

La muerte de un ser querido: validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional

ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN¹
CARMEN GUTIÉRREZ MANRÍQUEZ²
& JOSEFINA ARACELI VALENCIA TOLEDANO¹

¹Universidad Nacional Autónoma de México

²Universidad Autónoma de Sinaloa

Resumen

El duelo ha sido abordado desde diferentes perspectivas a lo largo del tiempo y se ha entendido como aquel proceso que sigue a la muerte de un ser querido y que incluye aspectos intrapsíquicos, emocionales y sociales. Al ser un evento de magnitud relevante en la vida del sujeto, una de las áreas más afectadas es la emocional, pues los lazos afectivos son elicitadores de las más intensas emociones experimentadas a lo largo de la vida y quizá más cuando esta se interrumpe. El presente trabajo se propuso establecer la validez y confiabilidad de una medida (Sánchez Aragón, 2008) de los cinco procesos de regulación emocional de Gross y Thompson (2007), para identificar las estrategias de regulación emocional que cien dolientes usaron ante la pérdida de un ser querido. Los hallazgos muestran la obtención de tácticas congruentes con las fases o tareas del proceso de duelo, como son responder incoherentemente, distraerse, concentración, negación, compartir, angustia y tristeza.

Palabras clave: duelo, emociones, regulación emocional, dolor.

Death of a loved one: Validity and reliability of a measure of emotion regulation

Abstract

Bereavement has been studied from different perspectives.

Dirigir toda correspondencia sobre este artículo a: Rozzana Sánchez Aragón. Chimalcoyotl 14, Casa 4. Col. Toriello Guerra, Del. Tlalpan, C.P. 14050.

Correo electrónico: rozzara@servidor.unam.mx

Agradecimientos: Proyecto PAPIIT IN301307, DGAPA, UNAM.

RMIP 2011, 72-84.

ISSN-impres: 2007-0926

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com

Derechos reservados ©RMIP

This process has been seen as the reactions after the death of a beloved person, taking into account psychological, emotional and social issues. The emotional area is the most affected in the individual, because of the affective links with the beloved person in life and death. The present research was oriented to test the validity and reliability of a measure (Sanchez Aragon, 2008) to identify the emotional regulation strategies in 100 persons who experienced the death of a loved one. The measure tests the five processes of emotional regulation proposed by Gross and Thompson (2007). Findings show the presence of some strategies congruent with the phases or tasks of the bereavement process, such as: incongruent response, distraction, concentration, denial, sharing, anxiousness and sadness.

Key words: Bereavement, emotions, emotional regulation, sorrow.

INTRODUCCIÓN

La muerte de un ser querido: un reto para la regulación emocional

En algún momento de la vida de prácticamente toda la gente, la dolorosa experiencia de enfrentarse con la muerte de un ser querido debe ser encarada. Esto puede darse a través de diversas reacciones que van a permitir a la persona en duelo negociar con sus emociones, pensamientos e impulsos generados a partir de la pérdida. Por ello, el objetivo de esta investigación es identificar las estrategias de regulación emocional que el doliente utiliza ante la pérdida de un ser amado. Pero para poder entender

mejor este planteamiento, es necesario abordar teóricamente algunas definiciones del duelo y sus fases o tareas, que brinden una visión completa del proceso psicológico y social que implica este proceso. Ya habiendo comprendido esta vivencia, será comprensible e inevitable ahondar en el papel que puede jugar la regulación emocional y sus procesos generativos de estrategias en el transcurso de esta experiencia.

El duelo: definición y fases

El duelo, llamado también luto, aflicción o pena, es una reacción adaptativa natural ante la pérdida de un ser querido y asocia a problemas de salud tan prevalentes como depresión, ansiedad, abuso de alcohol y uso de fármacos, a un aumento de mortalidad por episodios cardíacos (durante el primer año), suicidio y a un mayor uso de servicios de salud (Carlson & Hatfield, 1992; García-García, Landa Petralanda, Trigueros Manzano, & Gaminde Inda, 2001; Solsberry & Krupnick, 1984). Este proceso de duelo ha sido definido desde distintas perspectivas, contribuyendo al entendimiento de sus cogniciones, emociones vinculadas y conductas desencadenadas, así como de sus efectos —como ya se mencionó— en la salud mental y física del individuo.

Al respecto, Sanz (2004) lo define como una despedida de aquello, real o no, interno o externo que se ha perdido o se encuentre en vías de desaparecer, por lo tanto, se siente la pérdida, simbolizándola como una muerte. Tizón (2004) piensa que el duelo es el conjunto de emociones donde la frustración y el dolor juegan un papel central, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, de un trabajo, de una persona amada o por un fracaso. Bourgeois (2006) lo ve como una experiencia universal que pone a prueba las estrategias biopsicosociales adaptativas del ser humano, que no debe considerarse patológico, debido a que sus síntomas son transitorios.

Las reacciones que cualquier persona puede

presentar en forma de sintomatología durante los procesos del duelo, según Fernández Liria y Rodríguez Vega (2002), son las siguientes:

- Cogniciones: incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, preocupaciones, rumiaciones, pensamientos obsesivos, pensamientos intrusivos con imágenes de la persona perdida.
- Alteraciones perceptivas: ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, generalmente transitorias y seguidas de crítica, fenómenos de presencia.
- Conductas: hiperfagia o anorexia, alteraciones del sueño, sueños con la persona fallecida o la situación, distracciones, abandono de las relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, conductas de búsqueda o llamada del fallecido, suspiros, inquietud, llanto, visita a lugares significativos, atesoramiento de objetos.
- Sensaciones: molestias gástricas, dificultad para tragar o articular, opresión precordial, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, sensación de falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca.
- Sentimientos y emociones: tristeza, rabia, irritabilidad, culpa, ansiedad, soledad, cansancio, indefensión, shock, anhelo, alivio, anestesia emocional.

