

**EL DUELO POR COVID-19
FACTORES QUE DIFICULTAN UN
DUELO EXITOSO EN LAS
PERSONAS ADULTASMAYORES
DE LA CASA GERIÁTRICA DEL
ISSTECH, TUXTLA GUTIÉRREZ,
CHIAPAS.**

El Duelo por covid-19, Factores que dificultan un duelo exitoso en las personas adultas mayores de la Casa Geriátrica del ISSTECH, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
Crisstal Anahí Castellanos Méndez

Lic. en Gerontología, Universidad Autónoma de Chiapas.

RESUMEN.

La pandemia de COVID-19 dejó a su paso no solo un rastro de enfermedad y desafíos sanitarios, sino también una sombra de pérdida y duelo en comunidades de todo el mundo. En particular, las personas adultas mayores se han visto profundamente afectadas, no solo por la amenaza directa del virus, sino también por las consecuencias emocionales y psicológicas asociadas a la pérdida de seres queridos, cambios en las rutinas diarias y la imposición de medidas de distanciamiento social. El duelo, un proceso natural de adaptación frente a la pérdida, se manifiesta de manera única en cada individuo, y en el contexto de la pandemia, se han identificado diversos factores que influyen en la experiencia del duelo en las personas adultas mayores.

Desde la soledad exacerbada hasta la dificultad para procesar la pérdida en un entorno de incertidumbre, estos factores pueden tener un impacto significativo en el curso del duelo y en la salud emocional de este grupo etario. En este artículo, exploraremos los factores que afectan el curso del duelo en las personas adultas mayores durante la pandemia por COVID-19, destacando la importancia de comprender y abordar estas experiencias para proporcionar el apoyo necesario en estos tiempos difíciles desde una mirada gerontológica y tanatológica.

ABSTRACT.

The COVID-19 pandemic has left in its wake not only a trail of illness and health challenges, but also a shadow of loss and grief in communities around the world. In particular, older adults have been deeply affected, not only by the direct threat of the virus, but also by the emotional and psychological consequences associated with the loss of loved ones, changes in daily routines and the imposition of distancing measures social. Grief, a natural process of adaptation to loss, manifests itself uniquely in each individual, and in the context of the pandemic, various factors have been identified that influence the experience of grief in older adults. From exacerbated loneliness to difficulty processing loss in an environment of uncertainty, these factors can have a significant impact on the course of grief and the emotional health of this age group. In this article, we will explore the factors that affect the course of grief in older adults during the COVID-19 pandemic, highlighting the importance of understanding and addressing these experiences to provide the necessary support in these difficult times from a gerontological and thanatological perspective.

PALABRAS CLAVE

COVID-19, Pérdidas, Duelo, Adultos Mayores.



INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia provocada por la COVID-19, muchas personas adultas mayores sufrieron algún tipo de pérdida y lograron un duelo exitoso; sin embargo, en su mayoría, presentan un duelo tardío. Existen diversos factores; biológicos, psicológicos y sociales que dificultan un duelo exitoso en las personas adultas mayores quienes acuden a la Casa Geriátrica ISSTECH, Tuxtla Gutiérrez en el estado de Chiapas, los cuales logró identificar a lo largo de esta investigación y durante el trabajo de campo, para tener de manera clara, ¿Por qué algunas personas se han quedado estancadas en un duelo tardío? para así poder realizar una intervención gerontológica y a su vez tanatológica. Diversos autores mencionan lo difícil que fue enfrentar algún tipo de pérdida durante el COVID-19 en este caso Serrano (2020) menciona; La muerte es un hecho social, lo cual se va modulando histórica, geográfica y culturalmente.

La pandemia nos ha expuesto de una manera distinta a este hecho social, al peso de la muerte, a las formas de morir. Al inicio de la pandemia todo estaba cargado de incertidumbre, hemos adquirido conocimientos que nos han ayudado a estar más preparados. En términos de muerte y procesos de duelo, estuvo más caracterizado por esta incertidumbre de si iba a ver posibilidad de hacer un cierre, de ver el cadáver, lo cual complica mucho los procesos de duelo.

