

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



**PERCEPCIONES SOBRE EL SENTIDO DE
VIDA DE ADULTOS EMERGENTES DE
LIMA METROPOLITANA EN PROCESO DE
DUELO POR LA MUERTE DE UN SER
QUERIDO DURANTE LA PANDEMIA DE
COVID-19**

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología

ARIANNA MARIA ROY ARRESE

Código 20161296

ARIANA VEGA BERROCAL

Código 20161508

Asesor

Vicente Alfredo Rodríguez Salcedo

Lima – Perú

Enero del 2024

**PERCEPTIONS ABOUT THE MEANING IN
LIFE OF EMERGING ADULTS FROM
METROPOLITAN LIMA IN THE PROCESS
OF MOURNING THE DEATH OF A LOVED
ONE DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción del problema	1
1.2 Justificación y relevancia	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1 Pandemia COVID-19	8
2.1.1 Situación mundial y en el Perú	8
2.1.2 Aspectos psicológicos involucrados	9
2.1.3 Consecuencias emocionales	9
2.1.4 Estudios acerca del sentido de vida en la pandemia COVID-19	11
2.1.5 Estudios acerca del proceso de duelo en pandemia COVID-19	13
2.2 Percepción	14
2.3. Sentido de vida	15
2.3.1 Definición y características	15
2.3.2 Fuentes de sentido de vida	16
2.3.3 Sentido de vida durante el ciclo vital	17
2.4 Duelo	19
2.4.1. Definición y características	19
2.4.2 Proceso de duelo	20
2.4.3 Elementos que afectan el proceso de duelo	21
2.4.4 Duelo complicado	21
2.5 Sentido de vida y duelo	23
2.6 Adultez emergente	23

CAPÍTULO III: OBJETIVOS	25
3.1 Objetivos	25
CAPÍTULO IV: MÉTODO	26
4.1 Tipo y diseño de investigación	26
4.2 Participantes	26
4.3 Técnicas de recolección de datos	30
4.4 Procedimiento de recolección de datos	31
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
5.1. Categoría: Fuentes de sentido de vida	34
5.2. Categoría: Percepción actual sobre el sentido de vida en el contexto de duelo en pandemia	42
5.3. Categoría: Factores que influyen en el sentido de vida durante el duelo en pandemia	48
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS	58
ANEXOS	76

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Ficha de datos sociodemográficos	77
Anexo 2: Guía de entrevista semiestructurada a profundidad	78
Anexo 3: Documento de validación por expertos	80
Anexo 4: Consentimiento informado	88
Anexo 5: Libro de códigos	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes

27

RESUMEN

La presente investigación cualitativa-fenomenológica, de alcance exploratorio y descriptivo, tuvo como objetivos, identificar y describir las fuentes de sentido de vida de adultos emergentes en un proceso de duelo por la muerte de un ser querido durante la pandemia de COVID-19, describir los elementos que influyen en su percepción sobre el sentido de vida y analizar los cambios en las percepciones acerca del sentido de vida. Los participantes fueron adultos entre 18 y 30 años que residen en Lima Metropolitana, de sectores socioeconómicos A y B, que se encontraban en un proceso de duelo por la muerte de un ser querido durante la pandemia. Se seleccionaron por el método de muestreo no probabilístico por conveniencia y voluntario. A través del análisis temático de los datos se evidenció que la trascendencia mediante el impacto positivo en la vida de los demás es una fuente de sentido de vida muy significativa para ellos, así como la espiritualidad, el contacto con la naturaleza, la búsqueda de experiencias novedosas y de aprendizaje, el crecimiento personal y autonomía. El duelo durante la pandemia los ha llevado a reflexionar sobre el propósito de sus vidas, ya sea encontrando incertidumbre o mayor claridad. Finalmente, la pandemia ha impactado en el proceso de duelo de manera negativa, pero también los cambios y restricciones sanitarias permitieron que los adultos jóvenes puedan enfocarse en mayor medida en vivenciar su proceso de duelo, contribuyendo a un afrontamiento saludable, dando sentido a la pérdida y reconfigurando sus fuentes de sentido de vida.

Palabras clave: Sentido de vida, duelo, fenomenología, pandemia Covid-19.

ABSTRACT

The present qualitative-phenomenological research, with an exploratory and descriptive scope, aimed to identify and describe the sources of meaning in the lives of emerging adults going through the grieving process due to the death of a loved one during the COVID-19 pandemic. It also sought to describe the factors influencing their perceptions about sense of life purpose and to analyze changes in their perceptions regarding the meaning of life. The participants were adults between 18 and 30 years old residing in Lima Metropolitana, belonging to socioeconomic sectors A and B, who were grieving the loss of a loved one during the pandemic. They were selected using a non-probabilistic convenience sampling method, and they volunteered to participate. Through thematic analysis of the data, it became evident that transcendence through positive impact on the lives of others was a highly significant source of meaning for them, along with spirituality, contact with nature, the pursuit of novel learning experiences, personal growth, and autonomy. Overall, the pandemic-induced grief prompted these individuals to contemplate the purpose of their lives, either leading to increased clarity or a sense of uncertainty. Finally, the pandemic had a negative impact on the grieving process, but the changes and health-related restrictions also allowed young adults to focus more on experiencing their grief process, contributing to a healthier coping mechanism, finding meaning in loss, and reconfiguring their sources of life purpose.

Key words: Meaning in life, grief, phenomenology, Covid-19 pandemic.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

El 26 de febrero del 2020, América Latina, obtuvo su primer caso de COVID-19, expandiéndose un mes después, a Ecuador, Chile, Argentina, Colombia, Perú y México, registrando, sin importar las medidas sanitarias tomadas, cifras peligrosamente altas (BBC News Mundo, 2020). El día 6 de marzo del 2020, se confirmó el primer caso de Coronavirus en el Perú (Gobierno del Perú, 2020). En la actualidad existen más de 4 470 192 casos positivos al COVID-19 y más de 218, 413 fallecidos (Ministerio de Salud [MINSA] 2023).

La pandemia de Coronavirus es la crisis de salud global que define nuestra actualidad, la cual ha tenido impactos sociales, económicos y políticos devastadores que han dejado profundas y duraderas repercusiones (Programa de las Naciones para el Desarrollo, 2020). Asimismo, ha traído consigo una pérdida de la rutina, que consiste en el distanciamiento físico de los seres queridos, cambios académicos y laborales, en la salud, omisión de eventos importantes en la vida (cumpleaños, vacaciones, graduaciones, funerales, etc.), pérdida de seguridad (económica, exposición a violencia dentro de casa, etc.) (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020). Ello generó consecuencias a nivel emocional como angustia, desconfianza, ansiedad, temor al contagio, enojo, irritabilidad, sensación de indefensión frente a la incertidumbre e impotencia (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2020).

Por otro lado, esta situación excepcional, ha provocado no solo cambios en nuestra forma de experimentar el mundo, sino también en nuestra manera de morir y despedir a nuestros muertos, siendo la dimensión social de las despedidas eliminada, quitando el apoyo social y ciertos rituales de despedida (velorios, entierros, etc.). El Estado de Alarma declarado y las medidas de salud actuales han restringido en gran medida estas formas de expresión que validan el sufrimiento y la sensación de pérdida de la persona en duelo, lo que dificulta la elaboración de un duelo normalizado. (Alarcón et al., 2020).

La pandemia del COVID-19 ha impactado significativamente la salud mental de las personas, siendo los adultos emergentes el grupo etario que más ha registrado cambios (Balluerka et al., 2020). En este sentido, la adultez emergente es la etapa del desarrollo humano que abarca desde los 18 hasta los 30 años (Papalia & Martorell, 2017). Durante el confinamiento el 40,3% de ellos presentó un riesgo de mala salud mental, puesto que los hábitos de esta población cambiaron de manera abrupta y con ello los diferentes vínculos con las personas, cosas y lugares que los rodeaban; siendo la pérdida de estos un desencadenante de fuertes emociones, así como de una pérdida de sentido de identidad (Ubillos y Gonzales, 2020; Theimer, 2020).

La pérdida de un ser querido implica un proceso de duelo, el cual se entiende cómo el proceso psicológico natural de ajuste en el que la persona se acomoda psicológica y emocionalmente ante una pérdida significativa. La sorpresa de la muerte interfiere en la certeza de la vida y advienen sentimientos de extrañeza, venganza, rabia, búsqueda de razones o un sentido para entender la muerte y la vida (Palacio y Bernal, 2019; Alonso et al., 2020). En general, el proceso de duelo se asocia frecuentemente a síntomas emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos que ocasionan un grave deterioro psicológico y físico. Adicionalmente, el duelo, asociado a factores de riesgo, puede complicarse conllevando al desarrollo de alteraciones psicológicas, entre las que se encuentran: el trastorno depresivo mayor, el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de estrés postraumático y el trastorno de duelo persistente (Alonso et al, 2020). Por otro lado, en el caso de las familias, la muerte de un miembro ocasiona una ruptura en el equilibrio del sistema familiar, el cual necesita de una reorganización y una adaptación a la nueva realidad (Morer et al, 2021; Pérez, 2016).

Así también, el proceso de duelo impacta significativamente en el sentido de vida de las personas, lo que implica la necesidad de adaptar y reorganizar este luego de una experiencia de duelo (Kumar, 2005). No obstante, el impacto puede ser positivo o negativo según diferentes variables tales como el tipo de muerte, la relación con el difunto, entre otros (Kumar, 2005).

Según Frankl (2003), el sentido de vida es algo único en las circunstancias en las que el ser humano se encuentra y está definido por tres vías valorativas para su realización: valores vivenciales (experiencias personales, obras artísticas y/o naturaleza), valores creativos (trabajar y crear algo para el mundo) y valores actitudinales (adoptar

posturas en situaciones inmutables y de sufrimiento). En esta línea, existe una relación significativa entre el sentido de vida con diversas medidas de salud mental y funcionamiento cognitivo y emocional positivo (Ho et al, 2010; García-Alandete et al, 2017). Por el contrario, las personas que tienen una falta de sentido de vida evidencian contar con un nivel bajo de bienestar; al igual que se asocia con desesperanza, depresión, dependencia a sustancias, conductas autolesivas y suicidio, entre otros factores indicativos de disfuncionalidad psicológica (García-Alandete et al., 2017). En síntesis, el sentido de vida afecta en gran medida el bienestar psicológico y, por ende, un alto sentido de vida puede prevenir la realización conductas de riesgo, en especial, aquellas de alta letalidad que están dentro del control humano.

En las sociedades occidentales, vivenciar satisfacción vital, bienestar psicológico y plenitud existencial es una tarea evolutiva fundamental en la etapa de la adultez emergente. En esta línea, el sentido de vida en los adultos emergentes ha sido asociado con un mayor bienestar social, más determinación, y un mayor sentido de la condición de adulto alcanzado (Ratner et al., 2019). La pregunta sobre el sentido de la vida y la voluntad de encontrar un sentido en el mundo surge en la adolescencia a medida que la persona madura física y psicológicamente (Frankl, 1992). En Latinoamérica, se ha evidenciado que la percepción de presencia de sentido tiende a aumentar a medida que la persona envejece, mientras que la búsqueda disminuye con el paso de los años. Esto debido a que en edades tempranas las personas perciben menos logros, ya que las posibilidades se encuentran mayormente en el futuro (Aquino et al., 2017).

El sentido de vida en las personas es un aspecto que se ha visto afectado a causa de la pandemia del COVID-19, puesto que la misma ha creado una “crisis de sufrimiento” que conlleva aislamiento, muertes, privación de la libertad y una visión del futuro cómo desalentador (Van Tongeren y Van Tongeren, 2021; Ubillos y Gonzales, 2020). En el Perú, el 48,5% de estudiantes universitarios presentaría un sentido de vida, mientras que el 32,7% no lo tiene definido, y el 18,9% tiene una falta de este (Romero, 2020).