En cuanto a los planteamientos que tratan de explicar en qué consiste el duelo, Freud (1948), desde la perspectiva psicoanalítica señala ciertos pasos que sigue el trabajo de duelo: 1) el examen de la realidad, en donde se demuestra que el objeto amado no existe ya y demanda que la libido abandone todas sus relaciones con el mismo; 2) ante esto surge una resistencia natural que puede no darse inmediatamente, sino paulatinamente, con mucho tiempo y energía psíquica; 3) al verse continuamente confrontado el yo con que el objeto no existe, se ve en la necesidad de abandonar su vínculo con el

objeto inexistente; y 4) al final de la labor de duelo vuelve a quedar el yo libre y exento de toda inhibición.

Por su parte, Lindemann (1944) muestra que inclusive cuando la muerte era esperada, surge el shock como primera reacción, y luego el entumecimiento y la incredulidad. Eventualmente, el shock se convierte en un sentimiento intenso de pérdida y pena, y se tienen ilusiones sobre la posibilidad de que el ser querido siga vivo. Este autor concibe el duelo agudo como un síndrome que se caracteriza por los siguientes síntomas: malestar somático (síntomas respiratorios, debilidad y síntomas digestivos), preocupación por la imagen del difunto, culpa, reacciones hostiles y desestructuración de la conducta, que pueden acompañarse de la aparición de rasgos del muerto en el comportamiento del doliente. Finalmente, desde este mismo enfoque, Fenichel (1992) señala que el duelo implica la introyección ambivalente y la culpa a partir de una relación amor-odio con el objeto perdido, lo que provoca culpa persistente y dificulta la resolución del duelo, generando un cuadro melancólico.

Desde un enfoque clínico, Kübler Ross (1996) define las etapas del duelo por muerte de la persona amada, indicando que estas pueden o no pasar en orden y repetirse constantemente hasta llegar al fin a la última etapa; ellas son las siguientes: 1) la negación, que es la negativa a ver, a reconocer lo que está ocurriendo, seguida simbólicamente de 2) la etapa de ira, caracterizada por una emoción de cólera, enfado, en donde la agresividad se manifiesta hacia fuera, hacia la persona que se fue o su entorno, en quienes se focaliza la causa de su frustración; luego viene 3) la etapa de negociación, siendo un intento de llegar a un acuerdo en el que la propia postura y la realidad son las partes (esta etapa suele ser un proceso interno), y en consecuencia surge 4) la etapa de la depresión, en donde la persona siente que haga lo que haga no puede conseguir que la realidad cambie y

se entristece profundamente, para finalmente continuar con 5) la etapa de aceptación, en la que se experimenta una sensación de paz interior, pudiendo ver por lo que ha pasado, desde una perspectiva distante, como algo realmente del pasado.

En la teoría de la vinculación, Bowlby (1993) consideró el duelo como una forma de ansiedad de separación en la edad adulta, en respuesta a la ruptura de una relación afectiva significativa. De acuerdo con este autor, existen cuatro fases del proceso de duelo: 1) fase de embotamiento, la cual dura habitualmente entre algunas horas y una semana y que puede ser interrumpida por descargas de aflicción o de ansiedad extremadamente intensas; 2) fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura varios meses y, con frecuencia, años; 3) fase de desorganización y desesperación, en la que los individuos usualmente se sienten deprimidos y tienen dificultad para planear actividades para el futuro, se distraen con facilidad y experimentan dificultad para concentrarse; y 4) fase de un grado mayor o menor de reorganización, que se presenta ante la posibilidad de establecer nuevas uniones. Finalmente, la persona entra en la fase de resolución y reorganización; en ella se puede recordar al ser querido sin sentirse abrumado por la tristeza; en esta fase la persona ya se encuentra lista para reincorporarse al mundo exterior.

Desde el enfoque constructivista social, Worden (1991) señala que el duelo es el proceso que integra cuatro tareas: 1) construir un mundo sin la persona o el objeto perdido, 2) dar sentido a los sentimientos asociados a la pérdida e integrarlos en la propia vida, 3) encontrar la forma de resolver las tareas para cuya ejecución la persona se alía a la persona u objeto perdido y 4) ser capaz de experimentar afectos semejantes a los tenidos por la persona perdida, hacia otras personas o relaciones para así lograr la reconstrucción de la persona.

Es claro que las aproximaciones al enten-

dimiento del duelo, aunque con diferentes énfasis, todas comparten la idea de que la experiencia representa un fuerte impacto en la vida del individuo, que le trastorna en su psique, en su vida cotidiana y en su vida futura. Esta alteración en el caminar usual del individuo le presenta retos a su conciencia, a su construcción del mundo y a su vida física y emocional estable, trastocando todo su ser y exigiendo de él todos sus recursos.