Durante la pandemia de COVID-19, las personas adultas mayores han experimentado diversas pérdidas que han afectado profundamente diferentes aspectos de sus vidas. Algunas de las pérdidas más comunes incluyen:

Pérdida de seres queridos:

Muchas personas adultas mayores han perdido amigos, familiares y seres queridos debido al virus. La pérdida de compañeros de toda la vida puede ser especialmente desafiante, ya que puede dejar un vacío emocional significativo y generar sentimientos de soledad.

Pérdida de rutinas y actividades sociales:

Las medidas de distanciamiento social y los confinamientos han llevado a la suspensión de actividades sociales y recreativas. Las personas mayores a menudo participan en grupos comunitarios, actividades de ejercicio, o eventos sociales, y la interrupción de estas rutinas puede dar lugar a sentimientos de aislamiento y pérdida de conexión.

Pérdida de independencia:

La pandemia ha llevado a un aumento en la dependencia de otros para realizar tareas diarias, especialmente si las personas mayores han experimentado restricciones de movilidad o si han estado en cuarentena. La pérdida de independencia puede afectar la autoestima y la sensación de autonomía.

Pérdida de la seguridad financiera:

Algunas personas mayores han enfrentado desafíos económicos durante la pandemia, ya sea por la pérdida de empleo propio o de familiares que contribuían económicamente. La incertidumbre financiera puede ser estresante y contribuir a la carga emocional.



Pérdida de la salud física y mental:

Aquellas personas mayores que han contraído el virus y han experimentado síntomas graves pueden enfrentarla pérdida de la salud física. Además, las medidas de aislamiento y la preocupación constante por la salud pueden contribuir a la pérdida de bienestar mental.

Pérdida de oportunidades de despedida adecuada:

Las restricciones en las ceremonias fúnebres y las visitas a hospitales han limitado las oportunidades para despedirse adecuadamente de los seres queridos. La incapacidad de participar en rituales de duelo tradicionales puede dificultar el proceso de luto.

La combinación de estas pérdidas puede tener un impacto significativo en la salud emocional y el bienestar general de las personas adultas mayores. Es crucial abordar estas pérdidas de manera compasiva y proporcionar apoyo psicológico y social para ayudarles a sobrellevar los desafíos que enfrentan.

METODOLOGÍA.

Durante la situación de alerta que se vivía en el mundo a causa de la COVID-19 se olvidó cuidar también la parte emocional y mental, no solo de las personas adultas mayores sino de toda la población, generando un alto índice de ansiedad y depresión en la población debido a la alta frustración que se sentía para esta investigación mi método mixto de manera cualitativa y cuantitativa a su vez para lograr una visión más completa al fenómeno estudiado. El enfoque de esta investigación fue socio-crítico, debido a que

me base en parte de la teoría, pero también en la práctica ya que cada proceso de duelo es diferente de acuerdo con las vivencias de la persona.

Mis escenarios y sujetos fueron una población aproximada de 25 personas de manera diaria de las cuales se trabajó con el 75% de personas asistentes del cual el 70% eran mujeres y el 5% hombres. Quienes presentaron algún tipo de pérdida durante la pandemia por COVID-19. Teniendo como muestra representativa el 30% lo cual fueron, 5 personas quienes presentan tipos de duelos diferentes, así como edades y complicaciones distintas. Durante mi intervención también se encontraron casos extremos.

Las técnicas e instrumentos que se trabajaron para recabar información verídica y concreta fueron: Entrevistas semi-estructuradas, que se definen como aquellas que ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio (Díaz, 2013) por esta razón, la entrevista semi-estructurada fue útil para recabar datos verídicos acerca del fenómeno estudiado y de esta forma identificar a los objetos de estudio.

