

## El proceso de duelo y la psicoterapia en tiempo de coronavirus (COVID-19)

The grieving process and psychotherapy in times of coronavirus (COVID-19)

*O processo de luto e a psicoterapia em tempos de coronavírus (COVID-19)*

### ARTÍCULO DE REVISIÓN



 **Juan José Silva Jáuregui**  
juan.silva.25@est.ucacue.edu.ec

 **Dalila Natali Heras Benavides**  
dalila.herasb@ucacue.edu.ec

 **Daniel Felipe Álvarez Saquinula**  
daniel.alvarez@ucacue.edu.ec

**Universidad Católica de Cuenca. Cuenca, Ecuador**

Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:  
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i18.122>

Recibido 12 de marzo 2024 / Aceptado 26 de abril 2024 / Publicado 24 de mayo 2024

### RESUMEN

La pandemia de COVID-19 afectó significativamente los procesos de duelo debido al aislamiento forzoso, dificultando las ritualidades relacionadas con la muerte y generando malestar. Este estudio analiza los abordajes terapéuticos del duelo prolongado durante la pandemia, mediante una revisión sistemática utilizando el método PRISMA. Se realizaron búsquedas en bases de datos como Scopus, Web of Science, Proquest, Scielo, Redalyc y Google Académico, empleando palabras clave como muerte, duelo, psicoterapia, técnicas terapéuticas y COVID-19. Se seleccionaron 14 artículos publicados desde 2019, identificando que aproximadamente 468 millones de personas han sido afectadas globalmente en dimensiones biológicas, emocionales y en la internalización y externalización de emociones relacionadas con la muerte. La pandemia ha incrementado los casos de Trastorno de Duelo Complicado (TDC), y se han identificado intervenciones psicoterapéuticas efectivas, incluyendo Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Interpersonal y Psicoterapia Existencial-Fenomenológica.

**Palabras clave:** Muerte; Duelo; Psicoterapia; Técnicas psicoterapéuticas; COVID-19

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic significantly affected bereavement processes due to forced isolation, hindering death-related ritualities and generating discomfort. This study analyzes the therapeutic approaches to prolonged bereavement during the pandemic, through a systematic review using the PRISMA method. Databases such as Scopus, Web of Science, Proquest, Scielo, Redalyc and Google Scholar were searched using keywords such as death, bereavement, psychotherapy, therapeutic techniques and COVID-19. Fourteen articles published since 2019 were selected, identifying that approximately 468 million people have been affected globally in biological, emotional dimensions and in the internalization and externalization of emotions related to death. The pandemic has increased cases of Complicated Grief Disorder (CDD), and effective psychotherapeutic interventions have been identified, including Cognitive-Behavioral Therapy, Interpersonal Therapy, and Existential-Phenomenological Psychotherapy.

**Key words:** Death; Bereavement; Psychotherapy; Psychotherapeutic Techniques; COVID-19

### RESUMO

A pandemia da COVID-19 afetou significativamente os processos de luto devido ao isolamento forçado, dificultando as ritualidades relacionadas à morte e gerando angústia. Este estudo analisa abordagens terapêuticas para o luto prolongado durante a pandemia por meio de uma revisão sistemática usando o método PRISMA. Bases de dados como Scopus, Web of Science, Proquest, Scielo, Redalyc e Google Scholar foram pesquisadas usando palavras-chave como morte, luto, psicoterapia, técnicas terapêuticas e COVID-19. Foram selecionados 14 artigos publicados desde 2019, identificando que aproximadamente 468 milhões de pessoas foram afetadas globalmente nas dimensões biológicas, emocionais e na internalização e externalização de emoções relacionadas à morte. A pandemia aumentou os casos de Transtorno de Luto Complicado (TCL), e foram identificadas intervenções psicoterapêuticas eficazes, incluindo a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia Interpessoal e a Psicoterapia Existencial-Fenomenológica.

**Palavras-chave:** Morte; Luto; Psicoterapia; Técnicas psicoterapéuticas; COVID-19

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) hasta el mes de junio de 2022, han existido 6'343.783 fallecidos en el mundo a causa del virus del COVID-19. En Latinoamérica las defunciones fueron de 2.754.186 según la Organización Panamericana de la Salud (2022), en Ecuador se registraron un total de 35.884 personas fallecidas a causa del virus (Datosmacro, 2022). A más de los niveles altos de mortalidad, han coexistido otros factores como el aislamiento social, temor, preocupación, angustia, entre otras, e incertidumbre económica, provocando problemas de salud mental como: Trastornos por Estrés Postraumático, estrés, ansiedad de distintas índoles y niveles (Poblete et al., 2024), asimismo, una mayor prevalencia del Trastorno del Duelo Complicado (TDC) (Cunha et al., 2023), según Moya et al., (2021) la oleada del COVID-19 transformó las vivencias ordinarias del duelo haciéndose necesarios cambios dentro de los enfoques de intervención psicoterapéutica como el uso de dispositivos electrónicos.

El duelo es una vivencia inapelable y lamentable dentro del ciclo de vida de un ser humano, con factores de tipo cognitivo, afectivo, conductual y espiritual (Camacho, 2024). Es la consecuencia natural por el fallecimiento de una persona a la que se le tenía cariño y afecto. Del duelo se desglosan algunas características, las cuales llegan a incluir la tristeza, la angustia, el agotamiento físico y mental,

confusión, pensamientos automáticos negativos, remordimiento, arrepentimiento y desconsuelo sobre el futuro (Cunha et al., 2023). La manera de manifestarse y el tiempo que dura el duelo es variable, principalmente se espera que los signos lleguen a mejorar de entre dos a cuatro meses. El tipo de culturización demográfica afecta la duración del periodo del duelo, otras causas son las características particulares y el tipo de relación afectiva que se tiene con el fallecido (Moya et al., 2021). Por lo que Reitsma et al., (2021) plantean que las intervenciones a través del internet se consolidaron como garantía del cuidado de la salud mental, conservando la condición y efectividad de la atención presencial, manteniendo el criterio de que las intervenciones a partir de la psicoterapia permiten una mayor sostenibilidad emocional al pasar por cualquier problema de salud mental en especial un TDC.