Emociones y regulación emocional ante el duelo

Ya teniendo más clara la esencia del duelo en su sintomatología y etapas, se pudo identificar la existencia de una serie de emociones que se van generando en el proceso. Así, Bravo (2000) indica que las emociones involucradas en la pérdida pueden ser las siguientes:

- Desfavorables, pues, son producto de una interpretación distorsionada del significado de la pérdida y, por lo tanto, pueden alterar el proceso e impedir al sujeto contactarse de forma adecuada con el objeto perdido. Abarcan -dependiendo de la frecuencia en la que aparecen- a las primordiales, es decir, el enojo (con sus variantes de expresión), el temor, la depresión y la culpa, y a las secundarias, entre las que se encuentran la vergüenza, la impotencia, la soledad y el alivio; y a las terciarias, como la envidia, los celos, etc.
- Favorables, pues, son producto de una interpretación adecuada del significado de la pérdida y favorecen el contacto del sujeto con el objeto perdido. Incluyen al afecto en todas sus gamas y la tristeza como un consuelo por el término de la despedida.

Por su parte, Lazarus (2000) enfatiza que cualquier pérdida significativa puede crear un sentimiento de tristeza, desolación y pesadumbre. Y, en congruencia, Costa, Hall y Steward

(2007) identificaron emociones como el enojo, la depresión, la tristeza, la desesperación y la negación, como parte del proceso de duelo. El enojo y el duelo producen una respuesta de incredulidad e inconformidad ante lo sucedido; la tristeza es una respuesta normal ante cualquier desdicha, siendo producto de haber depositado amor en el objeto perdido, y es diferente del estado depresivo, sin embargo, puede desencadenarse de la primera. La experiencia de todas y cada una de estas emociones, de acuerdo con estos autores, se presenta a través de la expresión en cada momento de un dolor natural y un llanto acorde que ayudará a la elaboración de la pérdida y, con ello, al avance hacia el desenlace del duelo normal.

Centrándose en las emociones experimentadas durante la pérdida, Gustafson (1989) señala que el dolor o sufrimiento se vincula fuertemente con la pena y desdicha que experimenta una persona en esta situación. Ya presentes estas emociones, se asocian con un estado cognoscitivo que incluye creencias, juicios o valoraciones que pueden estar abiertas a una evaluación racional y/o consciente de la experiencia.

Considerando toda la gama de emociones principalmente negativas que el duelo provoca en el individuo y en la necesidad imperante de moderarlas (Snyder, Simpson, & Hughes, 2006), es que el individuo trata de adaptarse y sobrevivir ante este tipo de situaciones emocionales mediante intentos que le permitan influir en sus emociones de tal forma que determine cuándo tenerlas y cómo experimentarlas y expresarlas. Para ser más específicos en cuanto a las formas de reaccionar ante una emoción, Gross y Thompson (2007) hacen una propuesta que representa una de las más completas contribuciones, cuyo impacto en el área de la regulación emocional (RE) ha sido ampliamente reconocida y en la cual plantean cinco procesos que van definiendo, en forma lineal, las estrategias que la gente va generando ante la experiencia emocional:

Selección de la situación (SS). Esta pauta de RE involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones, ya sean deseables o indeseables. La SS requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a estas.

Modificación de la situación (MS). Esta se refiere a todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y su impacto emocional. Esta estrategia de RE constituye una forma potente para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos). Un ejemplo de MS extrínseca es la expresión emocional (e.g., la expresión facial de la tristeza), la cual transforma la naturaleza emotiva de una situación (e.g., puede alterar la trayectoria de una interacción para obtener apoyo social y preocupación por la persona).

Despliegue de atención (DA). Es uno de los procesos regulatorios de la emoción, que aparecen tempranamente en el desarrollo del individuo, particularmente cuando no es posible cambiar o modificar el escenario elicitor de una emoción. El DA consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación dada, con el propósito de influenciar las emociones. De hecho, existen dos maneras básicas de dirigir la atención: distracción, en donde la atención del individuo se enfoca en diferentes aspectos de la situación o lejos de esta; en consecuencia, la distracción involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional indeseable. La otra manera es la concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación. Cuando la atención es repetidamente dirigida hacia las emociones y sus consecuencias, se llama rumiación; y en eventos tristes guía cada vez más a la persona a profundos síntomas depresivos.

Cambio cognoscitivo (CC). Se refiere a cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está, para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de la situación o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que enfrenta. Este elemento regulatorio solo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa.

Modulación de la respuesta (MR). En contraste con los procesos anteriores, la modulación de la respuesta ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, es decir, después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. De tal forma, la MR tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la emoción, tan directamente como le sea posible. Algunas maneras de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio y la relajación. Otra forma común de modulación de la respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva en función del contexto cultural en el que se presenta, ya que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos escenarios, con el fin de mostrar una mayor adaptación, mientras que en otros esas mismas conductas emocionales pueden ayudar a alcanzar ciertas metas.

Este planteamiento sugiere que una emoción se puede desencadenar a partir de una situación relevante para el individuo, que él puede elegir vivir o no. Si la escoge, tiene la posibilidad de modificarla para reducir el impacto emocional de esta. No obstante, si no la modifica, centrará su atención en ella, ya sea enfocándose o distrayéndose. Posteriormente, el individuo evaluará la situación en función de la importancia que tenga para él, la cual puede modificar cognoscitivamente. De esta manera, si dicha situación

le resulta relevante, entonces el sujeto procederá a emitir una respuesta que puede modular o no, y la que tendrá a su vez un impacto en la situación que la originó. En el caso del duelo, la complejidad es mayor. El individuo, como ya se vio, vive una serie de emociones encadenadas y continuas aunadas a cogniciones que en muchas ocasiones refuerzan la vivencia emocional a partir de la pérdida de la persona querida. Este proceso de luto y dolor facilita desbordamientos afectivos de difícil manejo, pero que requieren, sin duda, ser regulados en la medida de lo posible, pues de ello depende arribar a una fase de recuperación y mantenerse saludable en el sentido físico y emocional.