Luego de la obtención de datos mediante la entrevista, se trabajó con el "Inventario Texas revisado del duelo" el cual nos menciona el autor, es un cuestionario auto administrado que consta de 21 ítems con 5 categorías de respuesta tipo Likert. No tiene puntos de corte. A mayor puntuación, mayor intensidad del duelo (García, 2015). Con este instrumento se logró reconocer el nivel de intensidad de duelo en el cual está la persona para brindar una atención



adecuada de acuerdo con sus propias necesidades. Por último, se concluye con el taller “Sanando mis pérdidas” el cual cuenta con una mirada tanatología y a su vez gerontológica. La finalidad de este taller fue mejorar el proceso de duelo para lograr un duelo exitoso. Esto brindó una convivencia social, lo cual benefició a las personas adultas mayores. Todas las observaciones y logros se plasmaron en el diario de campo, mediante la observación participativa.

RESULTADOS



Gráfica 1.

Elaboración propia: Personas que acuden a la casa Geriátrica ISSTECH por sexo.

A la casa geriátrica ISSTECH acuden alrededor de 20-18 personas diariamente.

De manera aleatoria para esta presente investigación se consideraron a 18 personas (83% eran mujeres y el 17% hombres).

TIPOS DE PÉRDIDAS.

Dentro de mi trabajo de campo pude observar que la pandemia por Covid-19, no solo representó pérdidas de seres queridos, si no que ocurrió esta

parte de pérdida tras pérdida, María, participante, menciona: Creo que la enfermedad llegó para acabar con nosotros los abuelitos, se imagina perder a mi hijo, mi nieto, para después perder la relación con mi familia y mi estabilidad económica ya que él era quien me apoyaba (María, taller pérdidas significativas, 2023.) Por lo mencionado anteriormente, presento la siguiente grafica que demuestra los tipos de pérdidas presentadas en las personas asistentes a la casa geriátrica del ISSTECH.

Tipos De Pérdidas.

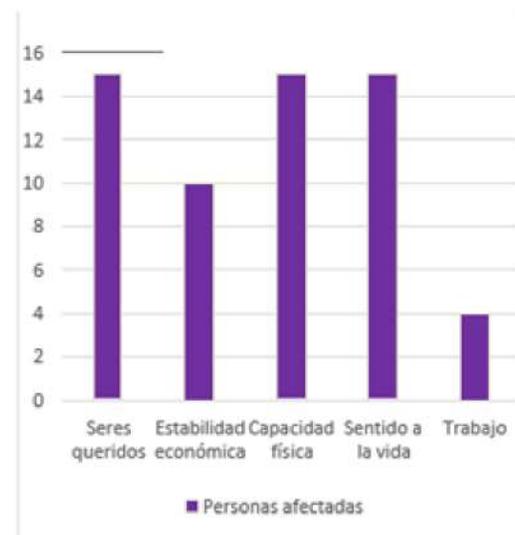


Gráfico 2.

Elaboración propia. Tipos de pérdidas por Covid- 19.

Por lo cual comparamos la opinión y resultados de la investigación con lo que nos menciona Figueroa, y es que cuando abordamos la parte de pérdida, no únicamente nos referimos a la pérdida de un ser querido, más bien a todas aquellas pérdidas que cambian el rol de nuestra vida, con la llegada de la pandemia por covid-19 muchos adultos mayores perdieron a su cónyuge, su vida social,

sus redes de apoyo, su empleo, su funcionalidad y su independencia, esto es una pérdida, algo que te cambia la vida, pero también te enseña nuevas formas de realizar las actividades cotidianas, de acuerdo con las posibilidades de cada ser humano (2021).

