



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 2

Junio de 2023

## SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EN EL PROCESO DE DUELO POR LA MUERTE DE UN FAMILIAR A CAUSA DE COVID-19

Jonathan Antolín Velázquez<sup>1</sup>, Claudia Angelica Sánchez Calderón<sup>2</sup>, José Luis Gama Vilchis<sup>3</sup> e Irma Isabel Ortiz Valdez<sup>4</sup>

Universidad Autónoma Del Estado De México  
México

### RESUMEN

El objetivo de la presente aportación es comprender las vivencias en personas adultas jóvenes respecto a sus sentimientos y emociones, durante el proceso de duelo ante la muerte de un familiar a causa de la Covid-19. El presente estudio es de enfoque cualitativo y de tipo interpretativo, el cual buscó profundizar el fenómeno, planteando diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización. Se abordó desde el método fenomenológico, mismo que permitió encontrar la relación entre la objetividad y subjetividad, que se presenta en cada instante de la experiencia humana e intenta comprender estos relatos desde la perspectiva valorativa, normativa, práctica y desde la corriente humanista. Se realizaron cuatro entrevistas a profundidad a adultos jóvenes de entre 20 a 24 años, en las que participaron tres mujeres y un varón, todos residentes de la ciudad de Toluca y municipios aledaños. Tras la recuperación y análisis de los discursos de los entrevistados, se obtiene como resultado ante el afrontamiento a la muerte, los sentimientos y emociones como categoría central, así como nueve subcategorías: negación, evasión, enojo, culpa, tristeza, esperanza, tranquilidad, miedo y preocupación. Lo anterior,

<sup>1</sup> Estudiante de posgrado de la Universidad Autónoma del Estado de México.

[jantolinv033@alumno.uaemex.mx](mailto:jantolinv033@alumno.uaemex.mx)

<sup>2</sup> Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de México, Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. [casanchezc@uaemex.mx](mailto:casanchezc@uaemex.mx)

<sup>3</sup> Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de México.

[jlqv@uaemex.mx](mailto:jlqv@uaemex.mx)

<sup>4</sup> Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de México

[iiortizv@uaemex.mx](mailto:iiortizv@uaemex.mx)

tras vivir un episodio significativo que marca la historia de vida de las y los jóvenes que pierden a un familiar a causa de la COVID-19. Finalmente, se concluye que el duelo es un camino con infinidad de curvas y regresos, en el que las personas no permanecen estáticas en un solo punto, y que además, pueden experimentar emociones y sentimientos uno enseguida del otro, develando el actuar de las personas para entender que los seres humanos no solo responden de manera instantánea ante los estímulos del exterior, si no que, más allá de adaptarse, conectan con su subjetividad para dar espacio a vivir emociones displacenteras como el miedo, la tristeza, la culpa, el enojo o la preocupación, pero también otras que le ayudan a resignificar lo sucedido como es el caso de la tranquilidad.

**Palabras Clave:** Sentimientos, Emociones, Duelo, Muerte, Covid-19.

## FEELINGS AND EMOTIONS IN THE GRIEVING PROCESS FOR THE DEATH OF A FAMILY MEMBER DUE TO COVID-19

### ABSTRACT

The aim of this contribution is to understand the experiences of young adults regarding their feelings and emotions during the grieving process after the death of a family member due to Covid-19. This study has a qualitative and interpretative approach, which sought to deepen the phenomenon, proposing open and emergent designs from the globality and contextualization. It was approached from the phenomenological method, which allowed finding the relationship between objectivity and subjectivity, which is present in every moment of human experience and trying to understand these stories from the value, normative, practical perspective and from the humanist current. Four in-depth interviews were conducted with young adults between 20 and 24 years of age, in which three women and one man participated, all residents of Toluca city and surrounding municipalities. After the recovery and analysis of the discourses of the interviewees, we obtained as a result of coping with death, feelings and emotions as a central category, as well as nine subcategories: denial, avoidance, anger, guilt, sadness, hope, tranquility, fear and worry. The above, after living a significant episode that marks the life history of young people who lose a family member due to COVID-19. Finally, it is concluded that grief is a path with an infinite number of curves and returns, in which people do not remain static at a single point, and that in addition, they can experience emotions and feelings one after the other, revealing the actions of people to understand that human beings not only respond instantaneously to external stimuli, but rather, beyond adapting, they connect with their subjectivity to give space to experience unpleasant emotions such as fear, sadness, guilt, anger or worry, but also others that help them to re-signify what has happened, as is the case of tranquility.