Con base en estas nociones y en la premisa de que se requiere de un mayor conocimiento sobre cómo el individuo en duelo procesa sus emociones en conjunción con lo cognoscitivo, el propósito de este estudio, como se señaló, es establecer la validez y confiabilidad de una medida (Sánchez Aragón, 2008) de los cinco procesos de RE de Gross y Thompson (2007), para identificar las estrategias de RE utilizadas por adultos de la Ciudad de México que han vivido o están viviendo un duelo. En un estudio anterior (Valencia Toledano & Sánchez Aragón, 2008) se demostró que la escala diseñada por Sánchez Aragón (2008) para operacionalizar la aportación de Gross y Thompson (2007) mostraba validez y confiabilidad adecuadas en el caso del duelo por rompimiento amoroso.

MÉTODO

Participantes

La población estuvo conformada por personas que hubieran sufrido una pérdida por muerte de un ser querido y que presumiblemente estuvieran viviendo el estado psicológico de duelo. Se trabajó con una muestra no probabilística, voluntaria y por cuota de cien personas (50 hombres y 50 mujeres), con edades entre 17 y 70 años ($M = 40.9$, $DE = 19.3$). El nivel de

estudios de esta muestra iba de primaria a licenciatura, siendo la mayoría de ellos universitarios. Cabe señalar que la persona fallecida era en orden de frecuencia papá, mamá, abuelo, hijos, abuela, pareja y hermano; el tiempo transcurrido a partir de la pérdida varió de 1 mes a 50 años ($M = 6.25$, $DE = 7.26$).

Instrumento

Para cumplir con el objetivo de esta investigación, se utilizó la prueba de autoreporte Estimación Cognoscitiva de la RE (ECRE), diseñada por Sánchez Aragón (2008) y validada para el caso del duelo por rompimiento amoroso (Valencia Toledano & Sánchez Aragón, 2008) en una muestra de adultos mexicanos, obteniéndose resultados satisfactorios en términos de validez de constructo, ya que las dimensiones tuvieron congruencia conceptual con los procesos de RE planteados por Gross y Thompson (2007), así como con el curso y/o las fases que sigue el duelo según Sanz (2004) y coeficientes de confiabilidad adecuados (entre .70 y .89). Esto fue un estímulo para abordar al duelo por muerte de un ser querido con la misma medida y explorar su *comportamiento*. La ECRE consta de sesenta y seis reactivos con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones de respuesta que indican grados de acuerdo y que evalúan los cinco procesos definidos en el marco teórico. Los reactivos se encuentran distribuidos de la siguiente manera: para el proceso de selección de la situación, que consta de cuatro reactivos, se tienen, por ejemplo: “*Me aparto de ese contexto*” y “*Hago lo que puedo para enfrentarla*”; para la modificación de la situación se tienen siete reactivos, como por ejemplo: “*Respondo incongruentemente para alterar el curso de las cosas*”, “*Hago lo posible para modificar la situación*”; en el caso del desplazamiento de atención, se incluyen dos estrategias: distracción, con cinco reactivos, como: “*Me enfoco a otra cosa*”, y concentración, con nueve reactivos, como: “*Me clavo en la experiencia*

emocional”; para cambio cognoscitivo hay seis reactivos, como: “Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida”; y para modificación de la respuesta hay treinta y cinco reactivos, como: “*Estoy callado*”, “*Busco protección*”, y “**Reflexiono**” (Ver Anexo 1).

Procedimiento

A pesar de que un tópico como el explorado en el presente estudio no es *apropiado* de estudiar en espacios públicos, se tomó la decisión de hacerlo de esa manera, dado que resultaba complejo e indebido abordar a los participantes en contextos más cercanos en tiempo y espacio a la pérdida de un ser querido. A cada persona se le cuestionó acerca de si tenía alguna experiencia en el duelo por muerte de un ser querido. En caso afirmativo, se le pidió contestar el instrumento, concentrándose en cómo se sentía en ese momento y cómo había reaccionado ante el evento para poder resolver cada una de las secciones. Se le explicó a toda la muestra que los datos se tratarían en forma confidencial y anónima, y que serían analizados estadísticamente para indicar patrones generales de comportamiento.

RESULTADOS

Para probar la ECRE en el caso del duelo por muerte de un ser querido y explorar su validez y confiabilidad, se siguieron los criterios de Reyes-Lagunes y García y Barragán (2008) y se realizaron los siguientes análisis estadísticos: análisis de frecuencias, solicitando media y sesgo con el fin de verificar errores de captura y que todas las opciones hubieran sido atractivas (en caso de encontrarse lo contrario, se eliminaría el reactivo); debido a que se buscaban conductas típicas en la población, se eligieron aquellos reactivos cuyo sesgo era mayor a $-.5$ y $+.5$. Ya con esto, se procedió a correr una prueba t con el fin de evaluar la discriminación de los reactivos, basándose en los cuartiles extremos (por reactivo) y en el caso de encontrar di-