En síntesis, en la literatura sobre el sentido de vida existe claridad respecto a la relación que tiene con la salud mental y el bienestar psicológico. Sin embargo, en cuanto a la adultez emergente, se conoce una cantidad mínima de información acerca de cómo esta población interpreta su sentido de vida. Estos conceptos han sido estudiados sobre todo con poblaciones de adultos medios y tardíos, por lo que muchos investigadores

asumen que los jóvenes piensan acerca de estos constructos de manera consistente con los conocimientos científicos; sin embargo, a la fecha no hay suficiente investigación para confirmar esto (Ratner et al, 2019). Por otro lado, si bien se encontraron investigaciones acerca de cómo el duelo impacta en el sentido de vida de una persona y viceversa, este no se ha estudiado en las condiciones atípicas que implica la pandemia de COVID-19. Las investigaciones acerca del impacto de la pandemia sobre el sentido de vida son limitadas, siendo la conclusión vaga que la pandemia ha traído consigo muchos cambios, caos, miedo, muertes, creando un vacío existencial, asociado a depresión (Romero; 2020). Cabe mencionar que, en el Perú y en Latinoamérica encontramos un número limitado de investigaciones acerca del sentido de vida y su relación en el proceso de duelo.

Por todo lo mencionado, consideramos importante conocer a más profundidad cómo los adultos emergentes de Lima Metropolitana en un proceso de duelo perciben el sentido de vida, en el contexto de la pandemia del COVID-19, por lo que resulta conveniente plantearse la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo perciben el sentido de vida los adultos emergentes de Lima Metropolitana que se encuentran en un proceso de duelo por la muerte de un ser querido durante la pandemia de COVID-19?

1.2 Justificación y relevancia

Según la organización United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF, 2020), en el mundo, el grupo de personas entre los 14 y los 29 años de edad conforman la generación más numerosa de la historia. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) señala que el Perú es el 7mo país más poblado de América, con 32 millones 626 mil habitantes, siendo las edades entre 15 y 34 años, equivalentes al 34.2% de la población total peruana. Tan solo en Lima Metropolitana, el 21.5% de la población equivale a jóvenes entre 18 y 39 años. Cabe mencionar que, según la Secretaría Nacional de la Juventud (2022), en el Perú existen aproximadamente 7 millones de jóvenes entre 15 y 29 años de edad, representando el 23,8% del total de peruanos.

En Lima Metropolitana el 70.9% de la población económicamente activa, es decir las personas en edad de trabajar que se encuentran laborando y que buscan laborar, tiene entre 14 y 44 años. Asimismo, del total de la población ocupada, el 69.5% se encuentra en este rango de edad (INEI, 2021).

Las cifras mencionadas permiten entender la relevancia de realizar estudios acerca de la salud mental en la población de adultos emergentes, puesto que son un importante sector de la población peruana y limeña, la cual impacta de manera significativa en la sociedad y economía del país. En este sentido, según la UNICEF (2020), ser joven es sinónimo de cambio, progreso, futuro, lo cual lleva al desarrollo de las sociedades, convirtiendo problemas en oportunidades y en soluciones. En América Latina, los adultos jóvenes conforman un grupo que modela el perfil demográfico de la región, y que con su participación genera oportunidades para el progreso social, político, cultural y económico. Sin embargo, implica también enfrentar obstáculos asociados a la pobreza, la falta de oportunidades, la ausencia de redes y entornos seguros que garanticen un desarrollo saludable (UNICEF, 2015).

A pesar de lo mencionado, a partir de la pandemia del COVID-19 se ha visto agravado el estado de la salud mental de los adultos emergentes en el Perú. En un estudio realizado por el MINSA (2020), se encontró que el grupo etario con mayor afectación depresiva fue el de 18 a 24 años. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020), esto se debe al cambio de la rutina y a las dificultades de acceso a los derechos humanos; específicamente se identifican algunos factores como el estrés familiar, el aumento de violencia doméstica, el aislamiento de seres queridos, un estancamiento en los estudios, la falta de recursos humanos y/o tecnológicos suficientes para hacer frente a la educación virtual y la incertidumbre con respecto al futuro, en especial en cuanto a lo laboral. Asimismo, según la investigación de Romero (2020) llevada a cabo con estudiantes universitarios peruanos, se encontró que el 51.6% contaba con indefinición y ausencia de sentido de vida (Romero, 2020).

En cuanto a la población de adultos emergentes, una investigación realizada en Lima, Perú concluyó que las expectativas frente al futuro son la principal razón para vivir que presentó esta población (Cassareto y Martinez, 2012). Asimismo, en otra investigación llevada a cabo por Romero (2020), se encontró una significativa relación

inversa entre la depresión y el sentido de vida en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia.

En un estudio de la Universidad Estatal de Pennsylvania, por cada persona que muere de COVID-19, nueve familiares cercanos se ven afectados, provocando un efecto dominó que causa impactos en la salud física y mental de los miembros sobrevivientes de la familia (Swayne, 2020). Esto sería equivalente en el Perú, a 1 755 675 personas cercanas afectadas, que vivirían las secuelas emocionales de la pérdida. En esta línea, según el SINADEF (2021), entre las edades de 18 y 29 años ha habido 775 fallecidos; entre los 30 y 59 años, 14 580; y de 60 años a más, 38 202 fallecidos. De esto se puede deducir que, si bien la población a ser estudiada en su mayoría no se ha visto afectada por la muerte directamente, ha perdido en mayor cantidad a sus cuidadores (padres, tíos, abuelos) y otras personas mayores significativas, lo cual implicaría atravesar un proceso de duelo que puede poner en riesgo su salud mental y sentido de vida.

El fallecimiento de una persona significativa puede tener un impacto profundo y duradero en el funcionamiento social, en la salud física y mental, y en el desarrollo de los adultos jóvenes, ya que se encuentran en una etapa de transición y exploración, y aún se encuentran en pleno desarrollo de sus habilidades sociales, emocionales y de afrontamiento (Eluna, s.f.). En medio de las transiciones que implica esta etapa del ciclo vital, los jóvenes adultos en duelo se ven desafiados a equilibrar diversas responsabilidades y a explorar formas de encontrar seguridad en un contexto de pérdida (Emerson, 2023).

La investigación demuestra que la pérdida es una experiencia individual que varía ampliamente a lo largo de cada etapa del desarrollo. A nivel conductual, pueden manifestar evitación, aislamiento y comportamientos de riesgo. A nivel emocional, podrían experimentar depresión, ansiedad, estrés, tristeza inesperada y una gama de sentimientos que incluyen frustración, shock, alivio, culpa y/o enojo. A nivel físico; dolores, opresión en el pecho, pérdida de apetito y agotamiento. A nivel cognitivo; alteraciones en el funcionamiento académico o profesional, así como fracturas en el desarrollo de su identidad personal (Palmer, Saviet & Tourish, 2016; Eluna, s.f.). Por otro lado, en una investigación realizada por Cupit et al. (2021), se evidenció que a pesar del impacto negativo en diversas áreas de sus vidas; un gran porcentaje de los adultos jóvenes

lograron continuar con sus responsabilidades y actividades con un renovado sentido de vida tras la muerte de su ser querido.

Por tales motivos, la presente investigación resulta importante como un aporte a la teoría y al conocimiento, debido a que existen limitadas investigaciones que permiten profundizar en el sentido de vida en situación de duelo. En este sentido, encontramos pocos estudios acerca del sentido de vida en los jóvenes peruanos, y solo una en las circunstancias de pandemia (Romero, 2020).

Como su definición lo dice, la investigación cualitativa tiene por objetivo comprender la vida social del sujeto, de manera no cuantificable, a través de los significados desarrollados por este (Katayama, 2014). Es por ello que, una mirada cualitativa permitirá comprender cómo los adultos jóvenes entienden, desde su perspectiva subjetiva, su sentido de vida, luego de haber vivido la muerte de una persona querida, en una situación coyuntural atípica, como es la pandemia del COVID-19.

La presente investigación es relevante ya que permitirá a largo plazo, replantear el trabajo en prevención e intervención psicológica desde el modelo humanista, en cuanto al sentido de vida de los adultos jóvenes en cualquier circunstancia, sobre todo en situaciones de duelo. Por ello, la investigación en este tema reviste una importancia crucial, ya que tiene el potencial de disminuir la prevalencia de la depresión y el riesgo de suicidio. Esto no solo beneficia a nivel individual, sino que también contribuye de manera significativa a la construcción de una sociedad más productiva y saludable.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Como marco de referencia, se presentará, en primer lugar, información acerca de la pandemia del Covid-19, abarcando la situación mundial y en el Perú, los aspectos psicológicos involucrados y estudios acerca del sentido de vida y el proceso de duelo en el contexto de la pandemia. En segundo lugar, se pasará a definir el sentido de vida y sus características, se detallarán las fuentes de sentido de vida y cómo se presenta durante el ciclo vital. A continuación, se definirá el duelo y sus características, el proceso de duelo, los factores que pueden afectar en este y el duelo complicado. Luego, se presentarán investigaciones acerca del sentido de vida y el duelo; y finalmente, se detallarán características relevantes de la adultez emergente.

2.1 Pandemia COVID-19

A continuación, se presentará información acerca de la situación peruana y a nivel mundial del COVID-19, los aspectos psicológicos involucrados, y estudios acerca del sentido de vida y el proceso de duelo en el contexto de la pandemia.

2.1.1 Situación mundial y en el Perú

El virus 2019-nCoV, o conocido mundialmente bajo el nombre de COVID-19 o Coronavirus, es aquella enfermedad que ha cobrado, desde diciembre del 2019, una importante atención por parte de la comunidad médica mundial y que ha afectado de manera indiscriminada al mundo de manera rápida. Se identificó por primera vez en China y su rápida expansión llevó a que la Organización Mundial de la Salud, declarara una emergencia sanitaria de preocupación internacional en enero del año 2020. En cuanto a su sintomatología, destacan síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor muscular y fatiga. Se ha observado también la pérdida repentina del olfato y el gusto; y en casos graves, neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, sepsis y choque séptico que pueden llevar a la muerte (Perez et al, 2020).

Al 2021, la COVID-19 había dejado más de 150 millones de casos a nivel mundial, y la cantidad de casos diarios sigue en aumento, pese a los procesos de vacunación y medidas tomadas por los gobiernos (Gestión, 2021). No obstante, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la letalidad por infección ha disminuido de manera significativa desde el inicio de la pandemia y varía de manera sustancial en diferentes lugares del mundo, oscilando entre 0,00 % y 1,63 %.

Según una entrevista al científico Ragi Burhum, de acuerdo a datos del MINSA, a inicios del 2021, los casos positivos de COVID-19 entre los 18 a 29 años se incrementaron en 110% comparado a las últimas semanas del 2020, siendo esto un reflejo de la fatiga la población ante las restricciones impuestas por el gobierno para frenar la pandemia (Canal N, 2021). Actualmente, las condiciones han cambiado y se vislumbra el final de la pandemia (OMS, 2022).

2.1.2 Aspectos psicológicos involucrados

2.1.2.1. Consecuencias emocionales

La pandemia COVID-19 y el confinamiento han traído, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f.), miedo, preocupación y estrés, siendo estas respuestas emocionales normales y muy frecuentes en este contexto, al tratarse de una situación nueva de incertidumbre y que pone en riesgo la vida de las personas. Las personas se encuentran experimentando temor de contraer el virus, sumado al impacto de los significativos cambios en la vida cotidiana debido a las medidas adoptadas para contener y detener la propagación del virus. Entre algunos de estos cambios se incluyen el distanciamiento físico, el trabajo y la educación desde el hogar, el desempleo temporal, y la limitación del contacto físico con los seres queridos (OPS, s.f.). En consecuencia, las Naciones Unidas (2022) estima que la pandemia ha incrementado la prevalencia de la depresión y la ansiedad en todo el mundo en un rango que va entre un 25 % y un 27 % .

Según el MINSA (2020), 7 de cada 10 peruanos estarían vivenciando algún tipo de problema o síntoma relacionado con la salud mental, siendo los trastornos más comunes la depresión, la ansiedad y adicciones. Asimismo, las sintomatologías más frecuentes incluyen dificultades para dormir (55.7%), problemas con el apetito (42.8%),

cansancio o falta de energía (44%), falta de concentración (35.5%) e ideaciones suicidas (13.1%). Asimismo, según la Universidad San Ignacio de Loyola (2021), en el Perú, la ansiedad y la depresión afectan a 1 de cada 3 personas debido al confinamiento obligatorio impuesto para enfrentar a la COVID-19, afectando en especial a personas menores de 35 años, de sexo femenino y estatus socioeconómico bajo, afirmó el Dr. Ayar Nizama Vía, especialista en psiquiatría y miembro del Instituto Nacional de Salud Mental.