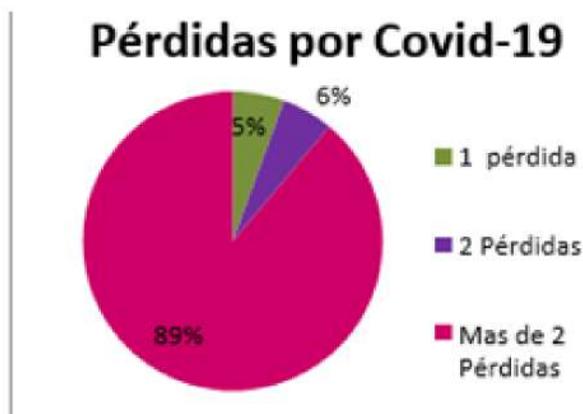


Grafico 3.
Elaboración propia, Pérdidas por Covid-19

Por esta razón confirmo la teoría con las experiencias relatadas de cada persona que participó durante la investigación, ya que el 89% de la población bajo estudio presentaron más de 2 pérdidas durante la pandemia por Covid-19. Todo lo que influyó en esto fue la manera en la cual vivimos la pandemia como nos vimos afectados(as): física, emocional y económica, siendo las personas adultas mayores a quienes la situación se les complicara aún más. Dentro de esas pérdidas se encuentran: pérdida de un ser querido, pérdida de redes de apoyo, económica, de condiciones físicas, así como la pérdida al sentido a la vida.

TIPOS DE DUELO COMPLICADO

Pude observar de igual forma que el duelo es presentado con mayor intensidad y frecuencia en las mujeres.

La participante Ana, menciona: Yo quiero suponer que nosotras las mujeres tenemos problemas con perder a nuestra pareja, porque nos adaptamos a que nos resuelvan la vida, nunca pensamos que pasara cuando ellos se vayan, aparte de que somos bien sensibles (Ana, entrevista semiestructurada, 2023).

Dentro del DSM-V se estima que la prevalencia del duelo complejo es de 2,4 - 4,8 %. El duelo complicado o complejo es más frecuente en las mujeres (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 2014).

Haciendo comparativa entre teoría/praxis, logro comprender el cómo se afecta de una manera más intensa la pérdida en las mujeres, debido a la parte sentimental, pero también al gran apego que se genera. Esto produce una controversia marcando una diferencia muy grande debido a los roles de género.

IDENTIDAD Y ROL DE LA PERSONA PÉRDIDA

Durante la sesión del taller “Sanando mis pérdidas” solicité la participación de 2 personas adultas mayores quienes presentaron la pérdida de su madre en la misma fecha puesto que son hermanas y tuve 2 testimonios completamente diferentes. Rosalba de 79 años, menciona: cuando perdí a mi madrecita creí que no iba a poder superarlo, pero fue todo lo contrario me refugié en mi trabajo donde mis compañeras me apoyaban siempre dándome ánimos y nunca me dejaron sola, meses después ya no me levantaba triste y seguí mi vida normal hasta ahora, al contrario (Rosalba, Taller “sanando mis perdidas” 2023).

Esperanza de 82 años, menciona: *aunque han pasado varios años yo sigo sin entender cómo fue que mi mamá partió, me hace tanta falta a veces siento como si ella siguiera acá conmigo, desde que se fue solo me la vivo llena de enfermedades* (Esperanza, Taller “sanando mis pérdidas” 2023).

El duelo complicado afecta entre el 2% al 3% de la población en todo el mundo y entre 7% y 10% de las personas afligidas. Tal como en el duelo agudo, la parte distintiva del duelo complicado es persistente e intenso anhelo, nostalgia y tristeza; estos síntomas son usualmente acompañados por pensamientos o imágenes insistentes de la persona fallecida y un sentimiento de incredulidad o una inhabilidad de aceptar la dolorosa realidad de la muerte de esa persona (Association for Behavioral and Cognitive Therapies, s.f).

Mi trabajo de campo fue extenso puesto que de los sujetos de estudio con quienes tuve un acercamiento, 13 de ellos presentaban un duelo complicado y únicamente 5 de ellos habían llevado un proceso de duelo normal o estaban en la última etapa de duelo, sin complicación alguna.

CAUSAS Y CIRCUNSTANCIAS DE LA PÉRDIDA.

Por otro lado, la paciente Aurora durante la aplicación de la entrevista semi estructura menciona: *desde que mi hija se fue no encuentro paz alguna en mi corazón todo está mal, me enfermo con facilidad, lloro por todo y no puedo dormir, ella era la razón de mi vida, ella enfermó y muy rápido se fue sin hacer muchas cosas por ella* (Aurora, entrevista semi estructura, 2023).

Cómo nos menciona Figueroa(2020), es importante recalcar que, así como cada persona es diferente, así serán las vivencias; por lo que las manifestaciones a causa de las pérdidas provocadas por la pandemia no son universales y varían de persona a persona y de las actividades que se realicen para sobrellevarlas.