Mientras que, en el duelo, se trata principalmente la falta de esa relación, reconstruyendo la manera de autoidentificación, en el trastorno del duelo complicado se toma una perspectiva distinta (Candel et al., 2024), es un duelo persistente (CIE-10, 2019), en el que se evidencian síntomas prolongados como preocupación, ánimo depresivo, ansiedad, sentimiento de incapacidad para afrontar problemas, incertidumbre en el futuro, difícil adaptación a la vida cotidiana por al menos 6 meses.

El TDC tiene más probabilidades de presentarse cuando no existen redes de apoyo

(Vargas, 2020), asimismo, el proceso del duelo puede ser impedido por varios factores, por ejemplo, cuando no se puede asistir al funeral, por la negación de la pérdida, si la muerte fue por causa no natural o es inesperada, y mucho más si las pérdidas fueron múltiples durante un lapso corto de tiempo (Laranjeira et al., 2022). Por estas circunstancias complejas que se vivenciaron en el tiempo de pandemia, varios autores mostraron evidencias de las distintas posibilidades de abordajes psicoterapéuticos, se recomienda que los procesos patológicos y el Trastorno por Duelo Complejo se centren fundamentalmente en intervenciones psicológicas como la psicoeducación y la terapia cognitivo conductual basada en el trauma.

Según Pérez (2019) las psicoterapias funcionan con una eficacia similar, aunque nazcan de diferentes concepciones, surge el estudio de los procesos y mecanismos, de esta manera se puede observar una división lógica dentro de los tratamientos: en primer lugar, el lado científico-natural positivista, los trastornos se conciben como “averías” de algún malfuncionamiento interno (mental, cerebral). Y, en segundo lugar, el lado científico-humano holista-contextual, los trastornos se conciben como problemas de la vida que se enredan dando lugar a una situación difícil de salir sin ayuda.

Los seres humanos viven la vida como una historia que se distorsiona cuando se sufre una pérdida importante la misma que necesita estructurarse nuevamente. Esto se logra cuando

se puede compartir el profundo vacío que deja la muerte (Neimeyer et al., 2014). Se habla mucho de las muertes provocadas por la pandemia, a través de porcentajes, gráficos y estimaciones, dado su carácter supuestamente extraordinario. Sin embargo, más allá de lo numérico, está la pérdida de las personas que vivían con nosotros y que, de repente, nunca volverán a estar (Reitsma et al., 2021). Las personas en duelo suelen hablar de carencia, culpa, impotencia, nostalgia, amputación y vulnerabilidad ante lo sucedido. Lo que corresponde es sostener el espacio del dolor para que pueda manifestarse en toda su extensión. Y, así, el doliente, al percibirse comprendido, puede ver que tiene un espacio para compartir su dolor. La relación psicoterapéutica apoya la posibilidad de un poder-querer que se hace con escucha y obediencia (Moriconi, 2020).

En este contexto, este estudio se propone analizar los abordajes terapéuticos en procesos de duelo prolongado durante la pandemia del COVID-19. La revisión sistemática, busca identificar las intervenciones psicoterapéuticas más efectivas para el manejo del duelo en un entorno pandémico, contribuyendo a mejorar la atención y el apoyo a quienes enfrentan la pérdida de seres queridos en circunstancias excepcionales.

## METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática con enfoque cualitativo de tipo descriptivo, utilizando el Diagrama de Flujo de la Declaración PRISMA

(Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) para la selección de los estudios. La búsqueda se llevó a cabo empleando palabras clave: muerte, duelo, psicoterapia, técnicas psicoterapéuticas, COVID-19, en bases de datos como Web of Science, Scopus, Proquest, Scielo, Redalyc y Google Académico, abarcando el periodo desde 2020 hasta 2023.

Los criterios de inclusión fueron investigaciones publicadas en revistas indexadas que estén enfocadas en estudios del duelo y duelo patológico, que aborden concretamente algún tipo de psicoterapia en tiempos de COVID-19, publicaciones entre 2020 y 2023, en cualquier idioma y de acceso abierto. Los criterios de exclusión incluyeron estudios publicados antes de 2020, con el objetivo de manejar información asociada exclusivamente a la pandemia de COVID-19, estudios donde no se mencione el método psicoterapéutico en el que se basan y estudios que aborden el tema del duelo asociado a otras patologías.

Durante la selección de cada artículo científico, se extrajo información detallada y concisa referente a: referencia, tema, país, metodología, tamaño de muestra, diseño de estudio, sintomatología, tipo de psicoterapia y técnica de intervención.

La búsqueda inicial arrojó un total de 667 artículos. De estos, 117 fueron descartados inicialmente por estar duplicados y 452 por falta de relevancia para este estudio. De los 98 artículos restantes, se eliminaron 25 por no ser de acceso abierto, 25 por ser anteriores a 2020, 10 por no contener componentes esenciales de la búsqueda, 19 por no enfocarse en la crisis sanitaria y 5 por ser tesis. En total, se eliminaron 84 artículos en esta fase. Finalmente, para este estudio, se incluyeron 14 artículos que cumplían con los criterios establecidos según se destaca en la Figura 1.