En cuanto a la ansiedad, es probable que quienes tengan mayor tendencia hacia esta pueden interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo cual conduce a conductas desadaptativas y un círculo vicioso de la ansiedad, en parte producto de la exposición a información por los medios de comunicación (Asmundson y Taylor, 2020). Es importante recalcar que se debe tomar en cuenta toda la gama de desórdenes relacionados con el estrés, que van desde el trastorno por estrés agudo hasta el trastorno por estrés postraumático (TEPT), que puede afectar hasta al 30-40 % de las personas impactadas, como se ha evidenciado en situaciones de otros desastres (Galea, et al, 2005 y Neria, et al, 2008, Palomino y Huarcaya, 2020)

Cabe mencionar que, el impacto del virus se centra no solo en las afectaciones de carácter más emocional, sino que también se están observando afectaciones en el campo biológico y en el sistema nervioso de las personas tales como delirios, cambios de humor y confusión mental (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, 2020).

En cuanto a las consecuencias psicológicas específicamente en los adultos jóvenes, ellos perciben que el futuro será "más desalentador" que las personas en la adultez media y las personas mayores. En otro estudio llevado a cabo en España, se identificó que el 53% de las personas en el grupo de edad de 18 a 34 años experimentan más problemas de concentración; mientras que el 37% tiende a evitar pensar y hablar de los problemas y el 49% informa haber experimentado sentimientos depresivos, pesimistas o de desesperanza como resultado del confinamiento y la pandemia (Balluerka et al., 2020).

Así también, en una investigación realizada a jóvenes entre los 17 y 40 años en Perú, se encontraron altos niveles de desajuste psicosocial en Desesperanza (24%),

Somatización (23%), Temores (23%) y Ansiedad (21%), porcentajes menores en Intolerancia (20%); Desajuste familiar (19%) y Depresión (18%), siendo las mujeres con mayor porcentaje de ansiedad, depresión, somatización, desajuste familiar y temores que los hombres (Sánchez, et al, 2020). Asimismo, entre los 17 y 20 años, y 21 y 30 años se pudieron evidenciar puntajes promedios más altos que los demás rangos de edades, así como mayores factores protectores como el nivel educativo, el tipo de ocupación y la etapa evolutiva (personas terminando su adolescencia, jóvenes o adultos iniciales e intermedios); sin embargo, a pesar de ello, los porcentajes aún son altos y muy altos (Sánchez, et al, 2020).

2.1.2.2. Estudios acerca del sentido de vida en la pandemia COVID-19

Según Van Tongeren y Van Tongeren (2021), la pandemia implica un recordatorio generalizado de la fragilidad humana, lo cual ha llevado a una calamidad colectiva de significado y a un sinsentido generalizado para muchas personas. Dado el prolongado aislamiento, las limitaciones de la libertad, los desafíos a la identidad y recordatorios de la muerte, las personas pueden tener dificultades para encontrar coherencia, sentirse importantes, tener un propósito, y darle un significado a sus vidas. En este sentido, la adaptación a la nueva realidad del COVID-19, habría llevado a una reconfiguración de elementos y prioridades vitales de las personas, provocando una reorganización de sus fuentes de sentido (Chen et al, 2020; Park, 2010; como se citó en Perez, 2020).

Por otro lado, el tener un alto sentido de vida parece ayudar a mantener un ajuste psicológico saludable durante la pandemia; asimismo, se relaciona con un menor grado de ansiedad y estrés (Trzebinski et al, 2020; Lin, 2020). En un estudio longitudinal llevado a cabo en China por Lin (2020) se encontró que un mayor nivel de significado en la vida antes del brote de la COVID-19 predice una mejor satisfacción con la vida, menos angustia psicológica y emociones negativas, más comportamiento prosocial y adicción a la información relacionada con el virus y la pandemia. Estos hallazgos son consistentes con la literatura previa, pues se conoce que un alto sentido de vida juega un papel importante en la adaptación a enfermedades crónicas o potencialmente mortales y eventos traumáticos. De igual manera, en un estudio realizado en jóvenes adultos de Turquía se encontró que un sentido de vida tiene un efecto predictivo positivo sobre la resiliencia y

el afecto positivo, así como que predice una relación inversamente proporcional entre los problemas de salud mental y el afecto negativo (Yildirim, Arslan, y Wong, 2022).

En cuanto al Perú, en una investigación realizada por Perez (2020) en Lima y provincias del Perú, en donde se analizó la relación entre el sentido de vida y las fuentes de sentido de vida durante la cuarentena por el COVID-19 en una muestra de adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, se encontró una correlación significativa entre el sentido y la autotrascendencia. Esto sugiere que durante la pandemia, las personas encuentran sentido en orientarse hacia los demás en lugar de enfocarse principalmente en sí mismos. En este contexto, la principal fuente de bienestar psicológico durante la cuarentena se basó en la contribución a la sociedad. Asimismo, el sentido de vida también se relacionó de forma significativa con el logro, es decir, la disposición para afrontar dificultades orientándose a una misión u objetivo personal. El autor señala que es probable que esto se haya manifestado en la tendencia de muchas personas que al comienzo de la cuarentena se plantearon nuevos objetivos cómo estudiar online, leer un libro, ponerse en forma o finalizar algún proyecto personal. Los hombres, quienes tuvieron cómo principal fuente de sentido el logro, presentaron mayores niveles de presencia de sentido en comparación con las mujeres, en las cuales se identificó la religión como principal fuente de sentido. En cuanto a los grupos etarios, los adultos mayores de 60 años obtuvieron puntuaciones más altas en autotrascendencia, trato justo y autoaceptación. Se concluyó que el sentido de vida actúa como un factor protector durante la crisis y la incertidumbre de la pandemia, a través de las fuentes de sentido de vida. Por otro lado, Romero (2020) realizó una investigación en donde se midió el sentido de vida de los estudiantes universitarios en el Perú en 2020. En ella se halló que el 48,5%, estaba representado por estudiantes con presencia de sentido de vida, seguida de indefinición con 32,7% y el 18,9% tiene falta de sentido de vida durante la pandemia de COVID-19. Ambas investigaciones soportan el argumento de que el sentido de vida se incrementa con la edad, lo cual se hace evidente durante la pandemia actual.

2.1.2.3. Estudios acerca del proceso de duelo en pandemia COVID-19

El fallecimiento de un ser querido significativo es uno de los sucesos más estresantes con los que puede lidiar una persona (Prigerson et al, 2009, como se citó en Boyraz et al, 2015). En este sentido, la elaboración del duelo se ha visto comprometida a raíz de la pandemia de la COVID-19. Según investigaciones realizadas por Lacasta-Reverte et al (2020) y Torrens-Burton et al. (2022), esto se debe a circunstancias como la falta de anticipación de la muerte, experiencias de muertes traumáticas, sentimientos de culpa por el contagio, abandono o falta de despedida; soledad y falta de apoyo; el confinamiento; estresores recurrentes de incertidumbre respecto a aspectos económicos, laborales, y pérdida de la salud; y la ausencia o limitaciones de ritos. A esto se le agrega las graves restricciones en los sistemas de apoyo y las actividades sociales/recreativas. Asimismo, identifican como factores de riesgo un malestar emocional grave, caracterizado por rabia, amargura y culpabilidad intensas; problemas de salud mental previos y dificultades para autorregular el impacto emocional.

Eisma y Tamminga (2020), realizaron una investigación con el objetivo de probar si la gravedad del duelo es mayor durante la pandemia de COVID-19, a comparación de antes de ella, referidos a muertes no ocasionadas por el virus de la COVID-19. Los resultados indicaron que las personas que enfrentaron una pérdida reciente en el periodo de la pandemia mostraron niveles más elevados de gravedad del duelo comparadas con aquellas que sufrieron una pérdida antes del brote pandémico. Ya que el duelo agudo es un predictor significativo de un posible duelo perturbado futuro, esto respalda las proyecciones de que la pandemia llevará a una mayor incidencia de trastornos del duelo.

Siguiendo esta línea, Stroebe y Schut (2021), mencionan en una revisión de la literatura acerca del duelo durante la pandemia del COVID-19, a la fecha no existe suficiente evidencia empírica que vincula las características de las situaciones de duelo por COVID-19 con efectos en la salud mental; sin embargo, se predicen sistemáticamente graves consecuencias negativas.

2.2. La percepción

La percepción es un proceso cognitivo básico que implica reconocer, interpretar y asignar significado a las sensaciones adquiridas del entorno físico y social, contando con la participación de otros procesos mentales como el aprendizaje, la memoria y la simbolización. Por lo tanto, la percepción comprende tanto lo que el individuo recibe del ambiente, como la interpretación de la experiencia que obtiene al interactuar con los estímulos presentes en él (Allport, 1974). Neisser (citado en Martínez-Freire; 2003), explica la percepción cómo un proceso constructivo, en el que los esquemas y mapas cognitivos llevan a cabo una función básica intermediaria entre la realidad y la cognición, los cuales preparan al perceptor a aceptar y explorar ciertos tipos de información.

Desde la perspectiva humanista, se argumenta que la conducta de una persona está moldeada por cómo percibe su propia existencia y la realidad que la rodea. El propio individuo responde al campo perceptivo tal como lo experimenta. Rogers (citado en Giordani, 1998) refiere que todos estamos en constante cambio y viviendo nuevas, siendo nosotros mismos el centro de estas. El organismo percibe sus experiencias como una realidad y reacciona a ellas basándose en su conocimiento. La teoría de la perspectiva basada en la persona de Rogers resalta la singularidad subjetiva de cada individuo, ya que no hay dos personas que experimenten una situación de la misma forma. Él sugiere que la conciencia, la ética y la experiencia emocional son elementos cruciales para que las personas puedan adquirir conocimientos.

El ser humano experimenta la vida de manera subjetiva, interpretando el mundo exterior a través de sus emociones y sentimientos, conforme al enfoque humanista (Lozano, 2006). Además, la percepción que se crea en torno a un estímulo se vuelve considerablemente más compleja cuando dicho estímulo tiene un significado emotivo para la persona (Morales et al., 1999).

Así, según Arias (2015), tanto filósofos como psicólogos coinciden en que tanto el existencialismo como el humanismo comparten puntos en común, llegando a la conclusión de que la realidad humana siempre es el resultado de las percepciones únicas que una persona tiene del mundo.

2.3. Sentido de Vida

A continuación, se presentará información acerca de la definición y características del sentido de vida, desde una perspectiva humanista; las fuentes de sentido de vida; y finalmente, una recopilación de investigaciones sobre el sentido de vida durante el ciclo vital de los seres humanos.

2.3.1. Definición y características

El sentido es la necesidad más básica del ser humano (Thalberg & Maslow, 1964) y definido por Frankl (2015) cómo lo que una situación concreta significa para una persona concreta, entendiéndose el sentido de vida cómo el significado que la da una persona a su propia existencia en un momento dado. Según este autor, fundador de la teoría centrada en el sentido de vida y la logoterapia, el sentido no es sólo algo que surge de la propia existencia, sino algo que hace frente a la existencia, por lo cual presenta un carácter de exigencia y desafío, ya que uno mismo debe encontrarlo. Asimismo, el sentido de la vida difiere de una persona a otra, y de un momento a otro; es decir, es único y específico. Debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia mente.

Asimismo, el sentido de vida nos permite entender nuestras vivencias, orienta nuestras acciones hacia un objetivo y nos brinda la sensación de que la vida es importante y merece ser vivida, siendo un factor protector y de resiliencia para ciertos trastornos tales como Trastorno Límite de la Personalidad, trastornos alimenticios, depresión y hasta el suicidio, debido a que nos permite reconocer nuestra identidad así como la forma en la que nos relacionamos con el mundo y con todo aquello que lo conforma (Marco et al., 2019).

Frankl, al fundar la logoterapia, también conocida como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, se basó en que la primera fuerza motivadora del ser humano es la lucha por encontrar un sentido a su propia vida, lo cual es denominado como la voluntad de sentido. En esta línea, señala que los individuos pueden descubrir su sentido de vida de tres modos distintos: realizando una acción; teniendo algún principio; y por medio de experimentar el sufrimiento (Frankl, 2015).

Cabe mencionar que, no existe solo un sentido, tenemos varias fuentes de donde podemos encontrar sentidos como la expresión de nuestra forma de pensar la realidad, la sociedad y nuestro lugar en el mundo (Delle Fave, et al, 2013; Schnell, 2012).

