se utilizará la entrevista semiestructurada, la cual nos va a permitir conocer la información que se está buscando en esta investigación. La entrevista semiestructurada nos da la oportunidad de hacer preguntas abiertas que nos permitirán encontrar un sinnúmero de respuestas, a su vez nos ayuda a relacionar y conectar temas que se obtienen a través de preguntas que están escritas en un guión pero que se pueden ir modificando ya que se tiene cierto grado de flexibilidad (Peláez, Rodríguez, Ramírez, Pérez, Vázquez y González, 2010, pp.3-4). También para complementar la recolección de datos se realizarán grupos focales, ya que con esta técnica se capturan los significados y experiencias que los participantes le dan al suceso de la pérdida (Hamui y Varela, 2012, p.56). Es decir a través del grupo focal se podrá recabar más datos importantes sobre la investigación.

### **7.4. Pre- validación del instrumento:**

Para la realización del instrumento se consideró que la investigación es de tipo cualitativa, ya que lo que se quiere es encontrar, tras una búsqueda rigurosa y una observación profunda, resultados acerca de las diferentes experiencias personales, relatos y posiciones acerca de cómo la persona atravesó el proceso de duelo para después superarlo, enfocado en la vivencia cotidiana de cada sujeto que pueda aportar a este estudio. La entrevista es considerada una de las herramientas más valiosas en la investigación cualitativa, en especial en los estudios descriptivos, ésta investigación es de alcance descriptivo ya que se busca encontrar a través de las experiencias de vida, información acerca del proceso de superación de duelo y las estrategias exitosas usadas, es decir se busca “conseguir los significados que los informantes atribuyen a los temas en cuestión” (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013). Según Heinemann (2003, p.125) existen algunas ventajas de la entrevista como, por ejemplo:

- Amplitud de aplicación en la cuál es posible indagar hechos que no son evidentes a simple vista, como los que se busca encontrar en esta investigación, por ejemplo: significados, motivos, opiniones, emociones.
- Se puede aprovechar de la flexibilidad en el tiempo, es decir, se puede indagar datos que se consideren importantes acerca del pasado y también datos sobre el futuro.
- Permite entender la vida social y cultural de la persona a fin de entender la conducta del mismo.

Por otro lado, el grupo focal tiene como característica especial la interacción que se da entre los participantes, con el fin de recabar datos que serían difíciles de encontrar sin esta interacción. Existen algunas ventajas al utilizar un grupo focal que puede ser útil para esta investigación: primero, la interacción con otras personas que han pasado por algo similar puede generar una conexión y ésto facilitar el proceso de “autoconfesión y ofrece la oportunidad de estimular la generación de ideas y de observar la interacción entre individuos” (García y Rodríguez, 2000, 183). La segunda ventaja es que al ser una herramienta de carácter abierta y no directiva brinda la plasticidad al investigador para indagar temas que surjan ese momento y que no estaban contemplados. Por último, otra gran ventaja es que brinda información “respetando las opciones y los términos utilizados por los participantes. Esta característica confiere a la información un alto grado de validez subjetiva, sobre todo en comparación con los datos obtenidos a través de instrumentos cerrados como un cuestionario” (García y Rodríguez, 2000).

Es por esto que se ha elegido como herramientas la entrevista y el grupo focal, pues, como menciono anteriormente, tienen algunas ventajas importantes que son útiles para este estudio, ya que lo que se busca es conocer las experiencias de las personas a través de un diálogo flexible, que permita indagar aquellos datos, hechos y vivencias importantes que puedan aportar a los objetivos establecidos.

Para el proceso de prevalidación se ha necesitado de la ayuda del docente guía y dos docentes validadores que han revisado, corregido y aprobado las

herramientas de este estudio, en este caso es importante mencionar que las herramientas han sido elaboradas por la estudiante investigadora.

### **7.5. Procedimiento:**

Como se mencionó anteriormente, se enviará un anuncio de reclutamiento a los estudiantes de la universidad para que asistan a una entrevista de preselección donde se captarán a los 50 primeros participantes que cumplan con los criterios de inclusión. Posterior a esto, se efectuarán primero las entrevistas ya que en esta herramienta se busca obtener datos acerca de los primeros objetivos planteados, y posterior a esto se realizarán los grupos focales.

Las entrevistas que se llevarán a cabo serán individuales y en un espacio dentro de la universidad donde no exista distractores, se entregará a cada participante el consentimiento informado, donde se explicarán las pautas de su participación en esta investigación. Primero se realizarán las entrevistas diagnósticas, con el fin de filtrar la población participante en el estudio y posterior a esto, con la muestra ya establecida, se realizará la siguiente entrevista semiestructurada la cuál nos brindará la información valiosa que se busca para cumplir los objetivos de esta investigación y, por último, se efectuará la selección aleatoria de los participantes para conformar varios grupos focales, integrados por aproximadamente 8 personas, en los cuales se busca fortalecer y corroborar la información recabada previamente. Las personas que participarán en los grupos focales serán elegidas mediante una selección aleatoria computarizada en el programa RandomPicker, para evitar cualquier tipo de sesgo.

Durante todo este proceso de entrevistas y grupos focales, se tendrá junto con la investigadora un experto en el tema de intervención en crisis para que pueda contener a los participantes en caso de requerirlo.

Para finalizar el proceso, a los participantes que se encuentren interesados, se les dará al final de la investigación los resultados con una devolución y las conclusiones pertinentes de su participación.