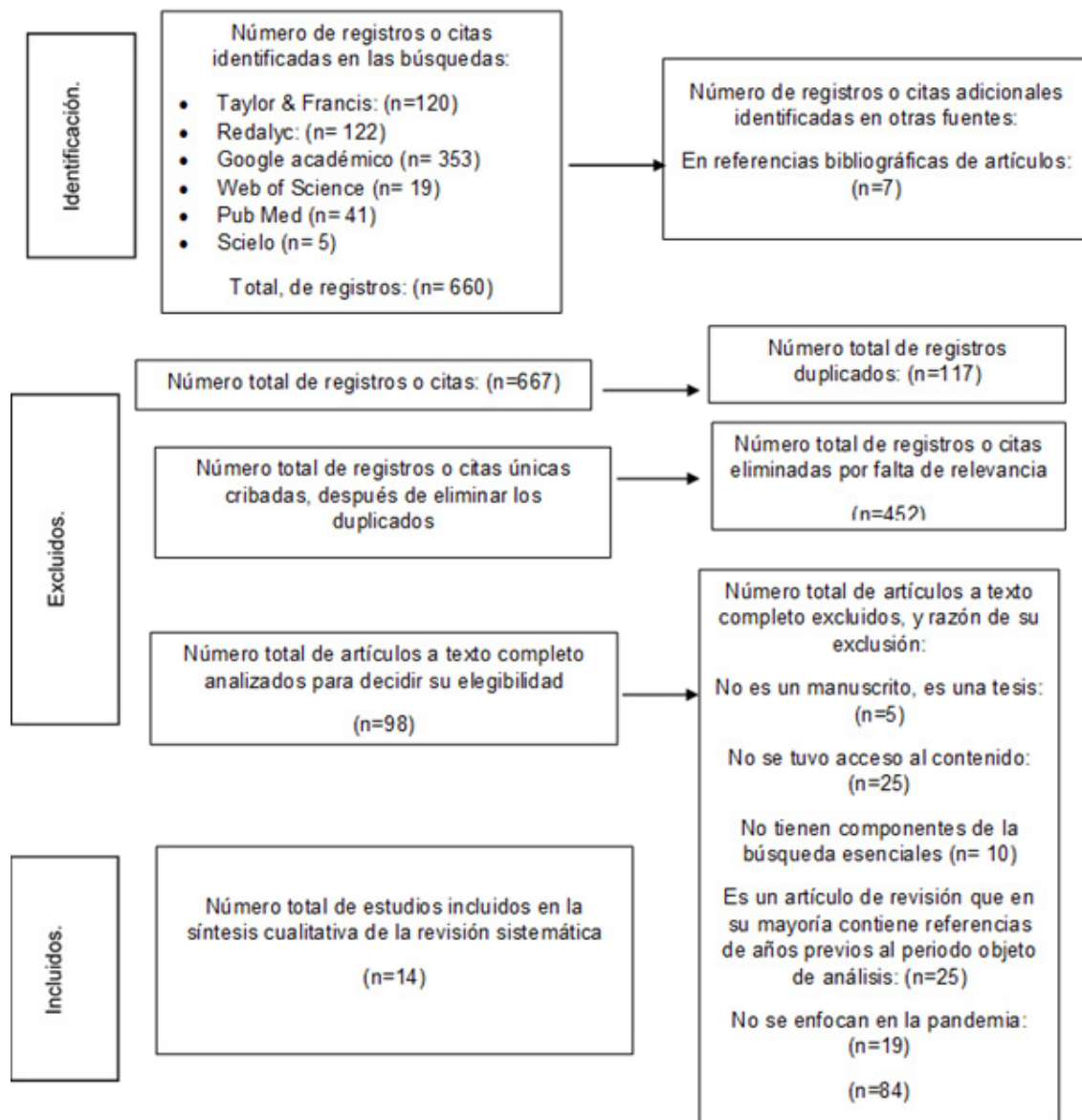


Figura 1. Diagrama de flujo del Procedimiento Sistemático de Búsqueda y Extracción (PRISMA).

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La Tabla 1 presenta un resumen detallado de diversos estudios que investigan las intervenciones psicoterapéuticas aplicadas al manejo del duelo durante la pandemia de COVID-19. Estos estudios se llevaron a cabo en varios países y

emplearon diferentes metodologías para abordar la complejidad del duelo asociado a la pérdida de seres queridos debido a la pandemia. Además, abarcan una variedad de diseños de investigación, desde estudios de caso hasta ensayos clínicos aleatorizados, con tamaños de muestra que van desde un solo individuo hasta cientos de

participantes. Cada estudio se centró en distintos aspectos de la sintomatología del duelo, incluyendo angustia, tristeza, culpa, ansiedad y otros síntomas emocionales y cognitivos. Las intervenciones psicoterapéuticas aplicadas variaron desde la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y la psicoterapia interpersonal hasta

enfoques más integrativos y humanistas. Se utilizaron diversas técnicas específicas como la reestructuración cognitiva, la activación conductual, la exposición y la psicoeducación, todas adaptadas para abordar las necesidades únicas de los dolientes durante la pandemia.

**Tabla 1.** Sistematización de las fuentes seleccionadas acerca de las intervenciones psicoterapéuticas.

Fuente	Metodología: Diseño de estudio Tamaño de la muestra	Sintomatología	Tipo de psicoterapia	Técnica	Resultado
1 Djelantik et al., 2021. Investigación y atención del duelo traumático después de la pandemia de COVID-19. EEUU	Tipo comparativo, descriptivo, correlacional. 35 artículos.	Angustia, angustia por separación, anhelo, ira, entumecimiento y evitación de la pérdida.	TCC TDC-C	Reestructuración cognitiva. Técnica de exposición conductual.	Progreso considerable en disminución de la sintomatología relacionada con la pérdida.
2 Peña y Hernández, 2022. Intervención cognitivo conductual en duelo por muerte inesperada por la COVID-19. EEUU	Estudio de caso Tipo cualitativo, descriptivo. Mujer 41 años de edad.	Angustia Sentimiento de culpa. Tristeza, Sensación de vacío y soledad, Pensamientos disruptivos. Reacciones desadaptativas.	Intervención cognitivo-conductual.	Psicoeducación. Reestructuración cognitiva. Exposición	Disminución de la percepción de culpabilidad por pérdida, reacciones desadaptativas. reducción de sintomatología depresiva y ansiosa, reincorporación de rutinas perdidas, incorporación nuevas actividades diarias.
3 Morris et al., 2020. Caring for bereaved family members during the COVID-19 pandemic: before and after the death of a patient. EEUU	Tipo descriptivo 21 artículos.	Distorsiones cognitivas. Angustia Tristeza Adaptación negativa.	TCC	Habilidades de comunicación. Escucha activa.	Mejoría en síntomas de angustia, tristeza Poca mejoría en pensamientos que incluyen distorsiones negativas.
4 Laranjeira et al., 2022. A scoping review of interventions for family bereavement care during the COVID-19 pandemic. EEUU	Tipo descriptivo. 7 artículos.	Angustia, pensamiento existencial, sentido de incoherencia.	TCC	Activación conductual. Apoyo telefónico. Psicoeducación, asesoramiento, apoyo psicológico.	Reducción significativa en los niveles de angustia y en la frecuencia de pensamientos negativos. Aumento notable del sentido de coherencia.