**Keywords:** Feelings, Emotions, Grief, Death, Covid-19.

En gran medida hablar de la pandemia, es evocar una serie de eventos desafortunados que se han combinado para un escenario caótico perfectamente imperfecto. Es un paréntesis en la historia de la humanidad que ha detenido a las personas a repensar la realidad y a replantear el devenir de la vida y la muerte; la cual, en muchos de los casos, la gestión de esta última ha desencadenado un sinfín de escenarios, que, de acuerdo con sus herramientas con las que cuente cada persona para afrontar un proceso de duelo, dependerá la forma en la que se viva. La mayoría de los países habían olvidado cómo comportarse ante una epidemia de estas características sin disponer de los recursos adecuados. Es preciso realizar un balance de todo lo sucedido, instruir a la población y generar un nuevo conocimiento que nos permita afrontar nuevas epidemias (Serrano, Antón, Ruiz, Olmo, Segura, Barquilla y Morán, 2020).

La muerte como eje central dentro de los procesos de duelo por la pérdida de un familiar, hace que este se convierta en uno de los temas más relevantes en los últimos años; la manera en la que se enfrentan, la forma en la que se sienten, y sobre todo, la forma en la que cada persona lo experimenta, es algo fundamental para abrir panoramas del entendimiento del fenómeno.

Desde la teoría humanista, el duelo se concibe como la pérdida o ausencia de algo que para el sujeto tiene un importante valor personal, por ejemplo, un sueño, una meta, una persona, un objeto, un ideal; así para otro esto no tenga realmente el mismo valor simbólico que el sujeto le ha atribuido (García, 2010).

Las raíces filosóficas de la psicología humanista en Europa nacen en el existencialismo (Beltrán, 2012). Es por ello que, desde la postura Humanista y la Psicoterapia Existencial, la muerte es un factor fundamental ya que esta acompaña a la vida aumentándole su valor, y a su vez, puede permitirle al ser humano encontrar un sentido, como una experiencia límite que confronta y moviliza la existencia. Pero claro, las personas tienden a volver más compleja su existencia negando elementos propios de la misma, como en el caso de la muerte, dándose que esta experiencia ya no sea potencializadora, sino algo angustiante ante la cual se puede frenar el proceso de autorrealización (Chaverra, 2019).

El evento doloroso le permite al sujeto reconocer en sí mismo sus capacidades y le permite iniciar la búsqueda de los elementos que le van a servir para superar el duelo, cuando inicia la manifestación del duelo después del evento doloroso, entonces las respuestas en el sujeto se hacen evidentes como parte de la fortaleza interna (García, 2010).

Elisabeth Kübler-Ross (2009), en sus aportes sobre el duelo y el dolor, menciona que las etapas del duelo son reacciones a la pérdida que muchas personas tienen, pero no hay una reacción a la pérdida típica, ni tampoco existe una pérdida típica. El duelo es tan propio como la vida de cada persona. Las cinco etapas «negación, ira, negociación, depresión y aceptación» (Ver figura 1); forman parte del marco en el que se aprende a aceptar la pérdida de un ser querido. Son instrumentos para ayudar a enmarcar e identificar lo que se puede estar sintiendo. No todo el mundo atraviesa todas ni lo hace en un orden prescrito. Con la descripción de estas etapas se pretende conocer el terreno del duelo, lo cual te preparará mejor para vivir y afrontar las pérdidas.