### **7.6. Análisis de datos:**

Una vez realizadas las entrevistas, se procederá con las transcripciones de la mismas, para luego codificarlas; en la codificación se permite recopilar datos obtenidos de las diferentes categorías, encontrando aquellos planteamientos, conceptos o ideas que comparten en común los participantes (Fernández, 2006, p.4); por medio de este proceso podremos categorizar la información más relevante que puede aportar a la investigación. Así también, como parte de la codificación se utilizará árbol de códigos, que nos permitirá organizar y clasificar con códigos la información, con el fin de reducir datos.

### **8. Viabilidad**

Esta investigación tiene una viabilidad positiva, ya que se puede cumplir lo establecido en cuanto a tiempo y recursos.

Primeramente, el acceso al grupo de estudio es posible ya que la investigación será realizada con los alumnos de la universidad, por lo que se facilita el acceso a ellos tanto para la investigadora como para el tutor guía; así mismo se utilizarán las instalaciones del plantel para realizar las entrevistas y los grupos focales, lo que facilita el estudio en cuanto a costos.

Por otra parte, la disponibilidad del tutor guía es otro punto a favor para la factibilidad de la investigación, ya que se mantendrán reuniones semanales para controlar y verificar el avance de este trabajo; además el docente guía cuenta con una amplia experiencia y conocimiento en la materia, lo cuál enriquece a este estudio aportando validez y confiabilidad.

En cuanto a recursos materiales, existe una ventaja de ahorro con los espacios físicos que se requieren para realizar las entrevistas y grupos focales, ya que se van a realizar como se mencionó anteriormente en la Universidad. Los gastos son relativamente bajos debido a que se necesita únicamente una grabadora para registrar la información relevante y un servicio de snack, para lo cual está calculado gastar 150 dólares aproximadamente, este servicio se va a

brindar a los participantes en agradecimiento por su contribución, y gastos que serán asumidos por la estudiante. Además, se calcula que, en fotocopias y esferos, que se podrían usar durante el proceso de recabar datos con los participantes, se gastará unos 30 dólares.

La principal limitación de este estudio es que no se pudo encontrar una herramienta cuantitativa que se adapte por completo a los parámetros del estudio, en cuanto a sus características para el proceso de preselección de la muestra.

Por lo tanto, para futuras investigaciones acerca del tema, se sugiere una investigación aplicando alguna herramienta que permita medir de manera más cuantitativa las variables de este estudio, para así poder contrastar la información con datos más sistemáticos. Así mismo, se sugiere efectuar esta investigación con una muestra más grande, para obtener datos más representativos de la población.

## **9. Aspectos éticos**

### **9.1. Consentimiento informado**

El consentimiento informado viene a formar parte esencial de la investigación, ya que ha llegado a ser un derecho y una exigencia ética reconocida por las legislaciones de los países desarrollados (Sánchez, 1996, p.2). A su vez, el consentimiento informado debe ser legible, entendible, con lenguaje claro (Arroyo, 2013, p. 83). El participante, al aceptar colaborar en esta investigación, conocerá a través del consentimiento informado que la información que aportará será libre, voluntaria y confidencial; por lo tanto, al ser voluntaria podrá abandonar la investigación cuando lo desee. Es por esto que la utilización del consentimiento nos permitirá informar sobre el proyecto, los riesgos y beneficios del mismo y cómo va a ser realizada la investigación.

### **9.2. Tratamiento de la información**

La información que se recabará a través de entrevistas y grupo focal aportará significativamente al trabajo investigativo; por lo tanto, esta información será

manejada con total ética profesional y, como constará en el consentimiento informado, será totalmente confidencial y se mantendrá el anonimato de los participantes para proteger su identidad. La información que los participantes brinden será tratada únicamente por la investigadora responsable. El secreto profesional se podrá ver vulnerado en caso de que se observe que la integridad del participante está en riesgo y también en caso de que se vea que hay la intención de hacer daño a las demás personas.

### **9.3. Autoreflexibilidad**

En mi experiencia personal, el motor que me impulsó a realizar esta investigación fue la muerte de un familiar muy cercano, por lo que quise a partir de este suceso investigar acerca de cuáles son las reacciones más comunes que pueden tener los jóvenes, al igual que yo frente a un suceso doloroso. Me surgió la curiosidad de conocer cómo las personas afrontan la muerte de una persona querida y cuáles son aquellas estrategias exitosas que llevan a la superación del suceso. Por otro lado, tengo la curiosidad de entender cómo los patrones culturales pueden llegar a influir en la forma en que la persona que ha sufrido un duelo construye su mundo a partir de este suceso. Es por estas razones principales que me he interesado en realizar esta investigación, ya que considero que la diversidad de pensamiento y la singularidad de las personas puede aportarme datos enriquecedores.

### **9.4. Consecuencia de la investigación**

La principal consecuencia que puede haber es que, al ser un tema que despierta emociones en las personas por tratarse de la muerte de un ser querido, la persona puede recordar o volver a vivir esos momentos tristes y dolorosos y puede haber riesgo de que la persona se ponga a llorar o se sienta mal. Sin embargo, para evitar esta consecuencia, se crearán preguntas que no sean tan invasivas y que nos permitan conocer específicamente lo que se busca investigar.

Además, dado que el tema a investigar puede traer a flote sentimientos, emociones en los participantes, como principal estrategia para minimizar esta

consecuencia, se tendrá a un experto en intervención en crisis especializado en duelo para poder contener cualquier situación que se pueda presentar y que pueda poner en riesgo a los participantes de este estudio.