Fuente	Metodología: Diseño de estudio Tamaño de la muestra	Sintomatología	Tipo de psicoterapia	Técnica	Resultado
5 Tang, R. et al., 2021. Grief Reactions and Grief Counseling among Bereaved Chinese Individuals during COVID-19 Pandemic.  China	Ensayo clínico aleatorizado, longitudinal. Tipo cualitativo, descriptivo. 300 servidores del área salud. 500 adultos que perdieron familiares.	Insensibilidad, tristeza, ira, culpa, ansiedad o miedo.	TCC	Reestructuración cognitiva. Activación conductual.	No se observó una mejora significativa en los niveles de insensibilidad.  Reducción significativa en los niveles de tristeza, ira, culpa, ansiedad y miedo.
6 Eisma et al., 2020. Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19)  Países Bajos	Tipo descriptiva. 27 artículos	TEP: Intenso dolor emocional por pérdida, Recuerdos intrusivos recurrentes. Pesadillas. Flashbacks. Pensamientos o sentimientos. Hipervigilancia.	TCC por medios digitales.	Reestructuración cognitiva.	Reducción significativa de recuerdos intrusivos, pesadillas, hipervigilancia, ira y culpa.  No se evidenció mejora significativa en la evitación de pensamientos o sentimientos sobre el evento y en el anhelo angustioso e incapacitante por el fallecido.
7 Boelen et al., 2021. Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis:  Londres	Tipo descriptivo y cualitativo. 30 artículos.	Tristeza, miedo, ira, desesperanza	TCC, por medios virtuales.	Activación conductual.	Reducción significativa en los niveles de tristeza, miedo, desesperanza. No se observa mejoría en niveles de ira.



Fuente	Metodología: Diseño de estudio Tamaño de la muestra	Sintomatología	Tipo de psicoterapia	Técnica	Resultado
8 Tur et al., 2022. An Internet-delivered Cognitive-Behavioral Therapy (iCBT) for Prolonged Grief Disorder (PGD) in adults: A multiple-baseline single-case experimental design study.  España.	Estudio de caso. Tipo descriptivo. 6 participantes. 19 a 44 años de edad.	Persistente anhelo o añoranza intensa por la persona fallecida. Dificultad para aceptar la pérdida. Sentimientos intensos de tristeza, desesperanza. Incapacidad de disfrute. Dificultad para concentrarse o tomar decisiones. Sentimientos de culpa, soledad.	TCC por medios digitales.	Motivación para el cambio. Técnica de respiración lenta. Psicoeducación. Activación conductual. Jerarquía de exposición. Diario de pérdida. Reevaluación cognitiva. Autocuidado Culpa y perdón. Carta de proyección hacia el futuro. Prevención de recaídas.	Mejoras en los sentimientos de tristeza y desesperanza, en la capacidad de disfrutar de actividades, en concentrarse o tomar decisiones y disminución en sentimientos de culpa y remordimiento.
9 Reitsma et al., 2021. Online treatment of persistent complex bereavement disorder, posttraumatic stress disorder, and depression symptoms in people who lost loved ones during the COVID-19 pandemic: study protocol for a randomized controlled trial and a controlled trial.  Holanda	Ensayo clínico aleatorizado. Tipo descriptivo. 25 pacientes.	Anhelo persistente por el fallecido. Preocupación, rumiación sobre la pérdida. Sentimientos de vacío o pérdida de propósito. Dificultades significativas en las relaciones personales.	TCC por medios digitales.	Activación conductual y cognitiva. Reestructuración cognitiva. Exposición.	Disminución en niveles de preocupación, rumiación sobre la pérdida, los sentimientos intensos de vacío o pérdida de propósito y las dificultades en las relaciones personales, sociales o laborales.  No presenta mejoras significativas en el anhelo persistente, por el fallecido y en la dificultad para aceptar la realidad de la pérdida.

Fuente	Metodología: Diseño de estudio Tamaño de la muestra	Sintomatología	Tipo de psicoterapia	Técnica	Resultado
10 Abdul et al., 2023. Interpersonal psychotherapy for traumatic grief following a loss due to COVID-19: a case report.  Malasia.	Estudio de caso, Tipo cualitativo.  1 individuo.	Conducta evitativa, aislamiento, tristeza y desmotivación.  Capacidad disminuida de funcionamiento en su área personal.	TI	Inventario interpersonal.  Formulación de casos.  Role-playing.	Mejoría en los síntomas depresivos, una recuperación gradual de capacidad funcional y relaciones interpersonales más significativas. Persiste la falta de motivación, aunque con menor intensidad que la presentación inicial.
11 Martínez y Rodríguez (2023). Prolonged grief disorder treatment: An approach to COVID-19 grief.  México	Tipo cualitativa.  50 artículos	Anhelo por pérdida, dolor emocional y angustia.	TI.  Terapia racional.  Terapia humanista  TFS.  Terapia de grupo.  TCC por medios digitales.	Técnicas de mejora comunicación interpersonal.  Reestructuración de pensamientos irracionales.  Apoyo emocional y empático.  Participación familiar en terapia.  Apoyo mediante grupos de discusión.  Escritura terapéutica para expresión emocional.  Uso de recursos en línea para apoyo.  Modificación de patrones de pensamiento disfuncionales.  Manejo de procesos mentales sobre el duelo.  Fomento de la aceptación emocional.	Disminución del dolor emocional, angustia, y en la preocupación por las circunstancias de la muerte.  Sin mejoras significativas en el anhelo por la pérdida.