Esta paciente es una persona sumamente sensible a la cual de acuerdo a las experiencias comentadas pude identificar que prácticamente su hija era con quién convivía de manera diaria, siendo ella dependiente de su hija en cada actividad que realiza fuera de casa, pues la acompañaba de compras, al médico, así como dejarla y traerla a la casa geriátrica del ISSTECH. Para verificar la intensidad del duelo y dar a conocer el tipo de duelo que presentaba la paciente, apliqué el “Inventario de Texas revisado de duelo” que arrojó una puntuación de 98, lo cual marca una intensidad alta de duelo siendo este un duelo patológico, que gracias al taller al que acudió quedó en la fase de aceptación, logrando así una intervención gerontológica y tanatológica exitosa.

CIRCUNSTANCIAS BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES QUE AFECTAN A LA PERSONA ADULTA MAYOR QUE SUFRIÓ UNA PÉRDIDA.

Es muy importante conocer el estado del paciente anterior y después de la pérdida, para lograr identificar las complicaciones que se llegan a generar después de ella. Existen diversas circunstancias en la persona que van a complicar su situación durante el proceso de duelo, no solo hablo sobre la salud física, sino de la emocional y la convivencia social del individuo.



Ahora bien, de acuerdo a lo recabado en el trabajo de campo encuentro durante la aplicación de la entrevista semi estructurada lo siguiente: Desde antes que falleciera mi hermana yo tenía problemas con mi salud, me acababan de diagnosticar azúcar(diabetes mellitus tipo 2) tenía mi control y no pasaba a más, después de que paso todo yo también me enferme de COVID y mi salud se vino para abajo, más que me puse muy triste, sentía que el mundo se venía abajo, no comía bien y ya no puedo caminar tanto como antes me canso mucho, así que prefiero quedarme en casa por mi condición (Esperanza, entrevista semi estructurada, 2023). Debido a la pandemia global por COVID- 19, las personas se encuentran viviendo una situación extraordinaria, sin que exista un parámetro de comparación con ninguna otra experiencia previa que se ha vivido.

Esto supone un cambio significativo que puede generar la ruptura de un lazo o vínculo afectivo. La distancia de un ser querido, amigos y familia, la posible muerte de un conocido o familiar, contagiarse y enfermar, perder el hogar o trabajo, un divorcio o separación ya sea de pareja o amistades, debido al estado de confinamiento, cambios de etapas o de lugares, etc. (Abarca y Castellanos, 2022).

Cada ser humano se adaptará y llevará su proceso de duelo de acuerdo a la circunstancia y tiempo en que se presente. Durante la pandemia por COVID-19 existieron diversas complicaciones, estábamos tan acostumbrados a vivir de una forma muy diferente el duelo y afrontar nuestras pérdidas. Concluyo que el duelo complicado afectó de manera directa las problemáticas biopsicosociales que presentaban las personas adultas mayores antes de la pandemia.

DUELO TARDÍO A CAUSA DE LA PANDEMIA POR COVID-19.

Durante la pandemia por Covid-19 muchas personas perdieron a alguien o algo importante en su vida. Debido a la crisis sanitaria que se presentaba en ese momento era difícil contar con la ayuda, medios o ritos funerarios que facilitaran un duelo exitoso; se sabe que la población adulta mayor era la más vulnerable a contagiarse de la enfermedad, pero nunca contaron que también era la más vulnerable emocionalmente frente a todo lo que sucedía no solo en el estado de Chiapas, sino en todo el mundo. Muchos autores abordan este tema sin embargo Eudave, menciona: El hecho de no ver que efectivamente la persona ha fallecido genera incertidumbre, lo mismo que con los tratamientos, generando miedo a no ir a los hospitales. La pandemia irrumpe con nuestros ritos de muerte, algo que pegó en los grupos sociales y en las familias, ya que las personas no tenían certeza sobre si iban a tener vigencia o no sus tradiciones y ritos para poder empezar a elaborar el duelo (Eudave, s. f.).