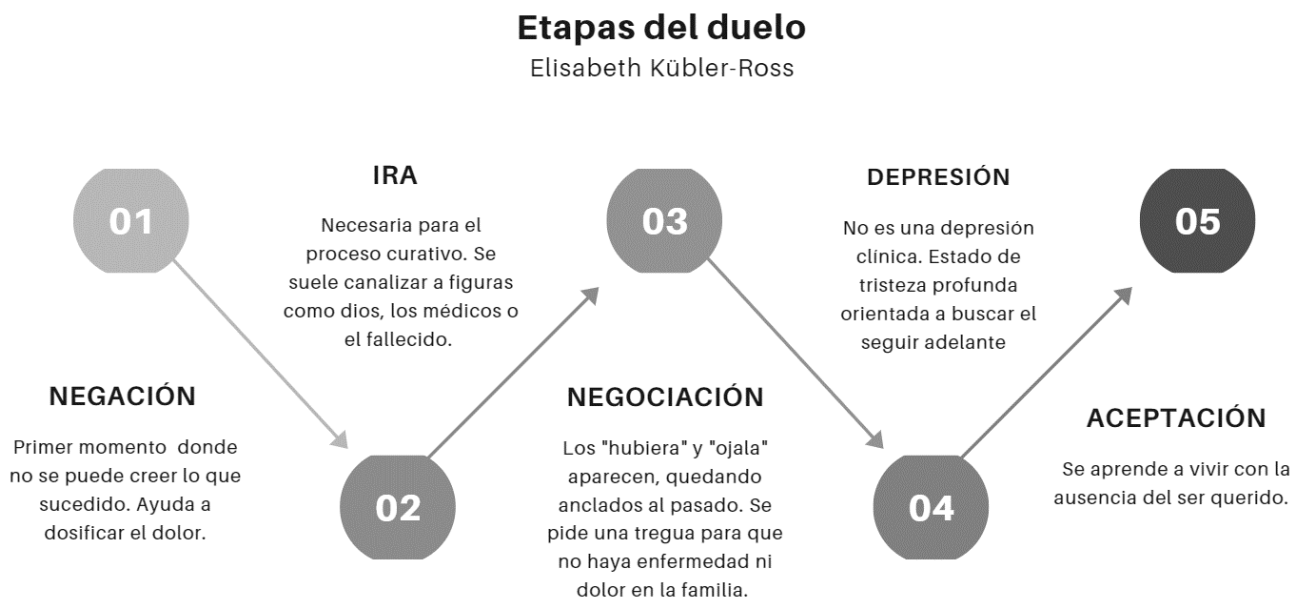


Figura 1. Las cinco fases del duelo. Fuente: Kübler-Ross (2009) Sobre el duelo y el dolor (p.15-29).

En la figura 1 se muestran las cinco etapas del duelo las que dependerán de cada persona de acuerdo con los recursos psicológicos con los que cuente y esto determinara si una etapa se muestra o no, ya que al ser un proceso individual no se muestra como un proceso sistemático.

Si bien, Elisabeth Kübler-Ross es una de las mentes más destacadas del siglo XX por su necesidad de abordar científicamente lo que experimentaban los moribundos, su gran contribución en los estudios de la muerte y los cuidados paliativos; algunos autores consideran que sus aportes empatan con la corriente psicológica del humanismo, al trascender y dignificar el concepto de la muerte.

Durante el proceso de asimilación de la pérdida, surgirán sentimientos y emociones, que, si bien se pueden manifestar dentro de las etapas del duelo anteriormente descritas; de acuerdo con García (2010), el reconocimiento del proceso que está atravesando el sujeto, le permitirá buscar una conciliación entre lo que sucede, lo que siente y lo que puede pasar, para al final lograr recuperar el estado inicial en el que se encontraba antes del inicio de la vivencia dolorosa.

Los sentimientos son emociones complejas y las emociones son lo más básico, pues cuando una tendencia se manifiesta bruscamente, aparece una emoción; cuando ha sido sometida por la sociedad y elaborada por la educación se transforma en sentimiento (Ponce, 1987; citado en Rodríguez, Juárez y Ponce, 2011).

Las emociones son básicamente procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos. Sentimientos breves de aparición abrupta y con manifestaciones físicas, tales como, rubor, palpitations, temblor, palidez (Marina, 2006; citado en Fernández, 2011). Los sentimientos son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo (Fernández, 2011)

La construcción de los sentimientos es influenciada por la sociedad, están definidos a partir de las creencias y sistemas morales de esta, por lo que, necesariamente, los sentimientos deben poder involucrar actitudes proposicionales, es decir, contenido conceptual (Buitrago, 2020)

En el mismo sentido: "Emociones y sentimientos mantienen estrechas relaciones. Las emociones son biológicas, pulsionales. Los sentimientos son elaboraciones llamadas secundarias porque se las somete a un proceso de mentalización" (Filliozat, 2007; citado en Fernández, 2011).

Finalmente, se puede ver un panorama general de las diferentes posturas que se tienen ante el proceso de duelo y las emociones, si bien estas no son las únicas, la clasificación del proceso de duelo de Kübler-Ross (2009) se tomara como referente para la discusión de los hallazgos.

## MÉTODO

La investigación se desarrolló a partir del enfoque cualitativo y de tipo interpretativo, el cual permitió profundizar en el objeto de estudio, planteando diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización (Ricoy, 2005).

El método empleado en esta investigación fue inductivo, el cual de acuerdo con Taylor y Bogdan (1986), considera que la investigación cualitativa es inductiva, ya que los investigadores desarrollan conceptos e intelecciones, partiendo de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos.

Los datos obtenidos se analizaron a la luz de la Fenomenología, corriente que se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Enfoque de análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable (Fuster, 2019); ya que como se ha documentado anteriormente, es el método que nos ayuda al cumplimiento de nuestro objetivo, la descripción y análisis de las realidades más complejas del ser humano.