2.3.2. Fuentes de sentido de vida

El sentido de vida se caracteriza por ser dinámico y subjetivo, mientras que las fuentes de sentido son orientaciones relativamente compartidas por las personas y más estables en tiempo, pues organizan nuestros pensamientos, conductas y emociones, brindando una dirección y propósito para conseguir objetivos y generar bienestar en distintos ámbitos de la vida (Schnell, 2010).

Un aspecto crucial de las fuentes de sentido es que se forjan en un contexto determinado, a partir de la interacción de factores como características personales, relaciones, costumbres, valores, creencias, salud, ideales, necesidades, religión y cultura (Westerhof et al., 2004).

Según Schnell (2012), existen cinco principales fuentes de sentido de vida en las personas. En primer lugar, encontramos la autotranscendencia horizontal, que implicaría un compromiso con los asuntos mundanos más allá de las preocupaciones inmediatas. Dentro de esta existen las dimensiones de generatividad (hacer o crear algo con un valor que dure), unión con la naturaleza (vivir en armonía y con un contacto cercano con la naturaleza), salud (mantenimiento y mejoramiento de la salud), conocimiento e implicación social (compromiso con el bienestar y derechos humanos) y autoconocimiento (buscar el verdadero ser). Otra fuente de sentido es la autotranscendencia vertical, caracterizada por el compromiso hacia lo inmaterial y realidad supernatural. Esta posee dos dimensiones, la espiritualidad (relación con lo sagrado o realidad más allá de lo conocido) y religiosidad explícita (religión, fé y oración). Una tercera fuente sería el orden, relacionado al compromiso con nuestros principios, el sentido común y lo comprobado. Esta fuente abarca la moral (orientación por una guía y estándares), tradición (seguir las costumbres y convenciones sociales), practicidad (preocupación por lo útil) y sentido común (realismo y racionalidad) (Schnell, 2012).

También está la autorrealización, que sería el compromiso hacia el empleo, desafiar y mejorar nuestras capacidades, incluyendo las dimensiones de desafío (buscar lo novedoso, el cambio y riesgo), individualismo (enfaticar lo único en uno mismo y la independencia), potencia (ejercer autoridad, influencia y dominancia) y desarrollo (seguir metas y crecimiento personal), logro (buscar competencia y éxito), libertad (afirmación de nuestro autodeterminación y autoridad), conocimiento (explorar, cuestionar e informarse), creatividad (valorar fantasía, originalidad y actividad creativa). Finalmente, encontramos sentido en nuestro bienestar y relaciones, es decir, comprometerse a disfrutar y ser sensibles a la calidez de la intimidad y la compañía, abarcando las dimensiones de comunidad (importancia por compañía y cercanía), diversión (humor y entretenimiento), amor (dedicación al amor romántico e intimidad), comodidad (perseguir el placer y deleite), cuidado (enfoque en la ayuda y compasión), atenciones (mindfulness y adherencia a los rituales) y armonía (balance y sincronización intra e interpersonal) (Schnell, 2012).

Finalmente, investigadores refieren que la vida familiar y personal, crecimiento personal, bienestar, armonía y autorrealización serían las principales fuentes de sentido de vida en la vida adulta (Delle Fave, et al, 2013).

2.3.3. Sentido de vida durante el ciclo vital

El sentido de vida durante el ciclo vital ha sido desde hace muchos años un tema relevante en las investigaciones psicológicas. Frankl, reconoció que en todas las etapas de la existencia está presente el sentido de vida; sin embargo, no propuso estadios de desarrollo del mismo ni diferencias según las etapas del ciclo vital (Aquino et al, 2017).

Según De Barbieri (2007), existe una congruencia entre la teoría psicosocial del desarrollo de Erik Erikson y la logoterapia, teniendo cada una de las etapas de la vida una búsqueda de un sentido y crisis existenciales que se deben resolver para pasar más preparados a otras etapas, cada una incluyendo sus propias metas, intereses, logros y riesgos en los que se encuentra un sentido. En cuanto a los niños, su sentido de vida es el placer y surge primordialmente desde la dimensión biológica (aprender caminar, comer, ir al baño solo, etc), disfrutando de la seguridad que brindan los padres, en una relación

donde se manifiesta que “vale la pena vivir”, y el de un adolescente sería la voluntad de poder, en la que debe elegir entre las cosas que son compatibles consigo mismo y con las oportunidades que ofrece su sociedad (identidad sexual, elección de una carrera). En relación a la adultez emergente, se encuentra el sentido a través de la calidad de las relaciones humanas (profundas), sino ocurre el aislamiento, dedicación a los estudios y trabajo.

En relación a la adultez emergente peruana, que es nuestro objeto de estudio, se han encontrado algunas investigaciones con respecto a su sentido de vida. En una investigación realizada por Batschi, (1999), se obtuvo como resultado que el 48.6% de los alumnos universitarios experimentaba una falta de sentido en su vida, lo cual indicaría presencia de vacío existencial en un gran porcentaje de estudiantes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el sentido según el sexo, ni en función al tipo de carrera de estudio. Asimismo, Cuny (2007), señala que entre los 17 y 24 años suceden cambios físicos, psicológicos y sociales, que tienen consecuencias en las expectativas y motivaciones de los jóvenes, en los que tienen que combinar sus emociones, situaciones familiares, ideales y lo académico e intelectual que complejiza la búsqueda del sentido de vida.

Por otro lado, en la adultez intermedia el sentido de vida se encontraría en otorgar a la siguiente generación las esperanzas, las virtudes y la sabiduría que la persona se ha acumulado, así como ser productivo y creativo; finalmente, en la edad madura avanzada, el sentido consiste en conseguir la integridad, por medio de la aceptación por completo de nuestra historia única y se supera vivenciando una experiencia de “devenir personal” (de autosuperación y autotranscendencia) al igual que lo hacía en las etapas anteriores de su vida, sino no logra, estaría en un momento de desesperanza (De Barbieri, 2007).

Investigaciones más recientes, como la realizada por Aquino et al (2017), en la cual se pretendía conocer cómo la sensación de presencia y búsqueda de sentido cambian de acuerdo a la etapa del ciclo de la vida, se encontró que la percepción de presencia de sentido tiende a incrementar a medida que incrementan los rangos de edad, en cuanto que la búsqueda disminuye con el paso de los años, lo cual es acorde a lo propuesto por Frankl. La búsqueda implica que el individuo aún no encuentra el sentido, por lo que en edades tempranas las personas perciben menos realizaciones, debido a que las

posibilidades habitan en el futuro. Por otro lado, las personas de la tercera edad presentan mayores realizaciones y una menor búsqueda de sentido de vida, lo que se puede explicar por qué ya transformaron sus posibilidades en realidades. Asimismo, se constató que los adultos y las personas de tercera edad perciben una mayor presencia de sentido en el tiempo presente y menos en el futuro, a comparación de los jóvenes.

2.4. Duelo

A continuación, se presentará información acerca de la definición y características del duelo, las etapas del proceso de duelo, los factores que pueden tener un impacto en él y el duelo complicado.

2.4.1 Definición y características

El duelo se puede definir como la respuesta física y emocional de dolor que surge a raíz de una pérdida significativa (Powell, 2017).

Para Worden (1997), un duelo considerado como “no complicado” posee características cognitivas, físicas, emocionales y conductuales. En cuanto a las cognitivas, existe el pensamiento de incredulidad (en especial, en la primera fase del duelo o cuando la muerte es súbita), confusión, preocupación (pensamientos intrusivos sobre el fallecido), sentido de presencia (pensar que el fallecido sigue presente de alguna forma), alucinaciones (tanto visuales como auditivas), pensamientos de no desesperanza, entre otros, que pueden desencadenar sentimientos de tristeza y de ansiedad de alta intensidad, pero normales. En relación a las físicas, algunas son: vacío en el estómago, opresión en el pecho y en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y sequedad de boca (como se citó en Guillem, et al, 2013).

Asimismo, existen manifestaciones emocionales como tristeza, enfado, culpa o autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, emancipación y alivio, y este último, en caso haya pasado por una enfermedad dolorosa. Cabe mencionar que, es probable que se muestre cierta insensibilidad, debido a la gran cantidad de

sentimientos que debe afrontar y permitir que se hagan todos conscientes sería desbordante para la persona. Finalmente, se pueden desencadenar conductas tales como: llorar, suspirar en demasía, hiperactividad desasosegada, trastornos del sueño o soñar con el fallecido, trastornos alimenticios (comer demasiado o muy poco), estar distraído, aislamiento social, evitar recordatorios del fallecido, buscar y llamar en voz alta al fallecido, atesorar objetos que pertenecían al fallecido y/o visitar lugares con estos (Worden, como se citó en Guillem, et al 2013).

2.4.2 Proceso de duelo

Según Kübler-Ross (2009), todas las personas atraviesan por ciertas fases del duelo sin un orden predeterminado, siendo este un proceso de aprendizaje en el que se comprende que es posible convivir con la pérdida y que influye en las diferentes dimensiones del ser humano: psicológica, física, social y espiritual.

Las cinco fases en el proceso de duelo son negación, ira, negociación, depresión y aceptación. En cuanto a la negación, esta se refiere al rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación; la ira hace alusión al resentimiento hacia la persona que fallece, causando dolor y culpabilidad; la negociación se caracteriza por pensar en lo que se pudo haber hecho distinto para evitar la pérdida; en relación a la depresión, esta comprende la certeza de la muerte, se rechaza visita de seres queridos y existe incertidumbre con respecto al futuro, así como sentimientos de miedo y tristeza; finalmente, la aceptación, en el que se llega a un acuerdo con el acontecimiento doloroso y se permite reflexionar sobre el sentido de la vida (Kübler-Ross, 2009)

Cabe destacar que, el evento doloroso conlleva a un proceso de reconocimiento personal en el que la persona debe identificar sus recursos internos para atravesar el duelo, evaluando la realidad y percibiendo que el ser querido ya no volverá; desde ese punto, el sujeto podrá empezar a buscar un sentido a dicha pérdida, lo que a su vez le permite redefinir su contexto y encontrar un nuevo sentido a su propia vida a partir de una nueva relación con su ser querido perdido (Orejuela y García, 2011).

2.4.3. Elementos que afectan en el proceso de duelo

Según Orejuela y García (2011), cada uno le brinda un significado particular al duelo, por lo que el valor que se tenga de la persona fallecida va a hacer que la pérdida sea más o menos significativa y produzca un sentimiento más doloroso que afectaría en las actividades cotidianas. Asimismo, otros factores que pueden influir son los demográficos (edad avanzada, estatus socioeconómico bajo), factores individuales (ambivalencia o dependencia en la relación con la persona fallecida, problemas de salud previos), tipo de muerte (súbita, traumática, muerte de un hijo o asociada a estigma como un suicidio), falta de apoyo social y crisis concomitantes (problemas económicos) (Powell, 2017).

Según una investigación realizada por Milman et al (2019), el apego inseguro, el soporte social, el neuroticismo, la pérdida violenta, y la pérdida de un esposo/a son factores de riesgo que aumentan la sintomatología del Trastorno de Duelo Persistente en una persona que ha pasado por un duelo, al impedir que se lleve a cabo el proceso de elaboración de un sentido.

En cuanto a factores protectores, Odachowska et al (2019) y Boyraz et al. (2015) encontraron que tener un sentido de significado de vida, al igual que elaborar una narrativa propia acerca del suceso, resultan ser importantes factores protectores para afrontar y adaptarse al duelo.

2.4.4. Duelo complicado

Las personas en duelo a menudo se encuentran anhelando intensamente al ser querido perdido y durante las semanas y meses posteriores a la pérdida, este dolor por lo general comienza a disminuir, reencontrándose gradualmente en actividades placenteras y conectándose de nuevo con otras personas importantes (Jordan y Litz, 2014). No obstante, una minoría significativa de individuos experimenta reacciones que perduran en el tiempo e interfieren en su vida diaria, dando lugar a lo que en la literatura científica se ha denominado como “duelo complicado” (Lundorff et al, 2017).

Según la Clasificación Internacional de Enfermedades para Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad (CIE-11, 2019), el Trastorno de Duelo Prolongado tendría que cumplir con el anhelo por el difunto todos los días o hasta un grado incapacitante y cinco o más de los siguientes diariamente o en un grado incapacitante en un periodo de al menos

6 meses y causando un deterioro clínicamente significativo en diferentes áreas de su vida: Confusión sobre el papel de uno en la vida o sentido disminuido de sí mismo, dificultad para aceptar la pérdida, evitación de recordatorios de la pérdida. dificultad para confiar en los demás, amargura o enojo relacionado con la pérdida, dificultad para continuar con la propia vida (como hacer nuevos amigos, dedicarse a intereses), entumecimiento emocional, sentimientos de que la vida es insatisfactoria, vacía o sin sentido, y sentirse aturdido, o conmocionado por la pérdida.