#### **9.5. Devolución de resultados**

Dentro de toda investigación es importante la devolución de los resultados, ya que de esta manera se devuelve la gratitud a los participantes que ayudaron compartiendo sus experiencias, a través de hacerlos partícipes de las conclusiones obtenidas de este estudio. Por esta razón, después de haber realizado el estudio, tras el análisis de los datos y obtención de resultados, se entregarán las conclusiones a los participantes de esta investigación estableciendo una reunión en la Universidad.

#### **9.6. Derechos de autor**

Declaro en este apartado que la utilización de fuentes bibliográficas para este trabajo investigativo ha sido mediante la aplicación de normas APA, además según el literal número 13 del Reglamento de titulación de la Universidad sobre la propiedad intelectual este trabajo investigativo pertenece a la Universidad de las Américas.

### **10. Análisis de estrategias de intervención**

Para la realización de este estudio investigativo se realizarán entrevistas semiestructuradas, entrevistas demográficas y grupos focales. Es importante mencionar esto ya que al ser una población grande se dividirán en 6 grupos focales, es decir se realizarán 6 grupos focales con el fin de tener muestras pequeñas que aporten con datos enriquecedores, ya que tener muchas personas participando en un grupo focal es contraproducente.

En una investigación mencionada en un inicio, en donde se exploró los efectos emocionales que pueden tener los padres por la pérdida de un hijo por accidentes de tránsito en Colombia, en donde se encontró que las emociones que experimentaron las familias fueron principalmente conmoción, estupor, negación, culpa, temor, tristeza, sentimientos de inseguridad, enojo y

frustración. Entre las estrategias que utilizaron estas familias para sobrellevar la pérdida están acudir a terapia psicológica familiar o individual, además los investigadores realizaron grupos de apoyo para que las familias que han pasado por algo similar puedan compartir las experiencias y sentirse apoyados. (Acero et al.,2007)

Según algunas investigaciones incluyendo la antes mencionada, los grupos de apoyo constituyen una estrategia valiosa para intervenciones en el duelo por la muerte de un ser querido, ya que el compartir las experiencias con personas afectadas por la misma situación permite a los dolientes sentir apoyo en el otro facilitando la interacción y establecimiento de nuevas relaciones interpersonales, es por esto se sugiere que dentro de este trabajo se planteen los grupos de apoyo como principal estrategia.

Continuando con lo antes expuesto, otra investigación realizada en Madrid en el Centro de Escucha San Camilo, se realizó un estudio con un grupo de 44 personas que han pasado por un duelo y que acudían a este centro que brinda asistencia a personas en situaciones de vulnerabilidad, estas personas fueron distribuidas en grupos de apoyo en donde participaban y durante todo el proceso hicieron seguimiento durante 10 sesiones. Tras concluir las sesiones, se obtuvo como resultado que todas las personas que asistían este grupo de apoyo para elaborar el duelo tuvieron avances significativos en cuanto a control emocional, reducción de sentimientos negativos, progreso en la sintomatología, aceptación del suceso, mejora en las relaciones sociales y un acrecentamiento de las actividades de placer. (Bermejo y Sánchez, 2007)

Como parte del beneficio que encontraron los investigadores es que después de concluidas las sesiones de grupo, los participantes establecieron un vínculo afectivo fuerte razón por la cual se siguen reuniendo por su cuenta para compartir o apoyarse en situaciones que lo requieran. En las sesiones se habrían utilizado técnicas adicionales para trabajar el duelo como el psicodrama y la elaboración de tareas de duelo. A pesar de que como se mencionó en un inicio las personas presentaron una mejora significativa, hubo personas, según los investigadores, que requirieron de más sesiones ya que

mostraban ser más vulnerables al suceso que los demás participantes y que sugirieron realizar un proceso individual con estas personas a la par que realizaban el proceso grupal, para mayor beneficio. (Bermejo y Sánchez, 2007)

Hay que tomar en cuenta que dentro de las investigaciones pueden existir inconvenientes que pueden afectar en la recolección de datos como es el caso del abandono, una familia en la investigación mencionada anteriormente conformada por padres y 2 hijos (uno de ellos fallecido) el padre decidió abandonar el proceso de participación en la investigación, por lo que los investigadores tomaron la decisión de seguir con el resto de la familia, es decir la madre y la hija. Así su vez, se continuó trabajado con ellas desde el grupo de apoyo que establecieron los investigadores. (Acero et al.,2007)

En cuanto a las dificultades, en un estudio realizado en Colombia, en donde se buscó conocer el significado que los enfermeros de pacientes oncológicos le daban a la muerte de sus pacientes. Se usó metodología cualitativa para recabar información de una muestra de 10 enfermeros que decidieron participar de este estudio. Al ser un tema muy delicado los investigadores se enfrentaban a la incertidumbre de que existe un desborde emocional en cualquiera de los participantes, y existieron momentos en donde algunos de los enfermeros se sintieron afectados recordando algunos momentos difíciles de su profesión, sin embargo, pudieron manejar esto ya que tenían dentro del grupo investigativo dos psicólogas expertas que pudieron brindar la contención adecuada. (Vega, González, Palma, Ahumada, Mandiola, Oyarzún y Rivera, 2013)

Con estas experiencias sobre estudios que se han realizado en otros países se puede tomar en cuenta las estrategias aplicadas en caso de que en esta investigación se presenten dificultades de este tipo. Es por esto que al ser un tema que puede provocar reacciones emocionales de diversa índole, durante todo el periodo de recolección de datos se implementará un experto en intervención en crisis, quién estará junto al investigador en la realización de las entrevistas y los grupos focales, en caso de que se requiera su intervención oportuna. Esto con el fin de brindar la contención adecuada a los participantes que pudieran sentirse afectados, sin embargo, esto se plantea como una

estrategia preventiva ya que, al seleccionar la muestra a través de la entrevista diagnóstica previa, se excluirían aquellos participantes que todavía no hayan superado el duelo o que presenten sintomatología relacionada al suceso que pueda estar afectando a la persona al momento de la investigación.