ferencias estadísticamente significativas entre dichos puntajes, los reactivos continuarían en análisis, de lo contrario, se eliminarían. Posteriormente, por medio de un análisis de *crosstabs* realizado a cada uno de los reactivos, se estimó la direccionalidad de los reactivos, es decir, si las frecuencias de las opciones de respuesta se distribuían uniformemente y en la dirección adecuada (de mayor a menor o de menor a mayor). Contando ya con la base de reactivos apropiada para cada proceso, se corrieron análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach para cada medida, seguidos de un análisis de intercorrelaciones entre los reactivos finales para decidir qué tipo de rotación sería la adecuada en el análisis factorial por realizar. Dado que los valores obtenidos fueron medianos, se realizó el análisis factorial exploratorio, ya que en este tipo de análisis no se conocen a priori el número de factores y es en la aplicación empírica donde se determina este número; asimismo, no existe teoría que apoye el número de factores esperados. A partir de este análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal, se eligieron solo aquellos ítems cuya carga factorial fuera igual o mayor a $.40$. Acto seguido, de los factores obtenidos por cada proceso, se eliminaron reactivos que cargaran en más de un factor con $.40$ y, por supuesto, tomando en consideración la congruencia conceptual de estos. Finalmente, se volvieron a realizar análisis de confiabilidad por factores.

Selección de la situación (SS). El análisis factorial arrojó dos factores con valor propio mayor a 1, que explican el 64.6% de la varianza, sin embargo, ninguno de ellos mostró confiabilidad aceptable (mínimo de $.60$).

Modificación de la situación (MS). El análisis arrojó dos factores con valor propio mayor a 1, que explican el 48.2% de la varianza, sin embargo, al realizar los análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach se encontró que solo el segundo mostró un coeficiente aceptable (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Análisis factorial de modificación de la situación

Evasión de la realidad		Carga factorial
Respondo incongruentemente para alterar		.73
Hago lo posible para modificar la situación		.67
Respondo de forma ilógica a lo que se espera		.56
$\alpha = .60$	$M = 8.15$	$DE = 2.49$

Tabla 2. Análisis factorial de distracción

Distracción		Carga factorial
Pienso en otra cosas para no involucrarme		.795
Presto más atención a otra cosa		.718
Me enfoco a otra cosa		.718
Pienso en lo opuesto a la emoción		.707
Me acuerdo de cosas diferentes a esta		.615
$\alpha = .75$	$M = 14.3$	$DE = 4.09$

Tabla 3. Análisis factorial de concentración

		Carga factorial
Suelo ensimismarme con lo que siento		.798
Me concentro en las sensaciones		.695
Me "clavo" en la experiencia emocional		.696
$\alpha = .60$	$M = 8.92$	$DE = 2.7$

Tabla 4. Análisis factorial de resistencia

Resistencia		Carga factorial
Me cubro los ojos para no ver lo que pasa		.822
Me tapo los oídos para no darme cuenta		.784
No escucho		.589
No le presto atención		.498
$\alpha = .60$	$M = 8.65$	$DE = 2.83$

Desplazamiento de atención (DA). Fue analizado separadamente en sus dos formas principales: distracción y concentración, además de otra que propone la teoría (Gross y Thompson, 2007). Para distracción resultó un único factor con valor propio mayor a 1, que explica el 50.8% de la varianza (Ver Tabla 2).

En el análisis factorial de concentración surgió un único factor con valor propio mayor a 1, que explica el 32.6% de la varianza (Ver Tabla 3).

Tabla 5. Análisis factorial de modulación de la respuesta

Negación		Carga factorial
Me siento relajado		.790
Me vuelvo más productiva		.769
Ando de buen humor		.743
Me dan ganas de hacer las cosas		.691
Me pongo contento		.679
Me pongo optimista		.664
$\alpha = .87$	$M = 34.86$	$DE = 9.37$
Compartir		Carga factorial
Les platico a las personas como me siento		.746
Lo comparto		.728
Hablo mucho		.686
Me comporto más expresiva		.635
Estoy más atento a todo		.605
Busco refugio en alguien		.424
$\alpha = .81$	$M = 29.55$	$DE = 8.05$
Angustia		Carga factorial
Estoy distraído		.454
Lloro		.797
Me pongo nervioso		.754
Me angustio		.696
$\alpha = .70$	$M = 12.35$	$DE = 3.66$
Tristeza		Carga factorial
Estoy un poco desanimado		.812
Rezo		.675
Me siento cansado		.632
$\alpha = .61$	$M = 9.69$	$DE = 2.38$

Asimismo, se hizo el análisis de los reactivos que proponía la teoría con respecto a la resistencia, resultando un factor con valor propio mayor a 1, que explica un 47% de la varianza (Ver Tabla 4).

Cambio cognoscitivo (CC). Aquí surgieron dos factores que explican el 53% de la varianza, sin embargo, ninguno mostró consistencia aceptable.

Modulación de la respuesta (MR). Los análisis mostraron la existencia de cinco factores que explican el 56% de la varianza, de los cuales solo cuatro fueron congruentes y confiables (según el criterio señalado), los cuales se muestran a continuación (Ver Tabla 5).

DISCUSIÓN

Al inicio de esta investigación se propuso el objetivo de identificar las estrategias de RE utilizadas por adultos de la Ciudad de México que han vivido o están viviendo un duelo ante la muerte de un ser querido, usando una medida (ECRE; Sánchez Aragón, 2008) ya validada para el caso del duelo por rompimiento amoroso (Valencia Toledano & Sánchez Aragón, 2008).

En lo que respecta a los hallazgos del presente estudio, se puede decir que mostraron el surgimiento de estrategias clave de la RE durante el proceso de duelo por muerte de un ser querido, a través de los cinco procesos señalados por Gross y Thompson (2007). Los factores obtenidos señalan cómo es que la muestra en cuestión ha lidiado con sus emociones, lo cual no implica que sea –necesariamente– positiva o negativa, simplemente así reacciona ante la situación de duelo.