He aquí la importancia de llevar a cabo los ritos funerarios, principalmente en el estado de Chiapas, donde estamos arraigados a nuestras costumbres y tradiciones, considerando que las personas adultas mayores respetan mucho más la parte cultural de sus orígenes, siendo así el principal factor del duelo tardío por COVID-19. El ver a sus familiares enfermar, llevarlos a la clínica y solamente recibirlos de vuelta en un ataúd o en cenizas, fue impactante para todos y todas aquellas que enfrentaron una pérdida durante la pandemia y las personas adultas mayores no fueron la excepción.

COMPLICACIONES DE UN DUELO TARDÍO.

Cada persona lleva acabo su proceso de duelo de acuerdo a su personalidad, la situación en la que se haya suscitado la pérdida, la religión que profesa, la edad, el sexo y el apego con lo que se ha perdido. Los procesos de duelo no siempre son lineales ni universales, son diferente todos y se abordan de diversas maneras, con estrategias diseñadas especialmente para cada situación.

En la intervención que realicé con los asistentes de casa geriátrica ISSTECH pude observar cómo ningún proceso de duelo era similar, en lo único que se parecían era que todas las pérdidas habían sido durante la pandemia por COVID-19.

En el taller realizado llevé a cabo una actividad la cual se trataba de dibujar y colorear de acuerdo con las emociones que habían sentido en los últimos 6 meses. Una de las participantes, de nombre María, resalta los colores azul y rojo. Los significados se observan en la siguiente tabla 1:

Colores	Emociones
Rojo	Enojo
Azul	Tristeza
Verde	Desagrado
Amarillo	Alegría

Tabla 1.

Fuente: Elaboración propia, Resultados de actividad en taller.

Existen diversas complicaciones, entre ellas las físicas: descontrol de enfermedades patológicas, insomnio, así como también problemas emocionales.

Torres, menciona que es importante recalcar que, así como cada persona es diferente, así serán las vivencias; por lo que las manifestaciones a causa de las pérdidas provocadas por la pandemia no son universales y varían de persona a persona y de las actividades que se realicen para sobrellevarlas. Sin embargo, las más comunes pueden ser las siguientes:

Dimensión cognitiva

Se refiere a lo mental. Dificultad para concentrarse, confusión, embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas, generalmente relacionadas con el difunto, sensaciones de presencia, olvidos frecuentes.

Dimensión conductual

Se refiere a cambios que se perciben en la forma de comportarse con respecto al patrón previo. Aislamiento social, hiperactividad o inactividad, conductas de búsqueda, llanto, aumento del consumo de tabaco, alcohol, psicofármacos u otras drogas. Dimensión social. Resentimiento hacia los demás, aislamiento social.

Dimensión espiritual

Se replantean las propias creencias y la idea de trascendencia. Se formulan preguntas sobre el sentido de la muerte y de la vida. Se presentan diversos signos y síntomas de alarma los cuales en ocasiones no identificamos, pero también a veces los pasamos de manera desapercibida, las personas adultas mayores con frecuencia tienden a somatizar su sentir es la razón por la cual la familia y el cuidador primario debe estar alerta, para prevenir que el duelo se torne patológico

complicado, todo esto implica la cuestión; cognitiva, conductual, espiritual, las cuales van a repercutir de manera física en la salud de las personas adultas mayores(Figueroa,2020).

La participante presenta sentimiento de culpa, enojo y tristeza desde la pérdida de sus familiares, cabe mencionar que ella presentaba en un inicio un duelo patológico con diversas complicaciones en la dimensión cognitiva y conductual.

DIAGNÓSTICO DE UN DUELO COMPLICADO.

Para efectos de diagnóstico, como gerontólogos(as) realizamos las referencias a los especialistas adecuados. En este caso, para poder llevar a cabo, de manera adecuada y completa mi investigación y trabajo de campo, opté por llevar diplomados en tanatología y certificarme a nivel nacional y con esto lograr una intervención no solo con una mirada gerontológica, sino también como tanatóloga.