**Nota:** Terapia Cognitivo Conductual (TCC), Terapia de Duelo Complicado (TDC-C), Terapia Interpersonal (TI), Terapia Familiar Sistémica (TFS).

Fuente	Metodología: Diseño de estudio Tamaño de la muestra	Sintomatología	Tipo de psicoterapia	Técnica	Resultado
12 Araujo et al., 2021.  Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa.  España.	Tipo descriptivo.  13 artículos.	Aislamiento circunstancial.	Enfoque Psicología Existencial - Fenomenológica	Acompañamiento.  Vivencia emocional.  Exploración de la temporalidad.	Mejoras significativas de dolor emocional, angustia y preocupación por las circunstancias de muerte. Persiste anhelo por la pérdida.
13 López y Pietrani (2021).  Muerte, Duelo y Psicoterapia en Tiempos de COVID-19.  Brasil	Método enfoque hermenéutico. Tipo descriptivo.  47 artículos.	Dolor emocional intenso, nostalgia persistente, preocupación por el fallecido y las circunstancias de la muerte.	Enfoque Psicología Existencial - Fenomenológica	Reducción fenomenológica.  Análisis existencial.  Encuentro empático.  Escucha activa.	Reducción del dolor emocional, de la nostalgia persistente, la preocupación por el fallecido y las circunstancias de la muerte
14 Domínguez et al., 2023. La eficacia y usabilidad de una intervención de duelo no guiada basada en la web para adultos que perdieron a un ser querido durante la pandemia de COVID-19: ensayo controlado aleatorio.  EEUU	Ensayo clínico aleatorizado. Tipo experimental. 114 participantes	Falta de concentración.  Atención extrema a los recuerdos.  Deseo o añoranza intensos y persistentes.	Psicoterapia Integrativa enfocada en el duelo.	Enfoque de Tareas de Worden.	Reducción de falta de concentración, la atención extrema a los recuerdos, y el deseo o añoranza intensos y persistentes.

Los resultados reportados en estos estudios indican una variedad de niveles de efectividad. En general, se observó una reducción significativa de síntomas como tristeza, angustia, ira y culpa en la mayoría de los estudios. Sin embargo, algunos síntomas persistieron, como el anhelo persistente por el fallecido y la dificultad para aceptar la pérdida. Estos hallazgos subrayan la importancia de adaptar las intervenciones psicoterapéuticas para satisfacer las necesidades individuales de los dolientes y la relevancia de continuar investigando enfoques efectivos para el manejo del duelo en contextos de crisis sanitaria global.

El COVID-19 ha aumentado considerablemente los casos de Trastorno de Duelo Complicado (TDC), debido a varios factores de riesgo como la falta de rituales funerarios tradicionales, el aislamiento social y la pérdida de apoyo social (Djelantik et al., 2021; Eisma et al., 2020; Hernández et al., 2021). Estos factores han creado un contexto en el cual las personas que pierden a sus seres queridos enfrentan dificultades significativas para procesar el duelo. La falta de interacción social y la imposibilidad de realizar rituales culturales para despedir al fallecido han exacerbado el sufrimiento emocional.

En este contexto, diversos estudios han analizado diferentes tipos de psicoterapia que abordan esta problemática. A continuación, se presenta un análisis de los resultados obtenidos de la revisión de 14 artículos seleccionados, que abarcan intervenciones como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), la psicoterapia interpersonal,

la psicología existencial-fenomenológica y otras técnicas específicas.

En el estudio realizado por Djelantik et al., (2021), se llevó a cabo una revisión sistemática que incluyó un enfoque comparativo, correlacional y descriptivo, analizando un total de 35 artículos. Este estudio se centró en los síntomas prevalentes del Trastorno de Duelo Complicado (TDC), que incluyen angustia, angustia por separación, anhelo, entumecimiento, evitación e ira. La investigación aplicó tanto la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) como la Terapia del Duelo Complicado (TDC-C), utilizando técnicas como la exposición, activación conductual y reestructuración cognitiva. Los resultados indicaron una mejoría considerable en los síntomas relacionados con la pérdida, estableciendo estas terapias como guías efectivas para sostener el duelo traumático en el periodo post crisis sanitaria.

En contraste, Peña y Hernández (2022) presentaron un estudio de caso que examinó a una mujer de 41 años de edad, que experimentaba síntomas como angustia, sentimiento de culpa, tristeza, sensación de vacío y soledad, además de pensamientos disruptivos y reacciones desadaptativas. Este estudio implementó la TCC, aplicando técnicas como la reestructuración cognitiva, psicoeducación y exposición a lo largo de doce sesiones. Como resultado, se observó una disminución significativa en la culpabilidad y las reacciones desadaptativas, así como una reducción en la sintomatología depresiva y ansiosa. Además, la paciente logró reintegrar rutinas

perdidas e incorporar nuevas actividades diarias, evidenciando mejoras notables en su bienestar funcional y emocional.

Por otra parte, Morris et al., (2020) llevaron a cabo una revisión sistemática que analizó 21 artículos, utilizando una perspectiva descriptiva para identificar problemas como distorsiones cognitivas, tristeza, angustia y adaptación negativa. La TCC fue utilizada en estos estudios, empleando técnicas como la escucha activa y el desarrollo de habilidades de comunicación. Aunque se observó una mejora en la angustia y la tristeza, los resultados mostraron una mejora moderada en los pensamientos negativos, destacando la necesidad de tratamientos más prolongados y completos para abordar eficazmente las distorsiones cognitivas.

En el artículo de Laranjeira et al., (2022), se realizó un análisis exhaustivo de siete artículos científicos, identificando síntomas de TDC como angustia, sentido de incoherencia y pensamientos existenciales. Los investigadores aplicaron la TCC, utilizando técnicas como la activación conductual y la psicoeducación, lo que resultó en una reducción significativa de los pensamientos negativos y la angustia, así como en una notable mejoría en el sentido de coherencia en los pacientes estudiados. Este enfoque terapéutico se destacó como un soporte efectivo para aquellos que experimentan TDC en el contexto del COVID-19.