La técnica de análisis de datos para los discursos fue la Identificación de patrones y temas, la cual supone rastrear sistemáticamente temas que se repiten, analizar causas y explicaciones, examinar las relaciones interpersonales consideradas y elaborar o usar constructos teóricos. El empleo de esta técnica puede ser productivo, cuando el número de situaciones y de datos es significativo. Es necesario validar rigurosamente dichos patrones, examinando con mucho cuidado las evidencias disponibles, para ello es especialmente útil, examinar los casos negativos, es decir aquellos que no se ajustan al patrón identificado inicialmente (Quintana, 2006).

### Participantes

Para determinar la muestra se empleó el muestreo en cadena o bola de nieve, el cual tiene como objetivo la comprensión de realidades culturales o personales que, por su condición de marginalidad del orden social imperante, o por otras razones, se mantienen en la clandestinidad o en la oscuridad del anonimato. La clave está, aquí, en encontrar un caso perteneciente al grupo objeto de investigación y éste lleva al siguiente y al próximo y así sucesivamente hasta alcanzar el nivel de información suficiente para dar por terminada la investigación (Quintana, 2006).

Los participantes en las entrevistas a profundidad fueron cuatro jóvenes, un varón de 21 años y, tres mujeres de 20, 23 y 24 años, lo que generó una saturación adecuada de información.

### Recolección de Información

La recolección de datos fue a través de la técnica de entrevista a profundidad, en la que se interrogó a jóvenes adultos que hayan perdido un familiar a causa de Covid-19, con el objetivo de describir las actitudes y comportamientos de las y los entrevistados. Los participantes fueron convocados a través de una invitación directa, para posteriormente aplicar la entrevista.

Su objetivo fue descubrir las razones más fundamentales de las actitudes y comportamientos del entrevistado, a fin de reconstruir el sistema cultural que origina la producción discursiva y aspectos no cognitivos de las personas como sus compromisos, afectos y emociones (Quintana, 2006).

Para ello, se realizó un guion de entrevista con las categorías y ejes de análisis: negación, ira, negociación, depresión y aceptación; siendo una entrevista abierta y flexible.

En la aplicación de las entrevistas, se les pidió a los entrevistados conectarse a través de una videollamada en un espacio de privacidad, el cual contara con buena iluminación, ventilación y buena conectividad de internet. Acordado esto, como primer paso, se le pidió a la persona que leyera un consentimiento informado en la que se le dieron a conocer los objetivos de la entrevista, así mismo se le comunicó que esta misma sería grabada y utilizada para fines exclusivos de contribuir a la investigación, reiterando la confidencialidad y el completo uso ético.

## RESULTADOS

Luego de la aplicación y análisis de las lexias derivadas de las entrevistas a profundidad a los cuatro adultos jóvenes, se obtienen los siguientes resultados:



Figura 2. Sentimientos y emociones.

Como se muestra anteriormente en la figura 2, los sentimientos y emociones saturados, a partir de la codificación y depuración de las entrevistas fueron la negación, evasión, enojo, culpa, tristeza, esperanza, tranquilidad, miedo y preocupación. De estos sentimientos, algunos coincidieron con cuatro de las cinco etapas del duelo que propone Elizabeth Kübler-Ross (2004) las cuales forman parte del marco en el que se aprende a aceptar la pérdida de un ser querido. Pero no son paradas en ningún proceso de duelo lineal (p.15).

Para fines prácticos de la interpretación de los datos, en un primer momento se explicarán los sentimientos y emociones que han coincidido con cuatro de las cinco etapas del duelo de Elisabeth Kübler-Ross (Negación, Ira, Negociación y Depresión) y así dar pauta a un segundo momento, en donde se expondrán los sentimientos y emociones que, si bien no forman parte de las etapas del duelo, si ayudan a construir y a dar significado al dolor de las personas.



## Negación

Los sentimientos de negación y evasión concuerdan con la primera etapa de duelo de Elisabeth Kübler-Ross (2004), quien explica que para quien ha perdido un ser querido, la negación es más simbólica que literal. La negación y conmoción ayuda a afrontar la situación y a sobrevivir. La negación ayuda a dosificar el dolor de la pérdida. Hay alivio en ella. Es la forma que tiene la naturaleza de dejar entrar únicamente lo que las personas son capaces de soportar (p.15 y 17). Esto en palabras de los participantes se ve reflejado en los siguientes discursos:

*“entonces entro la llamada, como a los diez minutos, me habló mi hermana y me dijo que mi papá ya había fallecido y pues en ese momento yo estaba con mi compañero que yo te comento, y pues le dije sabes que, le digo vámonos al hospital no sé qué le pase a mi papá, y nos fuimos y ya le hablé a mi compañera que estaba en zona de COVID y le pregunte, si es cierto que, le dije ¿Cómo está mi papá? Y me dijo que ¡Ay! Y le dije ¿Qué paso? Y pues me dijo ¡Qué tu papá ya falleció! Y pues en ese momento la verdad me solté en llanto” (E1).*