En suma, El Trastorno de Duelo Prolongado hace referencia a una experiencia de duelo severo caracterizada por niveles elevados y crónicos de distrés y discapacidad. Cuando no es tratado correctamente, podría predecir de forma significativa diferentes problemas de salud (Milman et al, 2019).

Por otro lado, según la Asociación Americana de psiquiatría (APA, 2014), este tipo de duelo sería denominado “Trastorno Complejo Persistente relacionado con el duelo”, el cual involucraría una reacción desproporcionada o inconsistente con normas religiosas y culturales, por 12 meses desde la muerte y tener al menos uno de los siguientes, la mayoría de los días, que afecte de manera clínicamente significativa en diferentes ámbitos de su vida: anhelo persistente por el difunto, intenso dolor y dolor emocional en respuesta a la muerte, preocupación por el fallecido, preocupación por las circunstancias de la muerte.

Asimismo, en este mismo periodo, tener al menos 6 de los siguientes síntomas: dificultad marcada para aceptar la muerte, incredulidad o entumecimiento emocional por la pérdida, dificultad para recordar de forma positiva al difunto, amargura o enojo relacionado con la pérdida, valoraciones desadaptativas sobre uno mismo en relación con el fallecido o la muerte (por ejemplo, autoculparse), evitación excesiva de recordatorios de la pérdida, un deseo de morir para estar con el difunto, dificultad para confiar en otras personas desde la muerte, sentirse solo o separado de otras personas desde la muerte, sentir que la vida no tiene sentido o está vacía sin el difunto o la creencia de que uno no puede funcionar sin el difunto, confusión sobre el papel de uno en la vida o un sentido disminuido de la identidad de uno, dificultad o desgana para perseguir intereses o planificar el futuro (por ejemplo, amistades, actividades) desde la pérdida (APA, 2014).

2.5. Sentido de vida y duelo

El duelo comienza con la eliminación abrupta de la presencia física del otro, desafiando el sentido habitual del mundo y la vida que se tenía hasta ese momento. La persona afectada por la muerte de un ser querido no solo pierde a esa persona, si no que pierde también algunas posibilidades de existir en el mundo y, por tanto, puede experimentar el vacío del sentido de su existencia. En este sentido, el duelo exige una resignificación de nuevos significados de vida y de la relación con la persona fallecida (De Lucas Freitas, 2018).

Según Boyraz et al (2015), en el contexto del duelo, la construcción de sentido se relaciona con cómo la experiencia de la pérdida se ajusta a las estructuras de significado existentes de uno. Es decir, dar sentido a una pérdida implica reducir la discrepancia entre las suposiciones anteriores sobre el mundo y el significado de la pérdida. En una revisión de literatura realizada por estos autores, se encontró que las investigaciones sugieren que algunas personas se involucran en una búsqueda de significado después de la pérdida de un ser querido, lo que puede conducir a elaborar un significado positivo y al crecimiento personal. Asimismo, se concluyó que tener una actitud neutral hacia la muerte puede ayudar a las personas en duelo a mantener un sentido de vida después de la pérdida, lo que a su vez puede fomentar una adaptación positiva al duelo.

Por otro lado, en una investigación realizada por Odachowska et al (2019), se encontró que elaborar una narrativa acerca de la muerte de la persona cercana incrementó el sentido de vida y redujo los niveles de ansiedad. Estos resultados se mantuvieron e incluso se hicieron más fuertes tres meses después de la elaboración de la narrativa. Asimismo, una mayor estructura de la trama de la historia se relacionó con menores niveles de ansiedad y un mayor sentido de vida.

2.6. Adulthood emergente

La adultez emergente es la etapa del desarrollo humano, culturalmente construida, que abarca desde los 18 hasta los 30 años, y es definida como un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez, en la que las personas determinan quienes son y quienes

quieren ser. Asimismo, para muchos, esta es una etapa de experimentación antes de asumir los roles y responsabilidades propias de los adultos (Papalia & Martorell, 2017)

Según Arnett (2004, como se citó en en Barrera & Vinet, 2017), se reconocen cinco características generales de esta etapa. Entre estas se encuentran la exploración de la identidad, la construcción de la identidad, el sentirse en el medio entre la adolescencia y la adultez, una inestabilidad frente a los cambios y decisiones futuras, y un enfoque centrado en uno mismo. Dichas características han sido confirmadas en el contexto latinoamericano, cómo es el caso de la investigación realizada por Barrera & Vinet (2017) en Chile.

Según la investigación de Delle Fave et al, (2013) rescatan que los valores de autotranscendencia subyacen su propósito de vida, entre ellas, la vida familiar, crecimiento personal (autorrealización), bienestar y armonía son principalmente importantes en esta etapa.

CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1 Objetivos

- Describir las fuentes de sentido de vida presentes en los adultos emergentes de Lima Metropolitana que se encuentran en un proceso de duelo por la muerte de un ser querido durante la pandemia de COVID-19.
- Describir los elementos que influyen en la percepción del sentido de vida presentes en los adultos emergentes de Lima Metropolitana que les permiten afrontar el duelo por la muerte de un ser querido durante la pandemia de COVID-19.
- Analizar los cambios en las percepciones del sentido de vida en los adultos emergentes de Lima Metropolitana, a raíz de la muerte de un ser querido durante la pandemia de COVID-19.

CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación desde el enfoque cualitativo se centra en entender los fenómenos, indagando en ellos desde el punto de vista de los participantes en su ambiente natural y en relación con los factores del contexto (Hernández y Mendoza, 2023). Con tal finalidad, la investigación cualitativa estudia diversos elementos, cómo los discursos, para comprender la vida social del sujeto por medio de sus propios significados (Katayama, 2014).

El método de investigación es fenomenológico puesto que la finalidad del estudio fue estudiar cómo perciben los participantes su sentido de vida en el proceso de duelo en el contexto de pandemia; es decir, las experiencias de vida respecto a un suceso específico desde la perspectiva de un individuo (Fuster, 2019). Por otro lado, el alcance es descriptivo, ya que se buscó recoger y reportar información objetiva; es decir, características y propiedades del sentido de vida de los participantes durante su proceso de duelo (Hernández y Mendoza, 2023).

4.2. Participantes

Los participantes fueron adultos emergentes entre 18 y 30 años, los cuales residen en Lima Metropolitana, tanto de sexo masculino como femenino, predominantemente con un nivel educativo superior o superior incompleto (o en curso) y de un sector socioeconómico A y B. Se tomaron como criterios de inclusión, que los participantes se encuentren en el rango de edad propio de la adultez emergente y que hayan pasado por la pérdida de un ser querido cuya relación consideraban cercana durante la pandemia, es decir entre los años 2020 y 2021. Como criterios de exclusión, no se consideraron participantes fuera de la etapa etaria, que hayan perdido a un ser querido antes de iniciada la pandemia, o aquellos adultos jóvenes que no consideraban como cercana a la persona fallecida. Se seleccionó un total de diez participantes, los cuales presentaron características heterogéneas. En la tabla 1 se observan los datos sociodemográficos relevantes de los participantes.

En relación a la muestra, se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional o de juicio, por medio de una selección de participantes voluntarios (muestra autoseleccionada), puesto que los individuos aceptaron de manera libre participar en el estudio al responder a una invitación. El acceso a los participantes se dio por medio de contactos de las investigadoras y avisos en sus redes sociales como Facebook e Instagram (Hernández y Mendoza, 2023).

Para determinar el número total de participantes, se utilizó el principio de saturación de información, mediante el cual la cantidad de personas está establecida por medio del cumplimiento de los objetivos, es decir, cuando los nuevos participantes que se añaden ya no aportan información o datos novedosos (“saturación de categorías”), aun cuando se agregan casos extremos (Hernández y Mendoza, 2023).

Tabla 1: Datos sociodemográficos de los participantes

Datos sociodemográficos relevantes de los participantes

Participante	Edad	Sexo	Nivel educativo	Ocupación	Relación con el ser fallecido	Tiempo desde fallecimiento	Causa de muerte
Barbara	22	Femenino	Superior en curso-Audiovisuales	Estudiante	Ex pareja	1 año y 2 meses	Tuberculosis y COVID-19
Marcelo	26	Masculino	Técnico culminado-Aviación	Estudiante	Padre	10 meses	COVID-19

Sandra	23	Femenino	Universitario culminado - Administración y negocios internacionales	Practicante profesional		1 año 4 meses	Fibrosis pulmonar
Salvador	23	Masculino	Universitario en curso - Psicología	Estudiante y practicante	Abuel materna	5 meses	Accidente en casa
Romeo	23	Masculino	Universitario en curso - Psicología	Practicante	Tía abuela materna	5 meses	COVID-19
Xiomara	27	Femenino	Universitario culminado - Administración de empresas	Apoyo en negocio familiar	Padre	5 meses	COVID-19
Mariana	23	Femenino	Universitario en curso -	Estudiante y	Padre	7 meses	COVID-19

			Psicología	práctica			
			a	nte			
Miriam	22	Femenino	Universitario	Práctica	Abuelo	8 meses	COVID-19
			culminado -	profesional	paterno		
			Negocios				
			internacionales				
Vania	23	Femenino	Universitario	Consulta	Abuelo	6 meses	Parálisis y complicaciones respiratorias
			culminado -	privada	materna		
			Psicología				
			a				
Sergio	22	Masculino	Universitario en	Analista	Abuelo	1 año 5 meses	COVID-19 y neumonía
			curso -		materno		
			Ingeniería				
			a				
			industria				
			1				

La tabla 1 evidencia la variedad de la muestra de adultos emergentes, en cuanto a sus ocupaciones, estudios, tiempo desde que el fallecimiento del ser querido y las causas de este.

4.3. Técnicas de recolección de datos

Se realizó una entrevista semiestructurada, en la cual hay un conjunto de temas a explorar, pero sin una redacción exacta y ni un orden de exposición (Tejero, 2021). Esta sería a profundidad, que consiste en una interacción dialógica, personal y directa entre el investigador y la persona a la cual se estudia, buscando que esta se exprese de la manera más minuciosa sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema en particular (Kayatama, 2014). Asimismo, este método permite, a través de las preguntas y respuestas, una comunicación y construcción conjunta de significados (Janesick, 1998, como se citó en Hernández y Mendoza, 2018). Esto debido a que en la indagación cualitativa se deben establecer formas inclusivas para descubrir diferentes visiones de los participantes desde un papel personal e interactivo, permitiendo crear un lazo objetivo, pero también amistoso con el participante (Hernández y Mendoza, 2018). Es importante resaltar que, debido a las restricciones físicas impuestas como medida de prevención ante la contingencia del COVID-19, no hay posibilidad de encuentro físico cara a cara, por lo que las opciones para acceder a los informantes son variadas como las plataformas virtuales tales como Zoom y Google Hangouts, encontrando en ellas la ventaja de tener diálogos sincrónicos y la posibilidad de grabar los encuentros de manera digital para que puedan ser revisados asincrónicamente para su análisis (Hamui y Vives, 2020). En esta investigación se optó por conveniencia la plataforma Zoom.

Por otro lado, lo fundamental es un guión de temas que se consideran relevantes a profundizar con fines de la investigación. Cabe mencionar que, para su realización no solo fue necesaria una guía, sino también una actitud reflexiva del conocimiento recibido y tener en cuenta la relación interpersonal que surge en la situación de la entrevista (Álvarez-Gallou, 2009).