Tomando en cuenta esto, es lógico que puedan existir algunos tipos de reacciones como las antes propuestas, y como estrategia de intervención se plantea que se puedan realizar grupos de apoyo, no inicialmente, pero si después para las personas que consideren necesitar este tipo de intervención. Ya que con la realización de esta investigación se busca minimizar las consecuencias negativas, generando beneficios y no riesgos.

En cuanto al proceso de selección de la muestra, se va a utilizar la base de datos de la facultad de psicología y probablemente contaremos con un número aproximado de 1300 estudiantes, dado que son muchos estudiantes, podría dificultar el proceso de preselección. Por lo tanto, el proceso se hará de manera aleatoria computarizada para facilitar el proceso.

Por otro lado, un aspecto importante que podría influir en la investigación es la cultura, en una investigación de metaanálisis realizada por (Caycedo, 2007) en Bogotá Colombia, se plantea un cuestionamiento a las investigaciones realizadas sobre el duelo, ya que ella propone que la cultura es un aspecto fundamental para entender la muerte, los significados que las culturas le otorgan y por ende como se manejan los procesos de duelo. Existe una diferencia en la manera de entender, afrontar y superar el duelo entre las ciudades y los pueblos rurales indígenas o de comunidades aisladas, esto ya que en los pueblos le otorgan un significado diferente a la muerte y existe una educación desde temprana edad acerca de este proceso natural, lo cual es diferente en las ciudades. (Caycedo, 2007, pp.333-335)

Esta preparación temprana podría presuponer un mejor manejo de la muerte de un ser querido. Es por esto que, existe un gran cuestionamiento acerca de las investigaciones realizadas, ya que esta diferencia cultural podría influenciar y sin embargo es algo que no se ha tomado en cuenta en su gran mayoría. En

el caso de este trabajo investigativo, la cultura es una limitación ya que no se ha tomado en cuenta, esto principalmente ya que esta investigación será realizada con estudiantes de una Universidad de Quito, una ciudad urbana donde según la autora se comparten procesos y conductas culturales similares en cuanto al duelo.

Por lo tanto, se puede proponer partiendo de esta limitación, que en futuras investigaciones se tome en cuenta el contexto cultural, la diferencia entre zonas urbanas y rurales para obtener información más enriquecedora, ya que resulta interesante los significados que le son otorgados al proceso de muerte, duelo y afrontamiento. A su vez para futuras investigaciones se sugiere que se apliquen herramientas cuantitativas para el proceso de preselección y procedimiento, ya que éstas le podrían dar mas validez, solidez y confiabilidad al estudio.

Según las investigaciones revisadas anteriormente se puede decir que es probable que este estudio corrobore que una de las estrategias de afrontamiento más usadas por los jóvenes universitarios para superar el duelo sea la búsqueda del apoyo social, es por esto que como posible intervención en el contexto ecuatoriano se plantea el uso de grupos de apoyo ya que se puede afirmar que los grupos de apoyo tienen alta efectividad para procesos de duelo y a su vez se sugiere el uso de técnicas complementarias como el psicodrama y la combinación de terapia individual con grupos de apoyo de manera simultánea para obtener mejores resultados.

Además, dado que según el metaanálisis de Caycedo sobre la cultura habla de la importancia de la comunicación a temprana edad sobre la muerte y sus implicaciones en zonas rurales, se propone que se realicen jornadas de educación temprana en escuelas acerca de la muerte, planteándola, así como un suceso natural, que forma parte del ciclo vital de los seres humanos. También se podrían realizar talleres informativos donde se expongan aquellas estrategias exitosas según los resultados de este estudio, no solo con las personas que participen en la investigación, sino también con personas que estén interesadas en asistir.

Como última propuesta, se podrían realizar programas integrales, donde existan varias actividades para que las personas puedan asistir a lo que deseen, estos programas pueden contener jornadas de grupo de apoyo, conferencias psicoeducativas y de intervención dirigidas a como superar el duelo, actividades dirigidas a la espiritualidad como la meditación, yoga ya que la espiritualidad según investigaciones realizadas ha sido una estrategia de afrontamiento beneficiosa en algunas personas y por último actividades de socialización y esparcimiento como pueden ser bailoterapia o teatro ya que el contacto con las personas ha sido considerada también una estrategia exitosa.

Finalmente, se busca que la implicación de esta investigación al contexto ecuatoriano sea importante, ya que se busca proporcionar una base teórica, basada en la población ecuatoriana, para futuras investigaciones. Se espera también que a través de este estudio se pueda proponer estrategias de intervención para minimizar las consecuencias, sociales, conductuales y cognitivas en el proceso de duelo de las personas.