*“la verdad no supe cómo reaccionar porque, pues no, ósea no lo podía creer, pero pues, ya después de unos minutos pues ya, pero yo creo que en lo que me hice la idea fue muy doloroso, de los dos, porque yo creo que mi tío tenía mucha vida por delante todavía y porque de alguna manera es hermano de mi mamá y era el papá de mi mamá también, y también esa parte me dolió mucho ver como sufría mi mamá porque, pues que lo recuerde y pues todavía, pues le duele a ella, pero sí, de momento fue muy doloroso” (E2).*

Una vez transcurrida la primera etapa se experimenta la segunda fase del duelo.

## Ira

Por otra parte, el enojo está ligada con la ira, la cual es la segunda etapa del duelo de Elisabeth Kübler-Ross (2004) esta etapa solo aflora cuando la persona se siente lo bastante seguro para saber que probablemente se ha sobrevivido pase lo que pase; es una etapa necesaria para el proceso curativo. La ira no tiene límite, no solo se puede extender a amigos, médicos, familia, a sí mismo y a la persona que ha perdido, sino también a dios (p.18); tal como lo la manifestado E2 y E4.

*“pensaba que, ¿Qué por qué ellos? ¿no? ¿Por qué ellos? ¿Por qué en ese momento? Si estaban bien... fue cuando, en un momento muy repentino y pues la verdad no se me hizo justo... tuve coraje, mmm, ¿con que? ¡no sé! pero tenía coraje, pues sí, de que*

*hubiese pasado eso, porque ya en ese momento, pues no era, no era el momento y, y pues dolor porque sabíamos que en ese momento no los íbamos a volver a ver. Porque incluso para el momento del sepelio no, no nos dejan verlos, por el tipo de enfermedad” (E2).*

*“fue más un sentimiento de impotencia, de enojo... fue una (silencio) como si estuviera parando algo ¿no? Sentí coraje hacía la vida, sentí coraje, y me preguntaba si había un dios ¿Por qué nos había pasado esto? ¿no? Entonces, fue eso, bueno es difícil de describir, pero en pocas palabras ¡Fue mucho dolor! El no volverla a ver” (E4).*

## Negociación

En cuanto a la negociación se han encontrado abstractos discursivos que dan pauta al cómo se ha vivido esta etapa, que a su vez coincide con el código de culpa. Después de la pérdida la negociación puede adoptar la forma de tregua temporal. A menudo va acompañada de culpa. Los “ojalas” inducen a criticar y a cuestionar lo que se cree se pudo haber hecho de otra forma. Puede ser una estación intermedia que procura a nuestra psique el tiempo que necesita para adaptarse (Kübler-Ross, 2004). Lo que en palabras de los participantes expresan a la negociación de la siguiente manera

*“a lo mejor el dar la autorización para que lo entubaran, más que nada sería por eso, por no saber si era una buena decisión o no a pesar de, de que lo comente con mis hermanas, con mi mamá y les explique todo, pues como iba hacer... es como que es como mi sentimiento de culpa de obviamente que mi papá saliera así” (E1)*

*“le hubiera dicho que no hubiera algún problema y que para lo que fuera, podía contar conmigo, eso es lo que si tengo rencor hacía mí de que regresaría el tiempo para, para poder hablar con ella y ofrecerle una disculpa por ese momento, por esa actitud, por ese arranque” (E3).*

*“va a sonar muy tonto, pero, a la mejor me pregunto ¿y si no las hubiéramos llevado al hospital? jaja. He escuchado tantos casos de personas que se recuperan estando en sus casas, y no lo sé, obviamente quiero dejar un poquito de lado que conozco un poco de la medicina y cosas así y me he preguntado ¿Y si no las hubiera llevado? ¿Y si se hubieran quedado más tiempo? ¿Y si yo no hubiera dicho que ya se tenían que ir al hospital? ¿Si yo no hubiera insistido tanto? ¿Qué hubiera pasado?... esa es la culpa que cargo yo, que no obligue a mi mamá en su momento a irse de la casa cuando supimos que había un positivo, y cosas así, y eso es mi culpa que yo cargo. O no haberle prestado más atención a los síntomas, no lo sé, de ver que mi mamá ya estaba mal y no dije ¡Híjole! Esta mal ¡No se va a recuperar!” (E4).*

Tras la negociación, la atención se dirige al presente, lo que en gran medida nos lleva a una profunda tristeza, dando pauta a la cuarta etapa del duelo.