En el caso del proceso de RE denominado selección de la situación, es decir, aquel en el que las personas pueden tomar acciones que hagan menos o más probable que se termine en la situación estímulo de la situación, los factores resultaron teórica y empíricamente inconsistentes. Esto era de esperarse, ya que en casos de duelo por muerte de un ser querido la situación no brinda la opción de ser “elegida” para ser vivida, no se tiene control sobre su aparición (Seligman & Weiss, 1980) y es precisamente por todas aquellas consecuencias de índole cognoscitiva y afectiva que trae para el individuo (Carlson, 1992; García-García et al., 2001; Solsberry & Krupnick, 1984).

En la modificación de la situación la persona realiza esfuerzos para cambiar aquello que le produce cierta emoción. Esto es congruente con lo que señala Bourgeois (2006) en su definición de duelo, señalando que es una experiencia universal que pone a prueba las estrategias adaptativas (biopsicosociales) del ser humano. El factor obtenido en este proceso fue

denominado evasión de la realidad, ya que consiste en aquellas respuestas incongruentes a la situación y que, por tanto, carecen de conexión con la(s) emoción(es) desencadenada(s), pero que, a la vez, guardan correspondencia con una fase del duelo, propuesta por Bowlby (1993), llamada embotamiento, la cual dura habitualmente entre algunas horas y una semana, y que se caracteriza por descargas de aflicción o de ansiedad extremadamente intensas. Asimismo, Lindemann (1944) y Parkes (1996) mostraron en sus propuestas que inclusive cuando la muerte era esperada y anticipada, la primera reacción ante la muerte era de shock, entumecimiento e incredulidad, y esto puede llevar al individuo a responder en formas ilógicas.

Si no se logra modificar la situación, como suele ser durante este proceso del duelo, se genera lo que para Gross y Thompson (2007) es el desplazamiento de atención, el cual tiene por propósitos distraerse de lo que sucede, concentrarse en la situación, o bien, negarla. Para la primera estrategia (distracción) se obtuvo un factor que incluye respuestas como pensar en otras cosas, desatender la situación con el fin de desplazar su atención de aquello que le provoca emoción. Esto guarda congruencia con la fase que propone Bowlby (1993) de desorganización, en donde el deudo se distrae con facilidad y experimenta dificultad en concentrarse. Asimismo, Fernández Liria y Rodríguez Vega (2002) indican que las cogniciones involucradas en el duelo incluyen confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, entre otras.

Para la segunda estrategia se encontró el factor denominado concentración, como estrategia de RE, poniendo énfasis en dirigir la atención hacia la situación de la pérdida por la cual atraviesa el propio individuo. Esto puede deberse al proceso en el cual el doliente establece una introyección del objeto perdido, lo que permite un retraimiento del yo del mundo externo (Fenichel, 1992). Asimismo, de acuerdo

con Michael y Snyder (2005), la concentración es una de las formas más comunes de reacción ante la pérdida de alguien querido, y también se conoce como rumiación; de hecho, algunos se “enganchan” a propósito en procesar cognoscitivamente para encontrarle alguna solución a su profunda pena, mientras que otros se ven invadidos por rumiaciones intrusivas y dolorosas que continúan sin decrementar, quizá por décadas. Al respecto, algunos autores (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998) mencionan que la investigación sobre duelo ha demostrado que el enfoque cognoscitivo persistente en pensamientos y sentimientos relacionados al dolor es benéfico; mientras que otros (Michael & Snyder, 2005; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994) sugieren que dicha concentración persistente es inadaptativa.

En cuanto a la propuesta teórica que propone una dimensión de resistencia (Gross & Thompson, 2007), los reactivos se agruparon en el factor al que se le llamó de esa misma manera, ya que se refiere a aquellas acciones que toma el individuo para evadir la situación que le provoca su experiencia emocional.

En el proceso de cambio cognoscitivo se abordan las formas que ejecuta el individuo, con el fin de evaluar sus recursos personales para hacer frente a la situación y al mismo tiempo tratar de minimizar la importancia de esta para poder responder a ella en una forma más satisfactoria. En este aspecto, no se encontraron factores consistentes con la muestra estudiada, lo que hace pensar que durante el duelo no hay manera en la que la persona logre realizar a nivel cognoscitivo este proceso evaluativo que le permita pensar que es capaz de encarar exitosamente la situación afectiva que vive y tampoco minimizar su importancia, ya que el individuo vive embotamiento, confusión, desorganización y desesperación que le bloquean hasta en las más mínimas funciones de vida.

En este mismo terreno y desde el proceso de la modulación de la respuesta, se encontraron

cuatro factores. El primer factor observado se denomina negación, cuyo contenido versa sobre formas como relajarse, ser más productivo, andar de buen humor y ser optimista. En el caso del duelo, la resistencia o negación es una fase o estadio que más de un autor propone como fase en este proceso. Freud (1948) señala el surgimiento de una resistencia natural ante la pérdida; Parkes (1996) la llama fase de protesta, en la que el individuo realiza esfuerzos intensos por mantener contacto con el fallecido; Kübler Ross (1996) la define como negación, e implica la inconformidad a reconocer lo que está sucediendo; y, por su parte, Fernández Liria y Rodríguez Vega (2002) y Costa y colegas (2007) ven a esta reacción como incredulidad y desaprobación ante lo sucedido. Por su parte, Sanz (2004) señala que en esta etapa la persona no quiere ver ni reconocer lo que está ocurriendo, pues, la realidad no le satisface y prefiere no enfrentarlo. Por supuesto, los factores de resistencia y negación encontrados son la antítesis más clara de la fase conocida también como estadio o tarea, de la aceptación de la realidad, de la aquiescencia ante lo inevitable y el paso hacia la vinculación con otros seres (Bowlby, 1993).