En el análisis de Tang et al., (2021) se implementó un ensayo clínico aleatorizado y

longitudinal que incluyó a 300 profesionales de la salud y 500 adultos que experimentaron pérdidas familiares durante la pandemia. Se realizaron diez sesiones de TCC, que incluyeron técnicas como la activación conductual y la reestructuración cognitiva. Los participantes manifestaron una variedad de síntomas, como tristeza, culpa, ira, miedo, ansiedad e insensibilidad hacia sí mismos. Los resultados mostraron una disminución significativa en los síntomas de ira, culpa, tristeza, miedo y ansiedad, aunque no se observó mejoría en los niveles de insensibilidad, señalando la complejidad de abordar ciertos aspectos del duelo en este contexto.

En general, los estudios revisados han evidenciado que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es una intervención efectiva para el tratamiento del Trastorno de Duelo Complicado (TDC) en el contexto de la pandemia de COVID-19. Las técnicas utilizadas, como la reestructuración cognitiva, la activación conductual y la psicoeducación, han demostrado ser útiles en la reducción de síntomas como la angustia, la culpa, la tristeza y la ansiedad asociados con la pérdida traumática. Sin embargo, se ha observado que algunas áreas, como las distorsiones cognitivas persistentes y la insensibilidad emocional, pueden requerir intervenciones terapéuticas más prolongadas y específicas. Subrayando la importancia de adaptar y personalizar las intervenciones psicoterapéuticas según las necesidades individuales y contextuales de las personas que experimentan duelo complicado, especialmente en tiempos de crisis

sanitaria global donde los recursos y el apoyo social pueden estar limitados.

Durante la pandemia de COVID-19, el impacto en la salud mental se ha manifestado de manera significativa, especialmente en individuos que experimentan pérdidas y duelos complicados. Los estudios revisados han identificado una serie de síntomas característicos del Trastorno de Duelo Complicado (TDC), exacerbados por las condiciones únicas impuestas por la crisis sanitaria global.

Eisma et al., (2020) realizaron una exhaustiva revisión sistemática que analizó 27 estudios, encontrando que los síntomas típicos del TDC incluyen recuerdos intrusivos, dolor emocional intenso, flashbacks, hipervigilancia, y pensamientos o sentimientos perturbadores relacionados con la pérdida. La aplicación innovadora de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en plataformas virtuales mostró resultados prometedores al reducir significativamente pesadillas, recuerdos intrusivos y niveles de hipervigilancia. Sin embargo, encontraron limitaciones en la mejoría de la evitación de pensamientos relacionados con la pérdida y el anhelo angustioso por el fallecido.

Boelen et al., (2021) llevaron a cabo una revisión sistemática que exploró la eficacia de la TCC en entornos virtuales para tratar el duelo complicado. Su análisis de 30 estudios destacó una reducción notable en los niveles de desesperanza, tristeza y miedo entre individuos afectados por pérdidas durante la pandemia. Sin embargo, no se observaron mejoras significativas

en la gestión de la ira, señalando posibles áreas de mejora en las intervenciones terapéuticas digitales.

Tur et al., (2022) se centraron en un estudio de caso que examinó seis participantes adultos con TDC, utilizando TCC a través de sesiones virtuales. Sus resultados indicaron mejoras significativas en la capacidad de concentración y en la capacidad de disfrutar de actividades cotidianas, lo que sugiere que la terapia virtual puede ser tan efectiva como la presencial para abordar las manifestaciones del TDC.

Reitsma et al., (2021) optaron por un enfoque de ensayo clínico aleatorizado que incluyó 25 pacientes, utilizando TCC digital para manejar síntomas como la rumiación, la preocupación por la pérdida y los sentimientos de vacío emocional. Aunque observaron mejoras en estas áreas, los participantes mostraron dificultades persistentes en la aceptación de la pérdida y en el manejo del anhelo continuo por el fallecido.

Abdul et al., (2023) desarrollaron una intervención web basada en TCC que incluyó ocho sesiones a lo largo de 12 semanas, diseñadas para reducir el duelo perturbado, el estrés postraumático y los síntomas depresivos en adultos que perdieron seres queridos durante la pandemia. Este estudio destacó la eficacia de la terapia virtual en proporcionar apoyo continuo y estructurado, facilitando mejoras significativas en la salud mental de los participantes.

Martínez y Rodríguez (2023) ofrecieron una visión integradora de diversos enfoques

terapéuticos utilizados durante la pandemia, destacando la combinación efectiva de la Terapia de Interacción y la TCC mediante plataformas digitales para abordar de manera holística los desafíos emocionales del duelo complicado.

Araujo et al., (2021) se centraron en abordar el aislamiento circunstancial y la experiencia emocional profunda experimentada por individuos confrontados con la muerte durante la pandemia. Utilizando el enfoque de la Psicología Existencial-Fenomenológica, exploraron las vivencias internas de los pacientes a través de técnicas como el sondeo temporal y el acompañamiento emocional. Este enfoque terapéutico demostró avances significativos en la sintomatología del duelo complicado, aunque persistieron síntomas relacionados con el anhelo y la pérdida, indicando la complejidad de manejar estos aspectos emocionales en tiempos de crisis global.

López y Pietran (2021) adoptaron un enfoque hermenéutico y descriptivo para analizar la sintomatología de duelo en 47 estudios. Enfocándose en la nostalgia, dolor emocional intenso y preocupación por el fallecido, utilizaron la Psicología Existencial-Fenomenológica para aplicar herramientas como el análisis existencial, reducción fenomenológica, escucha activa y encuentro empático. Sus hallazgos revelaron una disminución notable en el dolor emocional, la preocupación y la nostalgia persistente, subrayando la efectividad de este enfoque terapéutico para mitigar los efectos del duelo en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Domínguez et al., (2023) llevaron a cabo un ensayo clínico aleatorizado con 114 participantes, enfocándose en síntomas como la atención intensa a los recuerdos, falta de concentración y un intenso anhelo persistente. Implementando la Psicoterapia Integrativa basada en el Enfoque de Tareas de Worden, que incluye trabajar el dolor del duelo, aceptar la realidad de la pérdida, establecer una conexión duradera con el fallecido y adaptarse a una vida sin su presencia física, observaron una significativa reducción en la intensidad de estos síntomas. Este estudio destacó la eficacia de abordar el duelo complicado a través de un enfoque estructurado y holístico, proporcionando estrategias efectivas para gestionar la sintomatología persistente durante la crisis sanitaria global.