### Depresión

Aquí aparece la sensación de vacío y el duelo entra a la vida de las personas a un nivel más profundo. Es importante comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental, sino la respuesta adecuada ante una gran pérdida. Surge cuando el alma toma plena consciencia de la pérdida, cuando se da cuenta de que los seres queridos no han logrado recuperarse esta vez y no va a volver (Kübler-Ross, 2004). El código de tristeza da pie a reafirmar la aparición de esta etapa, lo que permite resignificar el concepto con las palabras de los siguientes participantes.

*“la tristeza a veces si está ahí, el recuerdo más que nada... me siento triste y siento que es una tristeza que a lo mejor nunca se va a ir, que no te voy a decir se fue de mi al completo, sin embargo, si es una parte de esa tristeza el hecho de que sé qué pues en esta vida no voy a volver a coincidir con ella” (E3).*

*“el hecho de, no sé si el hecho de estar recordando, pero hubo un tiempo que yo creo que lo evadía o trataba de no, de no recordarlo y pues en se momento veíamos a mi mamá triste y yo creo que en ese momento no era momento de estar tristes porque pues más que un apoyo” (E2)*

Si bien la depresión no es la última etapa del duelo, en esta investigación solo se encontraron estas etapas lo que a su vez da un panorama general del cómo viven el duelo las personas al menos en los primeros meses después de la pérdida. En cuanto a la aceptación, que es la quinta etapa del duelo no aparece por ahora, existen elementos que ayudan a las personas a seguir adelante, tal como se manifiesta en la categoría de resiliencia.

Dicho esto, a continuación, se explican los sentimientos y emociones que también forman parte del vivir y sentir de las personas en un proceso de duelo

### Esperanza

La esperanza va revistiendo en su esfuerzo por llenar de contenidos el todavía-no de la vida humana en busca de su plenitud. Repasar el principio esperanza, resulta en este sentido un ejercicio saludable e ilustrativo. Desde las esperanzas más elementales y concretas, como lograr comida, a las trascendentes y religiosas,

como alcanzar la vida eterna, se extiende una inmensa gama que abarca lo individual y lo social, lo privado y lo político (Torres. A, 2005). La esperanza en el proceso de duelo se hace presente de la siguiente manera:

*“fue como una sorpresa ¡Fue muy doloroso! Porque tenía la esperanza de que mi papá iba a vivir, pero pues no, y pues así fue como que muy fuerte la noticia” (E1).*

*“No sé ¡a la mejor no lo puedo creer por qué! mmm, no sé si por, pero ¡ay perdón! (Se detiene y comienza a quebrarse la voz) cuando paso por su casa a la mejor todavía tengo la esperanza de volverlo a ver” (E2).*

La esperanza en este caso se muestra de una forma muy particular, ya que es esta misma la que detona el dolor en las personas al tener una ilusión de lo que pueden llegar a ver, a vivir e incluso a sentir, es esa ilusión para la evitación del dolor. La vida puede llegar a ser muy abrumadora, pero, para algunos, tener la esperanza de algún día llegar a ver la puesta del sol sin dolor es el motor que les alienta a seguir adelante, lo que, en complemento, se relaciona con la categoría de resiliencia.

### 1. Tranquilidad

En el duelo a menudo se experimenta un profundo pozo de sentimientos diferentes a la vez, con lo que el duelo se vuelve algo confuso. No se tiene que elegir cual es cual sentimiento correcto o incorrecto. Se puede sentir cada sentimiento cuando aparece y se puede comprender que el alivio y la tranquilidad no es un síntoma de deslealtad, sino de amor profundo (Kübler-Ross, 2004). El alivio y la tranquilidad se viven de forma distinta, de acuerdo con las experiencias de cada persona y es así como los participantes lo manifiestan.

*“¡Me sentí feliz por ella! (Comienza a llorar) Porque, estaba sufriendo demasiado y de esa manera logro descansar ¿No? ... yo creo que no es felicidad si no tranquilidad de saber que, qué pues ya no iba a sufrir más. Que a lo mejor después de todo lo que padeció, el que la hubiera librado probablemente hubiera tenido peores cosas a futuro, por todo su padecimiento o por los medicamentos, todas las cuestiones quirúrgicas, entonces se sintió una inmensa tristeza, pero, en cierta parte sentí tranquilidad que ya no iba a sufrir, que ya... Que, y no iba a padecer más dolor” (E3).*

*“¿Qué es lo que me gustaría ver? ¡Tranquilidad! ¡Es eso! Es esa palabra, es una palabra, la única que me definiría, es tranquilidad y paz... me pongo a pensar, en lo que era antes y yo tenía tranquilidad, yo tenía esa tranquilidad, entonces ahorita es lo que yo trato de buscar nuevamente... quiero que mi familia aprenda a ser feliz con lo que nos queda,*