A través de estas capacitaciones, logré diagnosticar los tipos de duelo y sus complicaciones. Existen diversos instrumentos los cuales benefician a los profesionales para tener resultados verídicos y sobre todo que estos instrumentos estén evaluados para poder encontrar los datos buscados.

La muerte del cónyuge es uno de los acontecimientos vitales más estresantes que puede afrontar un ser humano. De hecho, el riesgo de depresión en los viudos/as se multiplica por cuatro en el primer año y casi la mitad presenta ansiedad generalizada o crisis de angustia; el abuso de alcohol aumenta y el 50% de las viudas utilizan algún psicofármaco en los primeros 18 meses;

el 10-34% de los dolientes desarrollan un duelo patológico y el riesgo de muerte (principalmente por eventos cardíacos y suicidio) se incrementa; los viudos tiene un 50% más de probabilidades de morir prematuramente durante el primer año. Por otro lado, la tasa promedio anual de consultas al centro de salud es un 80% mayor en los dolientes y el nivel asistencial ideal para sus cuidados es según algunos autores la atención primaria. En estas circunstancias, evaluar el duelo en la propia consulta del médico de familia se ha convertido en una prioridad. Por ello se revisaron los cuestionarios de duelo publicados y se seleccionó el Inventario Texas.

Revisado de Duelo (ITRD) de Faschingbauer et al., por ser muy fácil de rellenar,poder puntuarse directamente. (sin plantillas ni programas informáticos, solamente con «lápiz y papel»), tener unas adecuadas propiedades psicométricas y ser uno de los más utilizados.

ESCALAS GDS Y ANSIEDAD(HAMILTON)

Escala GDS

Durante el proceso de duelo siempre estarán presentes la depresión o la ansiedad para verificar que se estuviera trabajando con pacientes que referían estos trastornos se podían utilizar 2 escalas las cuales permiten tener un posible diagnóstico en el paciente.

La escala de depresión geriátrica fue creada por Jerome A. Yesavage y colaboradores, ha sido probada y utilizada extensamente en personas mayores. Durante su aplicación que toma alrededor de 5-7 minutos, se le pide a la persona a evaluar que responda con sí o no a las preguntas

con respecto a cómo se ha sentido durante la última semana. Existen varias versiones desde 30 ítems; se revisará la versión de 15 ítems que se desarrolló en 1986; 10 ítems indican la presencia de síntomas depresivos si se responden afirmativamente, mientras que otros 5 ítems indican síntomas depresivos cuando se les da una respuesta negativa. La escala de depresión geriátrica, se ha probado en personas mayores por lo demás sanas, enfermas o con deterioro cognitivo leve a moderado; en distintos contextos como el comunitario, hospitalario y de cuidados prolongados (Instituto Nacional De Geriátrica, 2014).

Escala Hamilton

Esta versión es la más ampliamente utilizada en la actualidad.

Su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales. Se trata de una escala hetero aplicada de 14 ítems, 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista. Debe completarse por el terapeuta tras una entrevista, que no debe durar más allá de 30 minutos.

INTERVENCIÓN GERONTOLÓGICA Y TANATOLOGÍA.

Para lograr un duelo exitoso con las personas que apoyaron en mi investigación lleve a cabo un taller el cual dio resultados favorables de acuerdo a testimonios;

María, menciona: *“desde que comencé a tener un manejo de mi duelo con usted comencé a sentir mejoría, creo que a veces necesitamos apoyo para sobrellevar lo que nos sucede solo que a veces tenemos pena a decirlo”*.

Aurora, por su parte, narra: *“gracias por haber estado para mí en los momentos difíciles, gracias a tu apoyo me siento mucho mejor que antes”*.

Ana, además, relata: *“estoy muy agradecida por que personas como tú se preocupen, pero también ocupen con lo que sentimos, eso nos ayuda a nosotros los adultos mayores a tener más ánimos para seguir con nuestra vida, todas las cosas que hicimos contigo nos ayudaron, veo muy diferente a mis compañeras desde ahí”*.