4.3.1 Guía de entrevista

En primer lugar, luego de una revisión a profundidad de la literatura sobre el sentido de vida, se identificaron tres grandes temas a investigar: percepciones sobre el sentido de vida, fuentes de sentido de vida y cambios en las percepciones sobre el sentido de vida. Estos fueron definidos como categorías a priori, en congruencia con el marco teórico y los objetivos de la investigación. En cuanto al primer tema, percepciones de sentido de

vida, se tomó como referencia principalmente el Purpose in Life Test (PIL) y la teoría de Frankl (2015) sobre el sentido de vida. En relación a la temática de fuentes de sentido de vida, esta se basó en la teoría de Schnell (2012). Finalmente, en cuanto a la categoría sobre cambios en las percepciones sobre el sentido de vida, estas se basaron en las múltiples investigaciones de Worden (1997, como se citó en Guillem, et al, 2013), Kumar (2005), Cassareto y Martínez (2012), Palacio y Bernal (2019), Alonso et al (2020) y Romero (2020). Para cada categoría a priori, se plantearon preguntas indagatorias y, finalmente, preguntas específicas para cada tema (Katayama, 2014). Estas preguntas se revisaron y se adaptaron a un lenguaje cotidiano y accesible para todos los participantes, que permitan generar descripciones espontáneas y ricas al realizar las entrevistas (Kvale, 2011). A partir de ello, se obtuvo una primera versión de la guía de entrevista.

En segundo lugar, se envió la guía a tres expertos en el tema de estudio, quienes calificaron todas las preguntas planteadas, con el fin de validar en qué medida permitían explorar los objetivos de investigación. Los expertos evaluaron la guía de entrevista en base a los criterios de redacción y contenido. Asimismo, brindaron observaciones respecto a sus percepciones sobre las preguntas y recomendaciones. Se realizó un proceso de reestructuración de las preguntas, tomando en cuenta las cualificaciones y observaciones brindadas por los expertos.

A continuación, se llevó a cabo una entrevista piloto, la cual permitió observar la utilidad de las preguntas formuladas para explorar los objetivos de investigación. A partir de esto, se llevó a cabo un proceso de mejora final de la guía de entrevista, en donde se incluyeron nuevas preguntas, otras fueron modificadas y otras eliminadas.

La versión final de la guía de entrevista semiestructurada cuenta con 33 preguntas y se encuentra dividida en tres ejes temáticos, los cuales se relacionan directamente con los objetivos de la investigación: percepciones acerca del sentido de vida (6 preguntas), fuentes de sentido de vida (21 preguntas) y cambios en las percepciones acerca del sentido de vida a partir de la muerte del ser querido (6 preguntas).

4.4. Procedimiento de recolección de datos

El procedimiento para la recolección de datos de la presente investigación consistió en convocar a cada uno de los participantes de forma individual y por vía telefónica. Se les

comunicaron los objetivos de la investigación y en qué consistiría la entrevista y su duración. Asimismo, se les solicitó su consentimiento para participar y para permitir que la sesión sea grabada por audio y video, cuyo formato se les envió a cada uno de sus correos electrónicos, asegurando la completa confidencialidad de los datos brindados. Aquellos que decidieron participar fueron citados para un día y hora determinada, llevándose a cabo así las entrevistas correspondientes a través de la plataforma virtual Zoom.

El día de la entrevista se les volvió a comunicar en qué consiste la investigación y la importancia de la información brindada; de tal forma que se solicitó que sus respuestas sean lo más honestas posibles. Asimismo, antes de empezar con la entrevista, se les aplicó a los participantes una ficha sociodemográfica, con el fin de obtener datos relevantes como edad, sexo, nivel educativo, ocupación, relación con el fallecido, tiempo acontecido desde el fallecimiento y tipo de muerte.

En este estudio se evitó el plagio, los errores en la citación y cualquier otra falta que pueda considerarse deshonestidad académica. Respecto a los participantes, se respetaron los principios de no maleficencia y autonomía. En relación al primero no se les produjo ningún tipo de daño y se les sometió a un nivel de riesgo nulo. En cuanto al segundo, como se mencionó antes, se les brindó información sobre la presente investigación y los objetivos correspondientes, de modo que eligiesen participar libremente en base a una decisión informada.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con la finalidad de analizar los datos recogidos, se utilizó la estrategia de “análisis temático”, definida como una forma rigurosa y sistemática de procesar, organizar, analizar, encontrar y reportar patrones o temas a partir de la información cualitativa, por medio de distintas herramientas como notas de campo, documentos, fotografías, grabaciones entre otros para recuperarla de una manera más ágil y pertinente no solo por el investigador, sino también por los demás investigadores, facilitando el intercambio de información (Miles et al, 2012). Este proceso consiste en primer lugar, familiarizarse con los datos; en segundo lugar, generar categorías o códigos iniciales; en tercer lugar, buscar temas.; como cuarta fase, revisar los temas; como quinta fase, definir y denominar los temas y, finalmente, producir el informe final (como se citó en Braun y Clarke en Miele et al, 2012).

La estrategia de análisis de datos seguida, en concordancia con lo presentado por Hernández y Mendoza (2023), comenzó con la transcripción de la información recabada en entrevistas realizadas, las cuales fueron grabadas por audio y video. Luego, se agregó la información a una base de datos, después, se revisaron las descripciones e información, a modo de una lectura general de los datos. Acto siguiente, se identificaron las unidades de análisis, se generaron las categorías, temas y patrones presentes en las descripciones de los participantes. Esto se realizó identificando en los testimonios distintos temas, subtemas y conceptos para luego realizar comparaciones que permitan identificar patrones recurrentes y especificidades de los distintos entrevistados, de manera que facilite la comparación constante (Borda et al, 2017).

Según Hernández y Mendoza (2023), se debe realizar un cuadro donde se presentan las categorías, de acuerdo a los resultados, que son comunes y diferentes entre las narrativas y su frecuencia. Aquello sirve como una base de datos inicial que permitiría ir desarrollando el análisis, expandiendo y reagrupando códigos a medida que se avanza en la investigación, por lo que se realiza inicialmente un primer listado de códigos que se va paulatinamente modificando en rondas de codificación y culminando en un manual de código (Borda et al, 2017). Esta se inició con la primera entrevista, escribiendo en los márgenes de la transcripción rótulos o temas conexos a cada segmento considerando la

lista de dimensiones, temas y preguntas de la guía de entrevista, nociones teóricas y objetivos del proyecto de investigación, los cuales se irán agrupando por grandes dimensiones temáticas o “familias”, con sus correspondientes códigos y subcódigos (Borda et al, 2017).

Luego, se identificaron los vínculos entre las categorías y temas, aspectos en común, diferencias, estructura y el contexto (Hernández y Mendoza, 2023). Estos códigos se fueron acomodando, reagrupándose o fragmentándose para que sean más precisos hasta cerrar el listado al llegar a la saturación, es decir, cuando ya no se hayan nuevos códigos, y con ello se armaron “salidas” que agruparon los testimonios de las entrevistas. En otras palabras, se generaron bancos de citas para realizar el análisis que tuvo lugar en una planilla de cálculos en Excel, que permitió codificar y organizar las citas. En las filas se ubicaron casos y en las columnas, los códigos del listado, completando las celdas con citas textuales o con ideas resumen de cada etiqueta (Borda et al, 2017).

Finalmente, con ello, se generó una narrativa y descripción del fenómeno, y las categorías que se emanan de esas experiencias, teniendo una postura fenomenológica empírica (Hernández y Mendoza, 2023).

La información, analizada se ha organizado por categorías y subcategorías, que responden a la información obtenida mediante las entrevistas a 10 participantes, entre los 18 y 29 años de Lima Metropolitana, que han sufrido la pérdida de un ser querido durante la pandemia. Dicho proceso de construcción tuvo como producto las categorías de “Fuentes de sentido de vida”, “Percepción actual sobre el sentido de vida en el contexto del duelo en pandemia” y “Elementos que influyen en el proceso de duelo”. A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis de cada categoría y subcategorías.

5.1. Categoría: Fuentes de sentido de vida

Durante el análisis de la información se consideró relevante diferenciar las distintas orientaciones que brindan una dirección y propósito en los diferentes ámbitos en las vidas de los adultos emergentes, para las cuales surgieron, entre todas las siguientes cuatro subcategorías:

- **Subcategoría 1: Espiritualidad y conexión con la vida**

En primer lugar, en la población de adultos emergentes se revela una satisfacción y deseo de estar inmersos en la naturaleza, caracterizada por el campo, las plantas y/o animales. Ello debido a que el contacto con la naturaleza les brinda calma, satisfacción y una sensación de plenitud.

“Realmente, cuando estoy muy abrumada es algo que siempre pienso, así sea un full day, es algo que necesito, quiero salir de ese ambiente, o simplemente pienso en la naturaleza, me pongo a ver videos de la naturaleza, me pongo a escuchar sonidos y me relaja, me calma” (Barbara, 22, ex pareja fallecida)

“Comprarme un terreno en un pueblito así al norte de Villarrica (...) yo me imagino estando ahí, no sé si en ese lugar, pero en un lugar así de montañas, de valle de árboles, de que mi vecino sea un árbol, en una casa y estar ahí” (Marcelo, 26, papá fallecido)

Asimismo, le dan mucha importancia a vivir acorde a su valores y espiritualidad, la cual no se relaciona necesariamente con la religiosidad, sino más bien con tener y transmitir una energía positiva y poner en práctica sus valores, orientando sus acciones a ello, cómo algo en lo que encuentran sentido y que les brinda satisfacción.

“Todos los días me levanto y pienso “lo importante es la energía”, mantener una energía positiva.” (Barbara, 22, ex pareja fallecida)

“Lo resumiría tal vez en ser en ser una buena persona, en verdad poco me importa lo que pueda tener eventualmente, lo que me pueda faltar, pero, yo siento que ser buena persona trae muchas cosas, yo al menos por ese lado, sí soy un poco espiritual.” (Romeo, 23, tía abuela fallecida)

“Algo que mucho a veces trabajo con mis pacientes es que piensen que no solo son cuerpo (...) yo digo “aguanta, sí te cambian de cuerpo, sigues siendo tu”. Sigo siendo valeria, lo que yo transmito a ustedes es mi tono de voz, mi mirada, mi personalidad, temperamento, carácter. Entonces, creo que eso es energía, lo que puedes generar en las personas es energía y valorarla y disfrutarla.” (Vania, 23, abuela fallecida)

Las experiencias que les permiten disfrutar de la vida en sí misma; es decir, disfrutar de las cosas pequeñas y cotidianas y del momento presente, les otorgan un fuerte sentido a su vida. Es debido a esto que orientan sus acciones a aprovechar al máximo su día a día. El disfrutar de la vida en sí misma implicaría para ellos tener experiencias variadas y enriquecedoras, así como realizar acciones cotidianas y vivirlas plenamente.

"Algo que me encanta a mi es manejar entonces si es que puedo hacerlo, por ejemplo, estoy regresando de algún lado a veces doy una vuelta más larga de la que debería dar, pero porque disfruto de hacerlo y también es cómo parte de disfrutar las cosas que tengo y que puedo hacer en la vida creo yo." (Salvador, 23, abuela fallecida)

"Quizás sí yo te pregunto a ti qué es lo que te gusta hacer, ver películas, series, ya, a mí también, pero las hacemos en automático, entonces creo que a partir de ahora que no lo hago en automático, sino que lo disfruto y pienso mientras lo hago, me hace dar cuenta que realmente lo vale, escuchar música bonita, suavcita cuando me levanto u ordenar mi cuarto en la mañanita, verlo ordenado me da una paz tremenda, pasear a mis perros, estar en la calle." (Vania, 23, abuela fallecida)

Schnell (2012) en su teoría sobre las fuentes de sentido de vida, en donde vivir en armonía y en constante contacto con la naturaleza es algo que orienta la vida de las personas. En los adultos emergentes que vivieron un proceso de duelo en pandemia encontramos que esta fuente de sentido de vida puede haber sido influida por el estrés generado por la adaptación a nuevas responsabilidades, producto de la etapa etaria en la que se encuentran, pero también por la pandemia, el confinamiento, y la pérdida de un ser querido. Según Collèony et al (2022), el confinamiento trajo consigo una pobreza de estímulos, generando una reflexión en las personas sobre la importancia de valorar su relación con la naturaleza, especialmente en aquellos vecindarios con menos exposición a áreas verdes, quienes manifestaron menor nivel de salud, satisfacción y felicidad. Asimismo, diversos autores señalan que la espiritualidad es un constructo psicológico relevante para conseguir la autonomía, la cual es una de las tareas evolutivas de los adultos emergentes; por lo tanto, las propias creencias y valores religiosos y espirituales han sido considerados muy importantes para los jóvenes (Barry et al 2010, como se citó en Oñate, 2020). La espiritualidad sería uno de los soportes para sostenerse en el contexto

en el que los participantes se encuentran, al ser una fuente de esperanza, de sentido y de oportunidades para el crecimiento personal (Torres, 2015).