Los otros tres factores encontrados, en cuanto a la modulación de la respuesta, fueron el compartir, la angustia y la tristeza. De esta manera, el segundo factor encontrado corresponde a aquellas medidas que toma el individuo para expresar su sentir y buscar apoyo; esto puede explicarse desde una perspectiva social y biológica, pues, una reacción fuerte ante la pérdida de un pariente promueve la cohesión social (Gustafson, 1989). De igual forma, se ha demostrado que el apoyo social se busca y proporciona en momentos de necesidad y se presenta de diversas maneras, siendo este de tipo emocional, instrumental, por información, por compañía etc., proporcionando al individuo distintos tipos de ayuda, como dejar que exprese sentimientos, preocupaciones, proveer de

cosas materiales, recursos, alternativas, compañía o una comparación positiva con otros (Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000). En congruencia, Worden (1991) agrega que una tarea del individuo es capacitarse para desenvolverse en el mundo sin el objeto amado, lo cual representa un reto y en muchas ocasiones las redes sociales de la persona colaboran a que esto sea factible.

Por su parte, el factor de angustia se refiere a una respuesta emocional que refleja el proceso de duelo claramente, pues, contiene reactivos de tipo llorar, ponerse nervioso y angustiarse. Esto, según Bowlby (1993), puede referirse a la fase de embotamiento, que se caracteriza por descargas de aflicción o de ansiedad extremadamente intensas. O a las emociones y sentimientos que Fernández Liria y Rodríguez Vega (2002) señalan y que se compone de tristeza, rabia, irritabilidad, culpa, ansiedad, y soledad, entre otras reacciones emotivas. En este mismo tenor, se encontró el factor de tristeza que, en el contexto de la modulación de la respuesta, es considerada una respuesta “normal”, producto de haber depositado amor en el objeto perdido y, sin duda, es una reacción que facilita la toma de conciencia sobre a quién y qué se perdió, lo que conlleva al avance hacia el desenlace del duelo normal (Bravo, 2000).

Como se puede ver, cada uno de los factores obtenidos al explorar los procesos de RE, según Gross y Thompson (2007), guardan congruencia conceptual con lo señalado en la literatura al abordar el tema del duelo por la muerte de un ser querido, lo que revela su validez de constructo. La escala, aún con los factores que mostraron inconsistencia, indica en forma notoria que este proceso es complejo y lleno de contradicciones. Los coeficientes de confiabilidad se mostraron moderados y esto puede deberse en parte a la cantidad de participantes en la investigación, cuya localización y forma de abordaje fue dificultosa.

Finalmente, el instrumento se desarrolló pa-

ra otras emociones, como fue el caso de duelo por rompimiento amoroso (Valencia Toledano & Sánchez Aragón, 2008), pero los resultados obtenidos indican la importancia que podría significar aplicarlo a otros contextos, como en el presente estudio lo fue al de duelo por muerte de un ser querido. Con los hallazgos aquí vertidos, el presente estudio logró identificar algunos mecanismos cognoscitivos que ejecutan las personas en proceso de duelo, sin embargo, es necesario profundizar en ellos para lograr apoyar en forma precisa y oportuna en cuanto a emociones respecta. De igual forma, se estima que habría que considerar otros recursos o características personales del individuo y que, desde luego, también entran en juego durante el duelo, como lo puede ser la propia personalidad del individuo, sus formas de enfrentar la vida e incluso su percepción de las redes de apoyo con las que cuenta. La investigación en cuestión brinda una aproximación al estudio del duelo, el cual es un proceso importante en la vida del ser humano, que requiere atención en cuanto a los procesos psicológicos, sociales y de salud que involucra, así como en su oportuna intervención.

REFERENCIAS

- Bourgeois, M. L. (2006). Études sur le Deuil. Méthodes qualitatives et méthodes quantitatives. *Annales Médico Psychologiques* 164, 278-291.
- Bower, J., Kemeny, M., Taylor, S., & Fahey, J. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 979-986.
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva, tristeza y depresión*. Ciudad de México: Paidós.
- Bravo, E. (2000). *Amor y pérdidas: desarrollo evolutivo del amor, técnicas vivenciales, nuevo enfoque de elaboración de duelos*. Buenos Aires, Argentina: Biblos.
- Carlson, J. & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Florida, EUA: Hancourt Brace Jovanovich College.
- Cohen, S., Underwood, L., & Gottlieb, B. (2000). *Social Support Measurement and Intervention, a guide for health and social scientists*. Nueva York, EUA: Oxford University Press.
- Costa, B. M., Hall, L., & Stewart, J. (2007). Qualitative Exploration of the Nature of Grief-Related Beliefs and Ex-