Se acompañó a cada uno de los participantes en el proceso de duelo para lograr un duelo exitoso. Todo se llevó a cabo durante el taller *“Sanando mis perdidas”* en donde se realizaron actividades de integración, así como actividades para poder lograr un duelo exitoso.

Dentro de las actividades que se llevaron a cabo se encuentran las siguientes: Imaginación guiada; refiérme donde te duele desde la pérdida; colorea el corazón con significado de emoción por color; actividad de la silla vacía; la última carta; así como atención individualizada frente a cada caso.

La experiencia durante el taller fue reconfortante, ya que puede observar cómo cada paciente iba mejorando luego de cada sesión y llegué a comprender la importancia de un acompañamiento adecuado durante las diversas pérdidas que puede presentar este grupo etario, cual durante la pandemia por COVID-19 no se llevó de manera correcta.

DISCUSIÓN

Cada uno de los resultados obtenidos durante la investigación fueron completamente positivos, se lograron cada uno de los objetivos desde la identificación de los factores que complicaban el proceso de duelo, hasta la intervención y el logro del duelo exitoso en las personas adultas mayores.

El desarrollo de esta investigación estuvo llena de grandes retos, así como también grandes hallazgos, los cuales me abrieron oportunidades en el campo laboral.

Dentro de los hallazgos se encuentran: estrategias adecuadas para un buen manejo de duelo en las personas adultas mayores desde una visión gerontológica, logrando mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores sin dañar su integridad.

Logré encontrar las diferencias y factores que influyeron en la alta probabilidad de desarrollar un duelo patológico y no un duelo exitoso; cabe mencionar que este hallazgo fue muy importante para poder llevar un buen manejo de duelo.

También descubrí la importancia de los ritos funerarios como factor para que el duelo se lleve a cabo de manera correcta, comprendiendo que el estado de Chiapas es sumamente cultural y está muy arraigado a sus costumbres y tradiciones, siendo este uno de los factores determinantes en el tipo de duelo en las personas adultas mayores.

Por último, me gustaría mencionar que los duelos no son lineales. Dentro de los hallazgos más importantes también encontré que existen diferentes casos donde se presenta un duelo no es universal que dependerá del carácter,

personalidad y sobre todo, fuerza de voluntad de la persona por la superación de la pérdida.

REFERENCIAS

Abarca Medina, M.E. Castellanos Méndez, C. A. (2022) Duelo y pérdida en el adulto mayor ante el Covid-19. Proyecto integrador UNACH.

<https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive>

Acuña Gurrola, M. Hernández Pacheco, I. Ruvalcaba Ledezma, J, C y Vega Rivero, J, A. (2020) La salud de las personas adultas mayores durante la pandemia de COVID-19.

<https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3772>

Alarcón, E. Cabrea, C. E. García, N, Montejo, Plaza, Prieto, P. Rey, P. Robles y Vega, N. (2020) Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos de coronavirus. Ipirduelo.

<http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/gui%cc%81a-duelo-covid19-2020.pdf>

Association for Behavioral and Cognitive Therapies. (s.f). Duelo Complicado.

<https://www.abct.org/wp-content/uploads/2021/03/grief-esp.pdf>

Casas Anguita, J. Donald Camos, J. y Repullo Labrador. J. (2003) La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Elsevier.

<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>

Cedeño Viteri, N. (2012) La investigación mixta, estrategia andragógica fundamental para fortalecer las capacidades intelectuales superiores. Reson verba.

<https://biblio.ecotec.edu.ec/revista/edicion2/la%20investigaci%3%93n%20mixta%20estrategia%20andrag%3%93gica%20fundamental.pdf>



Figuroa, M, J, Cáceres, R y Torres, A, G. (2020) Duelo, manual de capacitación para acompañamiento y abordaje del duelo. Unicef.

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/manual%20sobre%20duelo.pdf>

Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales,(2014).

<https://www.federaciocatalanadha.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm-5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>

Instituto Nacional De Geriátrica (2024)Escala GDS, Depresión.

http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1682/mod_resource/content/10/Repositorio_Cursos/Archivos/Cuidamhe/MODULO_1/UNIDAD_3/GDS.pdf