Los subrayan diferentes enfoques terapéuticos que han emergido para enfrentar los desafíos emocionales exacerbados por la pandemia de COVID-19, destacando la importancia de adaptar las intervenciones psicoterapéuticas a las necesidades específicas de los individuos que enfrentan el duelo complicado en contextos de aislamiento y pérdida.

## Discusión

Luego de revisar varios estudios sobre el manejo del duelo complicado durante la pandemia de COVID-19, se pudo generalizar que diferentes enfoques terapéuticos demostraron ser efectivos para mitigar los síntomas asociados a este trastorno. La Terapia Cognitivo-Conductual

(TCC), tanto en modalidad presencial como digital, fue destacada por su capacidad para reducir la angustia, la tristeza, la culpa y la ansiedad en individuos enfrentando pérdidas significativas. Estudios como los de Djelantik et al., (2021) y Tang et al., (2021) enfatizaron la utilidad de técnicas como la reestructuración cognitiva y la exposición para mejorar el bienestar emocional de los afectados por el duelo traumático.

Por otro lado, los enfoques fenomenológicos y existenciales, utilizados por Araujo et al., (2021) y López y Pietrani (2021) exploraron profundamente las vivencias emocionales del duelo, resultando en la reducción del dolor emocional y la preocupación persistente por la pérdida. Estos enfoques, basados en herramientas como el análisis existencial y la reducción fenomenológica, se centraron en la experiencia subjetiva del individuo y mostraron resultados prometedores en contextos de aislamiento y pérdida significativa.

Además, la Psicoterapia Integrativa, como aplicada por Domínguez et al., (2023) que incorporó el Enfoque de Tareas de Worden, demostró ser eficaz para abordar problemas como la falta de concentración y el anhelo persistente. Este enfoque multidimensional permitió adaptar la intervención a las necesidades específicas de los participantes, combinando elementos de diversos modelos terapéuticos para fomentar una adaptación saludable a la pérdida.

Por lo tanto, cada uno de estos enfoques terapéuticos tuvo sus fortalezas específicas, compartiendo todo el objetivo común de aliviar

el sufrimiento emocional y facilitar el ajuste ante la pérdida en un contexto tan desafiante como la pandemia de COVID-19. La elección del enfoque terapéutico adecuado pudo depender de factores individuales como las preferencias del paciente, la gravedad de los síntomas y la disponibilidad de recursos tecnológicos, subrayando la importancia de una atención personalizada y adaptativa en el manejo del duelo complicado en tiempos de crisis global.

## CONCLUSIÓN

La pandemia de COVID-19 ha creado un entorno profundamente caótico que ha exacerbado los casos de Trastorno de Duelo Complicado (TDC), exacerbado por factores como la interrupción de rituales funerarios tradicionales, el aislamiento social y la falta de apoyo emocional. Esta revisión sistemática ha identificado diversas intervenciones psicoterapéuticas efectivas para abordar el TDC en este contexto único. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), especialmente cuando se implementa digitalmente, ha demostrado ser eficaz en la reducción de síntomas y la mejora de la salud mental de los afectados. Además, intervenciones como la Terapia Interpersonal (TIP) y la Psicoterapia Existencial-Fenomenológica ofrecen enfoques específicos y técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición y la activación conductual, todas fundamentales para enfrentar los pensamientos distorsionados y los sentimientos intensos asociados con la pérdida.



A pesar de los beneficios observados, las terapias en línea presentan desafíos como la accesibilidad y la adaptación para algunos individuos. No obstante, también ofrecen oportunidades significativas, como la mayor accesibilidad y la reducción del estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica. Es imperativo seguir investigando y desarrollando nuevas intervenciones terapéuticas y herramientas diagnósticas específicas para el duelo en contextos de crisis sanitaria.

Se destaca la necesidad urgente de continuar innovando y adaptando intervenciones culturalmente sensibles para abordar los desafíos del duelo en circunstancias extraordinarias. Estos avances son cruciales para mejorar la precisión y efectividad de las intervenciones, proporcionando un apoyo adecuado a aquellos que enfrentan el duelo en situaciones que trascienden el contexto habitual.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

**AGRADECIMIENTO.** Esta investigación se ha realizado gracias a la colaboración del Laboratorio de Robótica, Automatización, Sistemas Inteligentes y Embebidos (RobLab) de la Universidad Católica de Cuenca.

## REFERENCIAS

- Abdul Samad, F. D., Pereira, X. V., Chong, S. K., y Abdul Latif, M. H. B. (2023). Interpersonal Psychotherapy for Traumatic Grief Following a Loss Due to Covid-19: A Case Report. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1218715. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1218715>
- Araujo Hernández, M., García Navarro, S., y García-Navarro, E. B. (2021). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa [Approaching grief and death in family members of patients with COVID-19: Narrative review. *Enfermería clínica*, 31, S112–S116. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.011>
- Boelen, P. A., Eisma, M. C., Smid, G. E., Keijser, J. D., y Lenferink, L. I. (2021). Remotely Delivered Cognitive Behavior Therapy for Disturbed Grief During the Covid-19 Crisis: Challenges and Opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3), 211-219. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793547>
- Camacho Quirós, José David. (2024). Ni Vivas Ni Muertas: Personas Desaparecidas En América Latina. Impactos Psicosociales En Sus Familias. *Revista Rupturas*, 14 (1), 107-122. <https://dx.doi.org/10.22458/rr.v14i1.5181>
- Candel, V., Adsuara Vicent, L., y López, N. (2024). Intervención Individual en Duelo. Retrieved June 6, 2024, From. <https://10.12795/psicoemergencias.2021.i02.01>.
- Cunha, Madalena, Simões, Graça, Soares, Joana Y Santos, Eduardo. (2023). Coping E Processo de Luto em Familiares y Pessoas Significativas de Víctimas Mortais de Covid-19. *Revista de Enfermagem Referência*, Servi (2), E22063. Publicación Electrónica. <https://doi.org/10.12707/rvi22063>
- Datosmacro. (2022, Septiembre). Ecuador - COVID-19 - Crisis Del Coronavirus 2024. *Datosmacro.Com*. <https://Datosmacro.Expansion.Com/Otros/Coronavirus/Ecuador>.
- Djelantik, A. A. A. M. J., Bui, E., O'Connor, M., Rosner, R., Robinaugh, D. J., Simon, N. M., y Boelen, P. A. (2021). Traumatic grief research and care in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1957272. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1957272>
- Domínguez-Rodríguez, A., Sanz-Gómez, S., González Ramírez, L. P., Herdoiza-Arroyo, P. E., Trevino García, L. E., de la Rosa-Gómez, A.,