## 11. Cronograma

Tabla 2

### Cronograma

<b>Actividades</b>	<b>Semana/Mes</b>	<b>Descripción</b>
Presentación del trabajo al docente guía. Establecimiento del cronograma.	1/Marzo	Se presentó el trabajo con la estructura, se enviaron cambios a realizar y a su vez se estableció el cronograma con las actividades a realizar.
Tutoría- Revisión de cambios en metodología y revisión instrumentos.	2/Marzo	Se realizó la revisión de los cambios propuestos por el docente guía, revisión de preguntas directrices y se analizó la propuesta de las herramientas planteadas.
Tutoría- Revisión de instrumentos realizados y contacto con la coordinación de la Universidad.	3/Marzo	Se concretó los detalles finales de las herramientas presentadas y su vez se inició el contacto con la Universidad para la facilitación de los correos de los estudiantes, para el envío de anuncio de reclutamiento.
Tutoría- Revisión de test	4/Marzo	Revisión final de las herramientas, se

		prepararon los detalles de las herramientas para que estén listas para la aplicación.
Presentación de las herramientas en coordinación. Tutoría	1/Abril	Presentación de las herramientas que se van a aplicar en las entrevistas y grupos focales con los estudiantes. Revisión de metodología de la investigación.
Tutoría- Revisión Marco teórico.	2/Abril	Se revisó marco teórico, conceptos, se envió correcciones y modificaciones pequeñas.
Tutoría/ contacto con docentes prevalidadores de las herramientas, envió de anuncio de reclutamiento.	3/Abril	Se revisaron los cambios realizados en el trabajo teórico y se contactó a los docentes validadores para que puedan dar su aprobación para el uso de herramientas. Se envió el correo a los estudiantes para la participación en la investigación.
Presentación de herramientas a docentes	4/Abril	Se presentó las herramientas a los

validadores. Contacto inicial con la muestra.		docentes validadores, se pulieron algunos detalles para su final aprobación. Y se tiene el contacto inicial con la muestra.
Tutoría- Realización de entrevistas de preselección	1/Mayo	Se continúa realizando revisiones y correcciones sobre el trabajo teórico de la investigación. Se realizaron las entrevistas de preselección de la muestra.
Realización de entrevistas. Tutoría	2/Mayo	Se realizó las entrevistas semiestructuradas a los participantes de la investigación, se continúa con las revisiones teóricas de metodología.
Realización de entrevistas/ Tutoría	3/Mayo	Se continúa con la realización de entrevistas. Se revisa las estrategias de intervención propuestas del trabajo teórico final.
Realización de grupos focales/Tutoría	4/Mayo	Se agrupa a los participantes por medio de selección aleatoria computarizada y se inicia con los grupos focales.

		Se revisa detalles finales del trabajo teórico.
Realización de grupos focales.	1/Junio	Se continúa con la realización de grupos focales.
Análisis de datos	2/Junio	Se analizarán los datos que se obtuvieron de la aplicación de herramientas.
Elaboración de informe con resultados	3/Junio	Se elaborará un informe con las conclusiones de la investigación, para ser entregado a los participantes que participaron en la investigación.
Entrega de informe de conclusiones	4/Junio	Se entregará a los participantes las conclusiones y datos relevantes de la investigación, mediante una reunión establecida.

## REFERENCIAS

- Acero, P., Pulido, M., y Pérez, B. (2007). Efectos emocionales, en padres que han perdido un hijo por accidente de tráfico, en el contexto colombiano. *Redalyc*, 11, 111-127. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/304/30401110.pdf>
- Aguirre, M., Pontón, J., y Roa, J. (2010). *Muerte, morir y duelo: una perspectiva budista*. (Tesis de grado). Universidad Javeriana, Bogotá.
- Alberola, V., Aduara, L., y Reina, N. (2012). Intervención Individual en Duelo. *Duelo en Oncología*, 12, 137- 154. Recuperado de <https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo12.pdf>
- Arroyo, L. (2013). El consentimiento informado en la investigación científica. Marco Jurídico. *Revista Jurídica de Seguridad Social*,6, 83-96. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rjss/juridica13/ensayo6.pdf>.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de criterios diagnósticos del DSM V. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Bermejo, J., y Sánchez, E. (2007). Grupos de ayuda mutua en el duelo: eficacia y perspectivas. *Humanizar*, 2, 1-9. Recuperado de [http://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/Grupos-de-ayuda-mutua-en-duelo-eficacia-y-perspectivas.pdf1\\_.pdf](http://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/Grupos-de-ayuda-mutua-en-duelo-eficacia-y-perspectivas.pdf1_.pdf)
- Caycedo, M. (2007). La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte. *Revista colombiana de psiquiatría*, 36 (2), 332-339. Recuperado <http://www.redalyc.org/pdf/806/80636212.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista recurso flexible y dinámico. *Elsevier*, 2 (7), 162-167. Recuperado de [http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09\\_MI\\_LA%20\\_ENTREVISTA.pdf](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09_MI_LA%20_ENTREVISTA.pdf)
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción de los Estilos de Afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Redalyc*, 1,125-156. Recuperado de