*seguir nuestro ritmo, ya sin, sin tanta culpa, porque digo nos cargamos muchísima culpa algunos “(E4).*

Las caras de la sensación de tranquilidad son diversas, tan diversas como la cantidad de rostros en el mundo, sin embargo, para este caso se experimenta en dos sentidos, por un lado, el alivio de que por fin a la persona que se le ama ha dejado de sufrir, y por otro el deseo de volver a estar tranquilo como antes, de regresar a esa homeostasis que se experimentaba. Después de la pérdida de alguien, se desploma una serie de pérdidas a modo de efecto domino, donde quedan expuestos los sentimientos que se experimentaban en una vida antes de la muerte, por lo que es comprensible que ahora que ya o se tienen se sienta la necesidad de recuperarlos.

### Miedo

El miedo como un mecanismo orientado a la supervivencia ante la anticipación de una amenaza o peligro, les permite a las personas responder de manera rápida ante una situación adversa, y por consecuente, la adaptación y protección al entorno. En los procesos de duelo se abren cientos de universos de emociones en el interior de las personas, y el miedo es recurrente que aparezca de la siguiente manera.

*“A partir de lo sucedido principalmente siento como temor, angustia, a veces el enojo obviamente pues la tristeza y pues la soledad también... a pesar de, de que lo comente con mis hermanas con mi mamá y les explique todo, pues como iba hacer hubo temor, angustia, a veces el enojo obviamente pues la tristeza y pues la soledad también” (E1)*

*“me asusta, que crees que sí, ósea si me asusta, eh como te digo muchas cosas y es que en realidad todo se engloba en una solo, porque, bueno ósea me asusta mi lado laboral ¿qué va a pasar de, de mi si dejo de trabajar? Bueno porque, te cuento así brevemente, soy como el pilar ahorita de mi familia, soy el que trae el sustento... y claro por su puesto, me preocupa ¿cómo va a repercutir todo eso en mí? Y si me asusta ¡Y mucho! “ (E4).*

Los sentires de las personas antes y después de la pérdida hace que se obtenga la posibilidad de reestructurar su futuro ante las posibles amenazas o contextos difíciles, todo ello orientado a la supervivencia, a la supervivencia del desconsuelo.

## Preocupación

El ocuparse anticipadamente en situaciones que son orientadas hacia el futuro puede producir angustia en las personas. La muerte de un ser querido desequilibra los pensamientos y realidades que antes parecía un hecho, lo que se retrata en los siguientes abstractos discursivos de las vivencias de los y las participantes.

*“sentí preocupación, por sus hijos, por mis sobrinos, porque, pues se les venía una vida totalmente diferente... no sé yo creo que, si fue mucha preocupación, el saber que el niño menor, tenía todo por delante y como le iba hacer... la preocupación que dejaba el hecho de su partida ante su familia... y la preocupación de saber que a lo mejor yo como su tía de ellos aunque sea menor, eh de alguna o de otra forma tenía que, que adecuarme a apoyarlos a evitar dañarlos más y estar para ellos y el cómo los íbamos apoyar, sabiendo que a lo mejor ellos se iban a ir lejos a vivir con su papá” (E3).*

*“me preocupa mi lado escolar, que va a pasar más adelante, cuando ya no pueda trabajar... me preocupa, el que va a pasar con mis, bueno en este caso con mi papá y en este caso con mis sobrinos que se quedan huérfanos ... y ni cuando se murió mi mamá lloré mucho porque de alguna manera me preocupaba más mucho ¿Qué iba a pasar con todo, ¿no?” (E4).*

La preocupación como un sentimiento recurrente en las personas aparece ante la angustia de lo incierto, de lo que está por venir. El miedo al cambio y la nueva reestructuración de la familia trae consigo la posibilidad de afrontar y resolver problemas futuros como parte del proceso de adaptación y aprendizaje de en la historia de vida de los sujetos.

## CONCLUSIONES

Pensar el duelo por la pérdida de un ser querido a causa de la COVID-19 como una vivencia de la globalidad y lo colectivo, es pensar como las vivencias del duelo no transitadas pueden provocar problemas de salud y adicciones; así mismo, el desarrollo de un duelo complicado o patológico. La serie de complicaciones que puede traer la mala gestión de las emociones y sentimientos al momento de perder a un familiar, pueden ser muy serias, e incluso puede llevar a las personas a decidir terminar con su propia vida, perdiendo en sí mismos el sentido de su existencia.