En cuanto a la importancia que le da esta población al disfrute de la vida en sí misma, según la literatura esto se relaciona con las características de la adultez emergente, pues se empiezan a tener más responsabilidades en la vida y el tiempo de disfrute es percibido como algo valioso y anhelado (Arnett, 1998; Arnett, 2000; Arnett, 2007, como se citó en Torres, 2015). La pandemia y el duelo vivido en medio de esta, contribuyó a un aumento de la importancia que le dan los adultos emergentes al disfrute de la vida, puesto que, debido al confinamiento, se vieron limitadas muchas experiencias placenteras. Asimismo, la muerte de una persona cercana implica llevar a la conciencia que la vida es finita y puede acabar en cualquier momento, lo que puede haber contribuido a enfocarse en disfrutar el momento presente.

- **Subcategoría 2: Búsqueda de experiencias novedosas y de aprendizaje**

Otra gran fuente de sentido de vida presente de los adultos emergentes que pasaron por un proceso de duelo durante la pandemia se relaciona con la búsqueda de experiencias distintas y novedosas. Esta población encontró satisfacción y motivación en ello, al salir de la rutina o la denominada zona de confort.

"Si me dices antes de la pandemia el primer recuerdo que se me viene a la mente es estar viajando constantemente, me levantaba todos los días feliz (...) Estar en constante movimiento, en constante contacto, viendo cosas nuevas. Eso me motivaba a seguir."

(Romeo, 23, tía abuela fallecida)

"Tener una vida tan tranquila es un poco aburrido, necesitas un poco de chispa (...) el tema de viajar, no sé, a Bali, Tailandia, sabes que vas a estar tranquila en la playa, pero también hay un poco de adrenalina atrás tuyo, de conocer el lugar, el idioma, con quienes te vas a encontrar." (Xiomara, 27, papá fallecido)

"Me gustaría poder hacer N cosas ahorita no puedo, tal vez salir el fin de semana, salir a correr más seguido, tal vez ir a visitar a más amigos, ir a la playa, probar cosas nuevas o meterme a clases de cocina (...) no es que me aburra lo que haga para a cada rato estar tratando de cambiar lo que quiero hacer, pero si me gustaría y si me queda corto el día cómo para hacer todo lo que quisiera hacer" (Sergio, 22, abuelo fallecido)

Además, el obtener aprendizajes y nuevos conocimientos es una fuente de motivación y de sentido que direcciona sus decisiones y acciones. Se observa una satisfacción generada por el mismo hecho de aprender algo nuevo y, por otro lado, al ver los frutos de los aprendizajes.

"Siento que aún tengo muchas cosas que hacer (...) el aprendizaje es lo que motiva ahora, todos los días." (Marcelo, 26, papá fallecido)

"Siempre busco aprender ciertas cosas, no quiero quedarme en una burbuja o en una zona de confort en la que simplemente ya estoy cómoda y es algo rutinario. Siento que es importante para mí ir explorando e ir conociendo nuevas cosas todos los días"
(Sandra, 23, abuelo fallecido)

El sentido que les dan las experiencias novedosas y de aprendizaje puede estar relacionado con que la adultez emergente es una etapa en la que se da la búsqueda de la identidad y se realizan muchas de estas exploraciones por mera diversión, como una forma de almacenar experiencias nuevas de vida antes de asentarse y asumir las responsabilidades de la adultez (Ravert, 2009, como se citó en Tirado, 2017).

La adultez emergente representa una etapa de transición hacia la plena independencia y el crecimiento del poder adquisitivo. En este periodo, los individuos dejan atrás en gran medida la dependencia de sus padres y, en algunos casos, llegan a lograr la independencia total, marcando un importante hito en su desarrollo personal. Esta etapa es también un momento de exploración y curiosidad, donde se plantean y buscan respuestas a numerosas preguntas, experimentando con nuevas perspectivas y desafiando los límites de su conocimiento y experiencia. Estos dos aspectos, la nueva libertad y la inherente curiosidad por la edad, les brinda mayor campo para explorar, consolidar su identidad y amistades de las que se nutren.

- **Subcategoría 3: Autenticidad y crecimiento del sí mismo**

Los adultos emergentes encuentran gran satisfacción y sentido en los momentos y actividades en los que logran conocerse y aceptarse más a sí mismos, por lo que orientan sus acciones a ello, buscando su bienestar y sentirse a gusto con quiénes son.

"He descubierto canciones súper chéveres que han hecho que yo descubra ese lado artístico en mí (...) descubrí que me gustaba mucho el arte desde toda la vida, entonces es ahí que me inspiré a estudiar animación digital, porque iba descubriendo cosas de mí que tal vez nunca pensé que tenía, y entonces yo creo que el mismo hecho de escuchar música me ofrece tanto, hay tanto qué aprender con eso, y es ahí donde he descubierto cosas que no pensé hacerlas en mi vida" (Marcelo, 26, papá fallecido)
"Para mi salir de esa relación fue una sensación de satisfacción, de logro, de por fin estoy bien, no solamente en la vida sino conmigo misma, me miraba al espejo y me gustaba lo que veía (...) para mi es una de las cosas que me ha hecho sentir plena."
(Vania, 23, abuela fallecida)

Asimismo, se evidencia en ellos una búsqueda hacia la independencia, en la que pueden tomar decisiones de manera autónoma, lo cual es una fuente de motivación y de satisfacción cuando perciben que lo han logrado.

"Nunca me metí a estudiar animación digital porque dije, "ah, voy a trabajar en una empresa y voy empezar y voy a estar en una productora". Me gustaría trabajar en mí, para mí y conmigo, bien independiente." (Marcelo, 26, papá fallecido)
"Siento que por más que la gente te diga "tienes que hacerlo", la única razón por la que una persona debería hacerlo es por uno mismo. Porque yo misma tengo que buscar el éxito para mí, solamente yo lo voy a lograr." (Sandra, 23, abuelo fallecido)

Por otro lado, el enfrentarse a situaciones que desafían sus capacidades resulta ser algo que los motiva en su día a día. Se evidencia una búsqueda por involucrarse en estas situaciones que los acercan a su ideal de éxito personal, el cual está representado por metas académicas, laborales, de independencia económica y hasta vivir en otro país. De igual manera, se presenta un disfrute del proceso para llegar a vencer los desafíos que se plantean.

"Yo siento que es más divertido de esa manera, que las cosas no te las den fácil, que no te caigan del cielo (...) siento que disfrutaría más del proceso de conseguirlo y que sea difícil para mí." (Sandra, 23, abuelo fallecido)

"Creo que toda mi vida he estado enfocada en estudiar, en tener buenas notas, en que me vaya bien en eso, y cuando ya acabé la universidad, estar enfocada en el trabajo, en aprender rápido, en que me vaya bien, siempre he tenido que hacer bien lo que hago en el momento y ahorita lo que hago en el momento es trabajar." (Miriam, 22, abuelo fallecido)

"A mi me gusta bastante retarme, tengo un montón de logros que todavía no cumpla, principalmente ligados a lo que quiero llegar de estudios pero que sí me mantienen bastante motivado, y sé que el proceso no es fácil, pero creo que parte de mi esencia como persona es eso, poder lograr lo que has querido siempre y te lo has propuesto y has visto cómo has podido avanzar, poder lograrlo y darte cuenta finalmente que lo hiciste, es un lindo sentimiento." (Sergio, 22, abuelo fallecido)

La principal tarea de la etapa de la adultez emergente es la consolidación de la identidad personal y el tener un autoconocimiento profundo de uno mismo a través de la exploración de distintas posibilidades (Arnett, 2000; Porfeli et al., 2013; Young et al., 2014, como se citó en Rebagliati, 2020). Asimismo, el deseo de ser independientes y autónomos presente en los adultos emergentes resulta ser una necesidad básica en esta etapa, y al no cumplirse puede llevar a experimentar un sentimiento de poco crecimiento personal y menor bienestar general, puesto que ellos están orientados sobre todo a su propio crecimiento personal (Albers y Salomon, 2021; Rebagliati, 2020). Los estudios y el trabajo ocupan gran parte de su día a día ante la búsqueda de crecimiento, reconocimiento y disfrute de las actividades. Asimismo pueden llegar a ser un amortiguador durante la coyuntura de pandemia y duelo, pues el trabajo les brinda a las personas la posibilidad de mantenerse activos y sentirse reconocidos (Blanco & Diaz, 2005; Zubieta, Muratori y Fernández (2012, como se citó en Fulini, 2018).

- **Subcategoría 4: Relaciones significativas e impacto positivo en la vida de los demás**

En los adultos emergentes se evidencia un fuerte deseo de tener un impacto positivo en la vida de los demás, ya sea en la sociedad en general, en personas vulnerables, en personas cercanas o en animales. Esta es la fuente de sentido de vida más importante en ellos, pues describen una profunda vivencia de satisfacción al tener algún tipo de impacto positivo en otros, ya sea con acciones tangibles o intangibles, como transmitir aprendizajes, dar apoyo o un mensaje que deje una huella positiva en las personas. De esta manera, perciben que logran una trascendencia en el mundo que va más allá de sus propias vidas. Por ello, orientan sus acciones cotidianas a esto, ya sea con acciones particulares o buscando que todas sus acciones lleven a ello; por ejemplo, mediante su carrera o trabajo.

"Creo que alguien así sea una única persona que diga "Mariana de verdad me ayudó en esta etapa de mi vida y si no me hubiera dicho eso en ese momento de repente las cosas no hubieran estado ahorita para mí como están" creo que así sea en una sola persona, con tal de haber generado un bien en ella me podría morir tranquila."

(Mariana, 23, papá fallecido)

"Soy una persona que cree mucho en los cambios sociales. Creo que vivimos en una sociedad que hay harta chamba por hacer, y atender a mis pacientes es un granito que puedo aportar en al menos salud mental individual (...) yo creo que sería aportar desde esa perspectiva o aportar en que la sociedad, yo no la voy a hacer cambiar, pero a alguien por lo menos le puede llegar una información con el tipo de chamba que haga." (Vania, 23, abuela fallecida)

Asimismo, esta población encuentra sentido en entablar y mantener diferentes relaciones significativas en su día a día, como familia, amigos o pareja, en donde el dar y recibir amor y apoyo genera una gran satisfacción y da dirección a sus vidas.

"Yo creo que amar mucho, especialmente estos últimos momentos (...) siempre he sido muy amoroso con las personas que quiero y siempre lo he dicho, y a raíz de lo de mi papá, creo que más todavía." (Marcelo, 26, papá fallecido)

"Yo creo que el hecho de ser buena persona (...) siento que igual ciertas recompensas te trae porque te juntas con personas que también son buenas y personas que te llenen

a tí mismo o tú puedes llenar a esas personas, entonces yo creo que ese sería mi sentido de vida." (Romeo, 23, tía abuela fallecida)

Para que una persona encuentre su identidad, debe hallar satisfacción producto de sus roles sociales (Erikson, 1968, como se citó en Outeiro, 2021). Es así que esta población ha encontrado un rol social de ayuda, siendo uno de los propósitos de sus vidas. Si bien la búsqueda de relaciones significativas es algo innato y propio a nuestra naturaleza como seres humanos, el hecho de haber perdido a un ser querido recientemente en la pandemia puede haber contribuido a que esta fuente de sentido haya cobrado una mayor importancia para ellos, puesto que existe una mayor conciencia de que la vida de ellos mismos y de sus personas queridas se puede acabar en cualquier momento de manera inesperada.

5.2. Categoría: Percepción actual sobre el sentido de vida en el contexto del duelo en pandemia

En los adultos emergentes, el haber vivido un proceso de duelo por la pérdida de un ser querido en el contexto de la pandemia ha tenido un impacto en la manera en la que perciben su propio sentido de vida. Dicho impacto es descrito en las siguientes tres subcategorías:

- **Subcategoría 1: Adquisición de conciencia sobre su sentido de vida a raíz de la pandemia y el duelo**

La pandemia brinda a la conciencia la finitud de la vida y quienes la ven de cerca, como en la pérdida de sus seres queridos, puede llevar a una reflexión de lo que desean ser y qué quieren hacer con el tiempo que les resta. Asimismo, el confinamiento ha producido mayor tiempo con uno mismo y, por ende, reflexión, produciendo que uno revise y revalorice su sentido de vida y las fuentes que le brindan este sentido. Ello debido a los cambios y pérdidas no solo humanas, sino también de la rutina. En primer lugar, el cambio drástico de la rutina en la que vivían los adultos emergentes, en “piloto automático”, y el cambio en las oportunidades producto de la coyuntura, ha producido una reflexión sobre qué es lo que quieren en la vida y eso los ha llevado a replantearse su plan de vida y sus metas a corto, mediano y largo plazo.