- <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Echeburúa, E y De Corral, P. (2012). El duelo normal y Duelo patológico. *Diversitas*, 33 (147), 231-239. Recuperado de <http://guixa.es/pdf/El-duelo-normal-y-duelo-patologico.pdf>
- Fernández, L. (2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos? *Butlletí LaRecerca*, 7, 1-13. Recuperado de <http://www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf>
- Fernández, P y Díaz, P. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Revista UCR*, 2, 76-78. Recuperado de: [http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/cuanti\\_cuali2.pdf](http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/cuanti_cuali2.pdf)
- Gamo, E., y Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la asociación española de Neuropsiquiatría*, 29, 455-469. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352009000200011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200011)
- García, M., y Rodríguez, M. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Atención primaria*, 25 (3), 181-186. Recuperado de <http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/5%2BAten%2BPrimaria%2B2000.%2BGrupo%2BFocal%2BDise%24C3%24B1o%2BBy%2BPractica.pdf>
- Gil, J., Bellver, A., y Ballester, R. (2008). Duelo: Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento. *Psicooncología*, 5, 103-116. Recuperado de <http://search.proquest.com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/220393256/A478E81F0EB9440APQ/2?accountid=33194>
- Godoy, M. (2014). *Estrategias de Afrontamiento de la Pareja ante la muerte de un hijo adolescente*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- González, I., y López, L. (2013). *Proceso de duelo, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores ante la muerte de un ser querido*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo.
- Hamui, A., y Varela, M. (2012). *Metodología de Investigación: La técnica de grupos focales*. 2(1), 55-60. Recuperado de [http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09\\_MI\\_HAMUI](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09_MI_HAMUI).

## PDF

- Heiman, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación*. Alemania: Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=bjJYAButFB4C&printsec=frontcover&dq=Heinemann+2003&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjG78TZ27LbAhUKn1MKHVF8AWUQ6AEIKDAA#v=onepage&q=Heinemann%202003&f=false>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2015). *Anuario de nacimientos y defunciones 2015*. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/inec-publica-anuario-de-nacimientos-y-defunciones-2015/>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2016). *Proyecciones poblacionales*. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>
- Macías, M., Madariaga., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Martín, M. (2010). *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte- Divorcio- Migración*. Bilbao,ES. Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://ebookcentral-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/lib/udlasp/reader.action?docID=3206247&query=duelo>
- Martinez, M. (2009). *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. Bilbao, ES: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <http://www.ebrary.com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec>  
<http://site.ebrary.com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/lib/udlasp/reader.action?docID=10485872>
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa. *Revista IIPSI*, 9 (1), 123-146. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v09\\_n1/pdf/a09v9n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf)

- Menéndez, I. (2011). Ante la pérdida de un ser querido. *Clínica de psicología*, 8, 1-4. Recuperado de <http://www.isabelmenendez.com/servicios/adultos/perdidas.pdf>
- Morán, C., Montes, E., Sánchez, A. y Vicente, E. (2014). La psicología positiva: antigua o nueva concepción. *Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3, 439-450. Recuperado de [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/1946/0214-9877\\_2014\\_1\\_3\\_439.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/1946/0214-9877_2014_1_3_439.pdf?sequence=1)
- Moreno, A., López, A., y Segado, S. (2012). La transición de los jóvenes a la vida adulta. *Colección de estudios sociales*, 32, 7-144. Recuperado de [http://www.publicacionestecnicas.com/lacaixa/34\\_es/pdf/print.pdf](http://www.publicacionestecnicas.com/lacaixa/34_es/pdf/print.pdf)
- Molina, A. (2004). *Análisis comparativo de la entrevista diagnóstica estructurada y la entrevista funcional en la evaluación infantil y adolescente*. Almería. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=QRxSAQAAQBAJ&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=QRxSAQAAQBAJ&source=gbs_navlinks_s)
- López, R. (2012). Tipos de muestreo. *Revista Universidad de Managua*, 2 (3), 1-5. Recuperado de <http://www.ricardonica.com/Interpretacion/Muestreo.pdf>
- Omar, A., Paris, L., Delgado, H., Ameida, S., y Aguiar, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología em Estudo*, 16, 269-277. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n2/a10v16n2.pdf>
- Onwuegbuzie, A., Leech, N., Dickinson, W., y Zoran, A. (2011). Un marco cualitativo para la recolección y análisis de datos en la investigación basada en grupos focales. *Paradigmas*, 3, 127-157. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3798215.pdf>
- Ospina, A. (2003). Los grupos de apoyo: Una alternativa para la elaboración del duelo. *Prospectiva*, 1 (2), 171-184. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/1174/Prospectiva%208%2Cp.171-184%2C2003.pdf?sequence=1>
- Ozten, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a

- estudio. *Morphol*, 35 (1), 227-232. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Peláez, A., Rodríguez, J., Ramírez, S., Pérez, L., Vázquez, A y González. (2010). Entrevista. *Revista de psicología*.10, 1-15. Recuperado de [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presenciones/Curso\\_10/Entrevista\\_trabajo.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presenciones/Curso_10/Entrevista_trabajo.pdf)
- Pennebaker, J. (1997). Writing about Emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8 (3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Quecedo, R.,y Castaño,C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Rodríguez, E. (2010). La psicología positiva y el futuro de la psicología. *Perspectivas psicológicas*, 6 (7), 83-91. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pp/v6e7n10/a11.pdf>
- Santamaría, C. (2013). Afrontamiento pérdida: duelo o divorcio. *AEP*,1, 433-439. Recuperado de [http://cursosaepap.exlibrisediciones.com/files/49-195-fichero/10\\_curso\\_Afrontamiento%20de%20perdida\\_santamaria\\_repiso.pdf](http://cursosaepap.exlibrisediciones.com/files/49-195-fichero/10_curso_Afrontamiento%20de%20perdida_santamaria_repiso.pdf)
- Sánchez, M. (1996). El consentimiento informado: un derecho del enfermo y una forma distinta de tomar las decisiones. *Revista médica clínica*, 21 (4), 644-652. Recuperado de: <http://www.colmed2.org.ar/images/code02.pdf>
- Stroebe, M., Schut, H., y Boerner, K. (2017). Models of coping with bereavement: an updated overview. *Studies in Psychology*, 38, 582-607. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02109395.2017.1340055#>
- Vázquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (2012). Estrategias de afrontamiento. *Revista grupo acción*, 31 (1), 425-435. Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma->

duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file

- Vargas, R. (2003). Duelo y pérdida. *Medicina legal de Costa Rica*, 20 (2), 47-52. Recuperado de [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152003000200005#tab1](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005#tab1)
- Vedia, V. (2016). Duelo patológico factores de riesgo y protección. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 6 (2), 12-34. Recuperado de [http://www.psicociencias.com/pdf\\_noticias/Duelo\\_patologico.pdf](http://www.psicociencias.com/pdf_noticias/Duelo_patologico.pdf)
- Vega, P., González, R., Palma, C., Ahumada, E., Mandiola, J., Oyarzún, C., y Rivera, S. (2013). Develando el significado del proceso de duelo en enfermeros pediátricos que se enfrentan a la muerte de un paciente a causa del cáncer. *Aquichan*, 13 (1), 81-91. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/741/74128687009/>
- Vera, B., Begoña, C., y Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 40-49. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>
- Yoffe, L. (2012). Efectos positivos de la religión y espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate*, 7, 193-205. Recuperado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2012.pdf>
- Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Unife*, 21 (2), 129-153. Recuperado de: <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/2/Laura%20-Yoffe.pdf>
- Yoffe, L. (2014). Rituales funerarios y de duelo colectivos y privados, religiosos o laicos. *Unife*, 22 (2), 145-163. Recuperado de: [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014\\_2/145\\_LauraYoffe.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014_2/145_LauraYoffe.pdf)

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Modelo de consentimiento informado

Universidad de las Américas  
Consentimiento Informado

Yo, \_\_\_\_\_, he sido convocado para colaborar en el proyecto de investigación científica titulada: "Estrategias de afrontamiento frente al duelo por la muerte de un ser querido"

Mi participación en esta investigación se basa en una entrevista de aproximadamente una hora, la cual será grabada en audio para posteriormente ser transcrita en su totalidad. Entiendo que dicha información tendrá únicamente fines educativos y la cual será totalmente confidencial y conocida íntegramente por el equipo que realiza la investigación.

Entiendo también que me encuentro en pleno derecho de suspender la entrevista y mi participación de creerlo necesario, sin que mi decisión tenga algún efecto.

Conozco que los resultados de la investigación serán públicos según lo establece la ley orgánica de educación superior.

He leído y acepto este consentimiento informado.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

C.I. \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, el \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2018

## **Anexo 2: Justificación uso de herramientas**

El uso de herramientas como la entrevista y grupo focal aporta de manera significativa a este estudio investigativo de carácter cualitativo. Estas herramientas han sido durante décadas una fuente principal para evaluar a muestras específicas dentro de estudios cualitativos, lo cual las convierte en un elemento sólido dentro de una investigación.

La entrevista está definida como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto” (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013). Según algunos investigadores se ha planteado que la entrevista dentro de la investigación puede llegar a ser más eficaz que la aplicación de un cuestionario ya que permite recabar información a profundidad y aclarar dudas que surjan a lo largo del proceso de evaluación, brindando así datos más certeros.

Por otro lado, el grupo focal permite recolectar datos cualitativos utilizando un grupo de personas que han pasado por una experiencia similar enfocado hacia un tema específico. La principal ventaja de utilizar un grupo focal dentro de la investigación es que “al existir un sentido de pertenencia al grupo puede aumentar la sensación de cohesión entre los participantes y contribuir a que se sientan seguros para compartir información” (Onwuegbuzie, Leech, Dickinson y Zoran, 2011) A través del grupo focal también podremos observar la interacción de los participantes de este estudio, lo cuál sería fructífero al analizar los datos recabados.

En esta investigación de tipo cualitativa descriptiva lo que se pretende es recabar de la manera más minuciosa las diferentes experiencias personales, vivencias y posturas acerca de cómo la persona atravesó el proceso de duelo y que estrategias beneficiosas utilizó para la superación del mismo. Es por esto que, al ser un tema que busca significados, emociones, opiniones e historias de vida se necesitan herramientas que tengan la flexibilidad para poder indagar en aquellas cosas que surjan dentro del proceso de evaluación y que podrían ser valiosas aportando datos nuevos al trabajo investigativo y estas herramientas son las indicadas para ello.

Estos instrumentos no requieren de una estandarización ya que son creadas para el tema específico que se desea investigar, y uno de los beneficios que aporta esto es la amplitud de la aplicación que permite indagar hechos que no son evidentes a simple vista como son los elementos que busca esta investigación: emociones, opiniones, sentimientos, vivencias, etc.

Los estudios investigativos que han sido revisados para esta investigación han utilizado entrevistas y grupos focales arrojando buenos resultados y recabando a su vez datos profundos para los objetivos planteados. Es por estas razones que se han planteado estas herramientas para este estudio cualitativo descriptivo, sin embargo, con el fin de que este trabajo adquiera más veracidad es necesario que estos instrumentos cuenten con una pre-validación por medio de docentes experimentados de la institución (Universidad de las Américas). Por lo cual se ha planteado como prevalidadores a Giovani Toscano y Cesar Parra.