- pectations. *Omega: Journal of Death & Dying*, 55(1), 27-56.
- Fenichel, O. (1992). *Teoría Psicoanalítica de las neurosis*. España: Paidós
- Fernández Liria, A. & Rodríguez Vega, B. (2002). Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo para profesionales de Atención Primaria (I): el proceso del duelo. *Medfam*, 3, 218-225.
- Freud, S. (1948). *Duelo y Melancolía*. (Vol. 14). Obras Completas de Sigmund Freud. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- García-García, J. A., Landa Petralanda, V., Trigueros Manzano, M. C., & Geminde Inda, I. (2001). Inventario de experiencias en duelo (IED): adaptación al castellano, fiabilidad y validez. *Atención Primaria*, 27(2), 86-93.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-26). Nueva York, EUA: The Guilford Press.
- Gustafson, D. (1989). Grief. *Nôus*, 23, 457-479.
- Kübler Ross, E. (1996). *Sobre la muerte y los moribundos: alivio del sufrimiento psicológico para los afectados*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Lazarus, R. (2000). *Pasión y Razón: la comprensión de nuestras emociones*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Lindemann, E. (1944). Syntomathology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148.
- Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2005). Getting Unstuck: the roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29, 235-248.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Parkes, C. M. (1996). *Bereavement: studies of grief in adult life*. Londres, GB: Penguin Books.
- Reyes Lagunes, I. & García y Barragán, L. F. (2008). Hacia un procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La Psicología Social en México* (pp. 625-630). México, D.F.: AMEPSO.
- Sánchez Aragón, R. (2008). *Propuesta de estimación cognoscitiva de la regulación emocional y predicción en emociones básicas*. Primer informe del Proyecto PAPIIT IN301307.
- Sanz, F. (2004). Introducción. En C. Ruíz-Jarabo & P. Blanco Prieto (Autores), *Violencia contra las mujeres: prevención y detección* (pp. 1-13). España: Ediciones Díaz de Santos.
- Seligman, M. E. & Weiss, J. M. (1980). Coping behavior: Learned helplessness, physiological change and learned inactivity. *Behaviour Research and Therapy*, 18(5), 459-512.
- Snyder, D. K, Simpson, J. A., & Hughes, J. N. (2006). *Emotion Regulation in Couples and families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington, DC, EUA: American Psychological Association.
- Solsberry, V. & Krupnick, J. (1984). Adults' reactions to bereavement. En M. Osterweis, F. Solomon, & M. Green (Eds.), *Bereavement: Reactions, consequences, and care* (pp. 47-68). Washington, DC, EUA: National Academy Press.
- Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo: vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona, España: Paidós.
- Valencia Toledano, J. A. & Sánchez Aragón, R. (2008). Validación del proceso de Duelo por Rompimiento Amoroso. En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La Psicología Social en México* (pp. 347-354). México, D.F.: AMEPSO.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy*. Nueva York, EUA: Routledge.

Recibido el 11 de junio de 2010
 Revisión final 12 de marzo de 2011
 Aceptado el 19 de marzo de 2011

ANEXO 1

Cuestionario con Reactivos-Ejemplo

Ahora por favor, trata de recordar lo más fielmente posible cuando experimentaste la pérdida de tu ser querido: ¿cómo te sentiste ante su pérdida?, ¿qué emociones experimentaste?, ¿qué hiciste? Con esto en mente, por favor, res-

ponde en presente tu grado de acuerdo con las oraciones que a continuación se presentan y que abordan tanto los pensamientos como las acciones que se realizan cuando una persona pasa por esta experiencia.

Totalmente de acuerdo						5
Acuerdo					4	
Ni de acuerdo ni en desacuerdo				3		
Desacuerdo			2			
Totalmente en desacuerdo	1					

Proceso de selección de la situación
CUANDO PENSÉ EN LA POSIBILIDAD DE PERDER A ESE SER, YO...

Hice lo que pude para enfrentarla	1	2	3	4	5
Hice lo que estuvo a mi alcance para evitarla	1	2	3	4	5
Me aparté de ese contexto	1	2	3	4	5
Me acerqué a ese escenario	1	2	3	4	5

Procesos de modificación de la situación a modulación de la respuesta
YA ESTANDO EN LA SITUACIÓN, YO...

Le doy vueltas y vueltas a lo que siento	1	2	3	4	5
Me acuerdo de situaciones diferentes de las que estoy viviendo	1	2	3	4	5
Busco estar solo	1	2	3	4	5
Cambio mi actitud para modificarla	1	2	3	4	5
Cierro los ojos	1	2	3	4	5
Comparto lo que siento	1	2	3	4	5
Dejo de comer	1	2	3	4	5
Sigo con mi vida normal	1	2	3	4	5
Me alejo de la fuente de la emoción	1	2	3	4	5
Reflexiono sobre la capacidad que tengo para manejarla	1	2	3	4	5
Le doy mucha importancia	1	2	3	4	5
Le hablo a mi mejor amigo(a) para desahogarme	1	2	3	4	5
Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida	1	2	3	4	5
Lloro	1	2	3	4	5
Lo enfrento	1	2	3	4	5
Me "clavo" en la experiencia emocional	1	2	3	4	5
Me angustio	1	2	3	4	5
Pienso en muchas cosas de cómo salir de esto	1	2	3	4	5
Respondo en forma ilógica a lo que se espera que haga	1	2	3	4	5
Me tapo los oídos para no darme cuenta de las cosas	1	2	3	4	5
Minimizo su importancia para mí	1	2	3	4	5
Presto más atención a cualquier otra cosa	1	2	3	4	5
No escucho	1	2	3	4	5
Pienso demasiado la situación que me tiene así	1	2	3	4	5
Pienso en la persona que me produce esa emoción	1	2	3	4	5
Me pongo nervioso	1	2	3	4	5

Nota: para tener la versión completa favor de contactar a su autora: Rozzana Sánchez Aragón al correo rozzara@servidor.unam.mx