- González-Cantero, J. O., Macias-Aguinaga, V., y Miaja, M. (2023). The Efficacy and Usability of an Unguided Web-Based Grief Intervention for Adults Who Lost a Loved One During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial. *Journal of medical Internet research*, 25, e43839. <https://doi.org/10.2196/43839>
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., y Lenferink, L. I. (2020). Prolonged Grief Disorder Following the Coronavirus (Covid-19) Pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113031. <https://doi: 10.1016/j.psychres.2020.113031>
- Laranjeira, C., Moura, D., Salci, M. A., Carreira, L., Covre, E., Jaques, A., ... y Querido, A. (2022). A Scoping Review of Interventions for Family Bereavement Care During the Covid-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 12(5), 155. <http:// doi: 10.3390/bs12050155>
- López, A., y Pietrani, E. E. M. (2021). Muerte, Duelo y Psicoterapia en Tiempos de COVID-19/ Death, Mourning and Psychotherapy in Times of COVID-19. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER*, (23), 27-34. [https:// fundacioncapac.org.ar/revista\\_alpe/index.php/RLPE/article/viewFile/123/pdf](https:// fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/article/viewFile/123/pdf)
- Martínez-Medina, Consuelo Bernarda, y Rodríguez-Orozco, Alain R. (2023). Prolonged Grief Disorder Treatment: An Approach to Covid-19 Grief. *Salud Mental*, 46(3), 165-175. <https:// doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.021>
- Morris, S. E., Moment, A., y Thomas, J. D. (2020). Caring for Bereaved Family Members During the Covid-19 Pandemic: Before and After the Death of a Patient. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), E70-E74. <https:// doi: 10.1016/j.jpainsymman.2020.05.002>
- Moya, César, Castro, Ricardo De, Tovar, Diana Cecilia, y Púa Gómez, Milcíades. (2022). Análisis De Las Vivencias Acerca Del Covid-19 En El Contexto Latinoamericano Mediante La Teoría Fundamentada\*. *Cultura Y Religión*, 16(2), 217-243. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-47272022000200217>
- Neimeyer, Ra, Klass, D. Y Dennis, Mr (2014). Un Relato del Duelo Construccionalista Social: La Pérdida y La Narración del Significado. *Estudios De Muerte*, 38 (8), 485-498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- Organización Mundial de la Salud (abril De 2022). Semana Mundial de la Inmunización 2022. Recuperado El 27 De abril De 2022 De <https://www.who.int/es/campaigns/world-immunization-week/2022>
- Organización Panamericana De la Salud (junio De 2022). Alertas Y Actualizaciones Epidemiológicas 2022. Recuperado El 14 De junio De 2022 De <https://www.paho.org/es/alertas-actualizaciones-epidemiologicas?topic=4922&d%5bmin%5d=&d%5bmax%5d=>
- Peña-Villamar, M., y Hernández-Montaña, A. (2022). Intervención Cognitivo Conductual en Duelo por Muerte Inesperada por la Covid-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 47(2), E3068. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3068>
- Pérez-Álvarez, M. (2019). La Psicoterapia Como Ciencia Humana, Más Que Tecnológica. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/778/77858209001/77858209001.pdf>
- Poblete-Troncoso, M., Guerra-Guerrero, V., Correa-Schnake, M., y Daneck-Muñoz, M. (2023). Experiencias De Duelo Del Personal De Salud Durante La Pandemia Por Covid-19 En Chile. *Index De Enfermería*, 32(3), E14317. <https:// dx.doi.org/10.58807/indexenferm20236085>
- Reitsma, L., Boelen, P. A., De Keijser, J., y Lenferink, L. I. M. (2021). Online Treatment of Persistent Complex Bereavement Disorder, Posttraumatic Stress Disorder, And Depression Symptoms in People Who Lost Loved Ones During the COVID-19 Pandemic: Study Protocol for A Randomized Controlled Trial and A Controlled Trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1987687. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1987687>

- Tang, R., Xie, T., Jiao, K., Xu, X., Zou, X., Qian, W., y Wang, J. (2021). Grief Reactions and Grief Counseling Among Bereaved Chinese Individuals During Covid-19 Pandemic: Study Protocol for A Randomized Controlled Trial Combined with A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9061. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179061>
- Tur, C., Campos, D., Suso-Ribera, C., Kazlauskas, E., Castilla, D., Zaragoza, I., y Quero, S. (2022). An Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy (Icbt) For Prolonged Grief Disorder (Pgd) In Adults: A Multiple-Baseline Single-Case Experimental Design Study. *Internet Interventions*, 29, 100558. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100558>
- Vargas Solano, Rosa Elena. (2020). Duelo Y Pérdida. Medicina Legal De Costa Rica. *Revista Electrónica Scielo*, 20 (2), 47-52. [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1409-00152003000200005&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1409-00152003000200005&lng=en&tlng=es).
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., Y Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Initial Stage of The 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic Among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>