## **Anexo 3: Instrumentos para la recolección de datos**

### **1.- Entrevista Semiestructurada**

La entrevista que consta a continuación tiene como objetivo principal conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que han tenido jóvenes universitarios de la ciudad de Quito, ante la pérdida de un ser querido. Es importante mencionar como dato que las estrategias de afrontamiento están definidas como aquellas herramientas cognitivas, sociales, conductuales que permite a la persona hacer frente a una situación estresante, dolorosa. (Yoffe, 2013). Por ejemplo, una estrategia de afrontamiento en un proceso de duelo puede ser el acudir a grupos de meditación, hacer ejercicio, acudir a grupos de autoayuda, etc.

Los participantes deben saber que se mantendrá el anonimato y confidencialidad de su participación en este trabajo investigativo y que a su vez toda la información obtenida se manejará con ética por parte del investigador. El participante puede reservarse el derecho de responder las preguntas o de parar la entrevista en caso de que desee hacerlo.

La entrevista será grabada en audio con el fin de recabar información lo más detallada y veraz posible, la entrevista se realizará en el día, lugar y hora acordada y únicamente participarán los participantes y la entrevistadora.

### **ENTREVISTA INDIVIDUAL**

¿Cómo te afectó la pérdida?

- A nivel cognitivo: ¿Qué pensaste cuando te enteraste de la pérdida?, ¿Qué sentiste en ese momento?
- A nivel social: ¿Cómo tus relaciones personales se vieron modificadas por la pérdida?
- A nivel conductual: ¿Consideras que tus actividades cotidianas se afectaron con el suceso, ¿cómo?

¿Qué hiciste para enfrentar el duelo?

- A nivel cognitivo: Mientras atravesabas el duelo por tu pérdida ¿Cómo cambió tu forma de pensar o sentir?

- A nivel social: A lo largo del proceso de duelo ¿Cómo se modificaron tus relaciones sociales?
- A nivel conductual: En este mismo proceso ¿Se modificaron tus actividades diarias?, ¿cómo?

De todos los cambios mencionados anteriormente, ¿Cuáles te sirvieron mejor? ¿Cuáles no te sirvieron? ¿Por qué?

### **Agradecimiento**

Muchas gracias por haberte tomado el tiempo de participar en esta entrevista y aportar en este estudio investigativo con tu experiencia personal, la cual ha sido muy enriquecedora.

### **2.- Grupo Focal**

Este grupo focal tiene como objetivo principal conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que han tenido jóvenes universitarios de la ciudad de Quito, ante la pérdida de un ser querido. Es importante mencionar como dato que las estrategias de afrontamiento están definidas como aquellas herramientas cognitivas, sociales, conductuales que permite a la persona hacer frente a una situación estresante, dolorosa. (Yoffe, 2013). Por ejemplo, una estrategia de afrontamiento en un proceso de duelo puede ser el acudir a grupos de meditación, hacer ejercicio, acudir a grupos de autoayuda, etc.

Los participantes deben saber que se mantendrá el anonimato y confidencialidad de su participación en este trabajo investigativo y que a su vez toda la información obtenida se manejará con ética por parte del investigador. El participante puede reservarse el derecho de responder las preguntas.

Este grupo focal será grabado en audio con el fin de recabar información lo más detallada y veraz posible, el grupo focal se realizará en el día, lugar y hora acordada. El grupo será conformado por 10 participantes y la entrevistadora. Dentro del grupo focal se espera contar con una participación activa, compartiendo experiencias y opiniones acerca de la temática establecida, a su vez cabe recalcar que no se permitirán interrupciones y se espera respeto ante la opinión de los demás participantes.

### **PREGUNTAS GRUPO FOCAL**

- 1) ¿Qué es un duelo para ustedes? ¿Cómo creen que afecta en la vida de las personas?, ¿Cuándo consideran que afecta más un suceso como este?, ¿A quién afecta más desde su perspectiva?
- 2) ¿Qué creen que ocurre durante el proceso de duelo?,
- 3) ¿Qué cosas (acciones, cambios, etc.) consideran que favorecen el proceso de elaboración del duelo? ¿Y cuáles no?
- 4) ¿Cómo la presencia de personas cercanas (amistades, familiares, etc.) constituyen un apoyo para superar el duelo?

### **Agradecimiento**

Muchas gracias por haberse tomado el tiempo de participar en este grupo focal y aportar en este estudio investigativo con su experiencia personal, la cual ha sido muy enriquecedora.

## Anexo 4: Pre-validación del instrumento

Quito, 09 de Mayo de 2018

### SOLICITUD PRE-VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

La presente tiene por objeto solicitar su colaboración para la revisión, evaluación y pre-validación del contenido de una entrevista semiestructurada y grupo focal los mismos que serán aplicados en el estudio denominado "Estrategias de Afrontamiento frente al duelo por la pérdida de un ser querido en estudiantes de 18 a 25 años en una universidad de Quito". El cual será presentado como trabajo de titulación para optar por el título de Psicóloga Clínica por la estudiante María Isabel Arias Sempértegui.

A continuación, firman los presentes:



Giovani Toscano

Docente validador



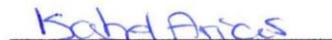
Mauricio Chipantiza

Tutor



César  
Parra

Docente validador



Isabel Arias

Estudiante