El duelo es un camino con infinidad de curvas y regresos, en los que las personas no permanecen estáticas en un solo punto y que además pueden experimentar

emociones y sentimientos uno enseguida del otro, lo que con los argumentos de los participantes puede llevar a conclusiones del actuar de las personas y a entender que los seres humanos no son tan automáticos como para solo actuar de forma instantánea ante los estímulos del exterior, si no que, más allá de adaptarse, conectan con su subjetividad al dar espacio a vivir emociones displacenteras como el miedo, la tristeza, la culpa, el enojo o la preocupación , pero también existen muchas otras que ayudan a resignificar lo sucedido como es el caso de la tranquilidad.

El duelo es un vuelo con destino al aprendizaje del sí mismo, con lugares hermosos donde se encuentra el sentido a la vida, pero también con destinos oscuros y tormentosos, es un viaje sin algunas personas, pero también es la entrada a un nuevo comienzo.

Al hablar de los procesos de duelo se construye una herramienta para entenderse y pensarse en un contexto tan adverso como es la pérdida de un ser querido. El educar para la muerte es un reto y una propuesta, pero sobre todo una oportunidad para pensar a la sociedad como un todo, es pensar a los seres humanos como sujetos que sienten, que tienen miedos y que también sufren.

El educar para la perdida y el duelo, no quiere decir que las personas vayan a sufrir menos, o no existan emociones y sentimientos displacentero; ni mucho menos, quiere decir que vayan a actuar de una “forma correcta” cuando pierdan algo; si no que, el educar la para la pérdida, es apostar por crear espacios de escucha, donde las personas puedan hablar de lo que sienten y padecen, es abrir la conversación y poner en palabras sus sentires para darles espacio en el mundo externo; porque bien se dice que lo que no se nombra no existe, y si no hablamos de lo que sentimos, entonces no hay espacio para la humanidad.

#### Referencias Bibliográficas

- Beltrán. A. (2012). Ni la muerte pudo con la existencia y el sentir: una aproximación desde la psicología humanista. Revista Criterios- Cuaderno de Ciencias Jurídicas y Políticas Internacional. 5 (2) 237-252.  
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/criterios/article/view/1985>

- Buitrago. D. (2020). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. Revista científica digital coeditada por la UOC y la UdeA. (26) 01-12. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8397707.pdf>
- Chaverra. C. (2019). Experiencias de acercamiento al concepto de muerte en la infancia. Una mirada desde el enfoque de la Psicología Humanista y la Psicoterapia Existencial de Irvin Yalom. marzo 10, 2021, de Universidad de San Buenaventura Sitio web: <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/9707e0a0-8044-4a92-aadd-c48764a38f2c/content>
- Fernández. A. (2011) Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. Revista Versión Nueva Época. (26) 1-26. <https://versionojs.xoc.uam.mx/index.php/version/article/download/416/415>
- Fuster. (2019) Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Revista de Psicología Educativa de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 7 (1), 201–229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- García. J (2010). Análisis comparativo del proceso de duelo desde dos perspectivas psicológicas: El Psicoanálisis y el Humanismo (Trabajo de fin de grado). Universidad de San Buenaventura, Santiago de Cali. Recuperado de: [https://handbook.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/SOCIALES\\_8/Psicologia/51.pdf](https://handbook.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/SOCIALES_8/Psicologia/51.pdf)
- Kübler-Ross.(2009). Sobre el duelo y el dolor. Barcelona: Ediciones luciérnaga.
- Quintana, A. y Montgomery, W. (2006). Metodología de la Investigación Científica Cualitativa. Psicología: Tópicos de actualidad. 1. 65-73. <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/267/3634305-Metodologia-de-Investigacion-Cualitativa-A-Quintana.pdf>
- Ricoy. C. (2005). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Revista do Centro de Educação. 31 (01) 11-22 <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Rodríguez. G, Juárez. C y Ponce. M (2011). La culturalización de los afectos: Emociones y sentimientos que dan ARTÍCULOS significado a los actos de protesta colectiva. Revista Interamericana de Psicología. 45 (2), 193-202. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28422741010.pdf>
- Serrano. A, Antón. P, Ruiz. A, Olmo. V, Segura. A , Barquilla. A y Morán. A. (2020). COVID-19. La historia se repite y seguimos tropezando con la misma piedra. Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). 46 (número) 48-54. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359320302008>



Taylor, S. y Bogdan. R (1989). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

Torres. A. (2005). Elpidología: la esperanza como existenciario humano. Revista Theologica Xaveriana (154). 165-183  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/teoxaveriana/article/view/20102/15487?text=a%20esperanza%20pertenece%20al%20grupo,uno%20de%20sus%20aspectos%20radicales>