"Desde que comencé este proceso fue que cambió mis expectativas totalmente porque antes no soñaba con tener una casa de campo, no soñaba con el mundo espiritual, fue un cambio drástico en mi vida, antes no tenía metas, no tenía una visión, no tenía algo sembrado en mi vida (...) fue un un golpe, un aprendizaje muy fuerte, que me centró bastante." (Barbara, 22, ex pareja fallecida)

"Antes de la pandemia creía que yo me iba a dedicar a trabajar en planta y usar casquito y botas, me gustaba bastante ese ambiente, pero cambió por la pandemia, conseguí prácticas donde ahora estoy chambeando y ahora estoy dedicado al rubro financiero, entonces mis objetivos eran otros." (Sergio, 22, abuelo fallecido)

Asimismo, la pandemia, y el duelo vivido en este contexto, ha contribuido a que esta población tenga más presente la finitud de la vida, lo que ha conllevado a un mayor deseo de disfrutar el momento presente, desde los pequeños detalles y aspectos cotidianos, valorando cosas que antes no valoraban.

"A veces las cosas no pasan como piensas y eso me lleva bastante, voy a decir un cliché pero "disfruta de la vida, live the day" a saber que lo que vas a hacer probablemente aporte, no estar ahí esperando que una pandemia te lleve." (Sergio, 22, abuelo fallecido)

"Una vez que ves que un familiar tuyo se va, uno antes se quejaba de cosas tontas, y cuando esta persona parte ya las cosas no las ves de la misma manera (...) ahora ya no, es cómo que digo "no, hay que disfrutar el momento, hay que disfrutar día a día", mi papá dentro de todo me enseñó eso. Mi papá era una persona que le decías "oye ya no comas mucho helado porque te puede hacer daño", él lo disfrutaba, disfrutaba el momento (...) Él me dio ese sentido de vida al irse, me dejó esa lección, que ahora yo digo "bueno, hay responsabilidades que cumplir, hay cosas que hacer, pero, yo también quiero disfrutar cómo él, por que así cómo vienes, te vas en cualquier momento." (Xiomara, 27, papá fallecido)

A partir de la reflexión generada por el duelo vivido en la pandemia, los adultos emergentes perciben que su vida tiene un sentido, lo cual antes podían no percibir, o que

este ha aumentado. Asimismo, también contribuyó a aumentar y a hacer más visible algunas fuentes de sentido de vida que ya se tenían, como sucedió con la percepción de trascendencia mediante el impacto positivo en la vida de los demás.

“Siento que he ayudado a mucha gente (...) al pasar esto, la típica historia que se podía ver en instagram o en facebook “por favor necesito cama UCI”, la gente buscaba y yo decía “wow que feo debe ser llegar a esos momentos”, y me tocó, literalmente yo encontré cama UCI así por una cadena que se hizo, y luego de eso dije “tengo que ayudar a estas personas de cierta manera y tratar de guiarlos” (...) creo que me creó más conciencia de lo que es pasar por ese momento, entonces ahora hay tantas cosas que se ven que yo trato de ayudar a todo lo que esté dentro de mi alcance (...) luego de este proceso ha sido mayor el impacto, mucho más fuerte que antes”

(Xiomara, 27, papá fallecido)

El duelo en esta coyuntura ha tenido un impacto en la espiritualidad de los adultos jóvenes. Por un lado, su espiritualidad les brindó un sentido al fallecimiento del ser querido, por lo que cobró una mayor importancia en sus vidas y aumentó la búsqueda de un propósito de carácter espiritual. Por otro lado, el fallecimiento del ser querido generó un cuestionamiento hacia las creencias que conforman las bases de su espiritualidad, lo que conllevó a sentimientos negativos como decepción, confusión y enojo, disminuyendo la importancia de la espiritualidad como fuente de sentido de vida.

“La fe que tenía en ese momento creció de una manera muy grande (...) hoy no entiendo por qué se fue, mañana tampoco sabré, pero en ese camino de encontrar el propósito siento que voy a entender el por qué mi papá ya no está acá con nosotros. Ahorita lo puedo ver caótico porque hay mucho que hacer, pero sé que voy a encontrar una respuesta espiritual” (Xiomara, 27, papá fallecido)

“Después de lo que pasó con mi papá en realidad no comprendía por qué en un momento tan duro o tan difícil que necesitaba su ayuda, él no estuvo ahí (...) siento que no solamente me defraudó a mí si no lo defraudó más a él (...) ver que le soltó la mano a una persona que tenía mucha más fe que yo fue un golpe bastante duro.” (Mariana, 23, papá fallecido)

Otra fuente de sentido de vida que cobró una mayor importancia fue el cuidado de sus relaciones significativas. Actualmente cuentan con una mayor conciencia de la relevancia de cuidar y aprovechar el tiempo con sus seres queridos, dándoles prioridad frente a aspectos más superficiales. La percepción de no haber aprovechado el tiempo con el ser querido fallecido ha contribuido a darle la importancia a quienes lo rodean, pues se tiene una mayor concepción de que la vida se termina en cualquier momento.

"Una de las cosas que me prometí a mí misma, fue velar por ellos, por su salud en todo sentido, su bienestar, y creo que eso es algo que también me motiva a seguir acá, me motiva muchísimo a seguir viviendo y a darles lo mejor que pueda." (Mariana, 23, papá fallecido)

"A veces uno dice "ah ya los abuelos o mi mamá, ya mejor me voy a la fiesta", y al final tu núcleo es más valioso que todo lo que está también alrededor." (Xiomara, 27, papá fallecido)

"Tratar de pasar más tiempo con mis papás y mis abuelos que tengo acá (...) no quiero que sí en algún momento les pasa algo tener la misma idea de por qué no tuve una mejor relación con ellos." (Miriam, 22, abuelo fallecido)

La adaptación a la nueva realidad del COVID-19 habría provocado una reconfiguración de sus prioridades de vida, llevando a una reorganización de sus fuentes de sentido (Chen et al, 2020; Park, 2010; como se citó en Perez, 2020). En el caso de esta población, se suma a estos cambios, el impacto generado por la pérdida de un ser querido en el contexto pandémico. Según Boyraz et al (2015) y Taylor (2021), dar sentido a una pérdida implica reducir la discrepancia entre las suposiciones anteriores sobre el mundo y la relación con el ser querido, produciendo gran tensión psicológica que puede conllevar a un estado de vacío y desolación. No obstante, esta tensión también permite que surja un más auténtico y positivo sentido de identidad. En adición, el duelo llevó a una transformación personal importante, incluyendo nuevos valores, perspectivas y comportamientos menos materialistas, más altruistas y espirituales (Wong y Tomer, 2011; Taylor, 2021). En la investigación realizada por Vries et al. (2021), para algunas personas la pandemia impactó en su sentido de vida de forma negativa, mientras que,

para otros, resultó en un incremento del mismo. La explicación brindada por los autores hace referencia a diferencias individuales en la sensibilidad genética al cambio ambiental extremo; y por otro lado, que para algunos la pandemia implicó un mayor tiempo para concentrarse en sus conexiones sociales.

Por otro lado, en cuanto al impacto en la espiritualidad cómo fuente de sentido de vida, las investigaciones previas indican que durante la etapa de duelo, la espiritualidad es un medio que permite comprender el sentido de la vida y la muerte del ser querido, reafirmar el control de una situación estresante, y transformar la vida de uno después de la pérdida; sin embargo, si no se obtienen puede provocar también angustia, enojo e inseguridad con respecto a las creencia (Pargament, 2011; Yoffe, 2013; Carreño-Moreno et al, 2017).

- **Subcategoría 2: Percepción de dificultades internas y externas para lograr su sentido de vida**

Los individuos en cuestión perciben ciertas limitantes internas para poder aproximarse a lo que les da sentido en la vida, generando una visión de estancamiento en su vida, producto del miedo a no poder hacer frente al futuro, que está ligado a una inseguridad respecto a sus propias capacidades y miedo a no ser aceptado por los demás.

"Me da muchísimo miedo el futuro y a veces pienso ¿seré capaz de realmente conseguirlo? o ¿realmente las cosas que quiero se van a lograr? Creo que es como expectativas, pero al mismo tiempo miedo al fracaso un poco. Me da miedo que si estoy yendo bien de la nada pase algo y me trunque el camino y no pueda conseguir las cosas que planeo." (Mariana, 23, papá fallecido)

"La sociedad es bien pesada, lanzas tu opinión y te chancan por todos lados (...) entonces por ejemplo yo tengo demasiada información ya creada por publicar y me da miedo porque digo "pucha la gente qué va a decir". " (Vania, 23, abuela fallecida)

Perciben también limitantes en el contexto en el que se encuentran, para poder concretar sus propósitos. En primer lugar, la pandemia y el confinamiento, puesto que muchas oportunidades de crecimiento personal y diferentes actividades que son fuentes de sentido de vida se han visto truncadas, que se suman al contexto socioeconómico del

país en el que viven, percibiendo no tener suficientes oportunidades y la falta de recursos económicos.

"No podemos desconectar la realidad que estamos viviendo en el contexto de nuestro país o de todo y sí tengo un poco de miedo, sí me tumbó un poco la idea que tenía sobre todo a mediano o corto plazo." (Salvador, 23, abuela fallecida)

"Mi mamá no me puede pagar otra carrera, entonces mi plan es trabajar, ahorrar unos años y cuando tenga el sustento poder recién hacer lo que yo quiero, estudiar lo que yo quiero." (Mariana, 23, papá fallecido)

Estas limitaciones percibidas, internas y externas, parecen ser propias de la etapa etaria y del contexto en el que se encuentra este grupo de personas. La adultez emergente se caracteriza por la inestabilidad y por ser un periodo de tiempo crítico donde los individuos están más preocupados acerca de su futuro. Las expectativas frente a este son su principal razón para vivir, por lo que la pandemia ha traído consigo muchos cambios que han generado una percepción de sus expectativas cómo truncadas (Côté, 2014, Arnett, 2007, como se citó en Gomez et al, 2021; Vásquez, 2008; Romero, 2020; Cassareto y Martínez, 2012; OIT, 2020; OPS, s.f; PND, 2020).

- **Subcategoría 3: Falta de claridad respecto al sentido de vida**

El duelo en pandemia ha generado cuestionamientos respecto al sentido de vida, lo cual ha producido una falta de claridad, producto de la incertidumbre de la vida, en los adultos emergentes. A estos se les dificulta encontrar un sentido en las acciones que realizan en el día a día, es decir, no perciben que se orientan a un propósito que los motive. También, la pandemia ha generado más visibilidad en ellos mismos sobre esta falta de sentido, debido al confinamiento y a las limitaciones en la rutina.

"Siento que la vida no vale tanto, ya no pienso tanto en el futuro porque no tengo claro ni qué cosa quiero hacer en el futuro. No sé qué pueda pasar, a raíz de lo que pasó con mi papá, no porque me vaya a morir, sino porque (...) siento que ya no tengo claro nada." (Marcelo, 26, papá fallecido)

"Siento que estoy en mi zona de confort desde que me he graduado. Estar en un trabajo y como que solamente levantarme, trabajar y luego volver a dormir y no tener nada más que hacer." (Sandra, 23, abuelo fallecido)

Según Van Tongeren y Van Tongeren (2021), la pandemia implica un recordatorio generalizado de la fragilidad humana, lo cual ha llevado a un sinsentido para muchos, debido al prolongado aislamiento, las limitaciones de la libertad y los recordatorios de la muerte, por lo que las personas pueden tener dificultades para encontrar coherencia y tener un propósito en sus vidas. Asimismo, el duelo exige una resignificación de nuevos significados de vida, pues al perder al ser querido también se pierden algunas posibilidades de existir en el mundo y, por ende, pueden experimentar el vacío del sentido de su existencia (De Lucas Freitas, 2018).

5.3. Categoría: Elementos que influyen en el sentido de vida durante el duelo en pandemia

Se han encontrado distintos elementos que influyen en el proceso de duelo y por lo tanto, en la percepción sobre el sentido de vida de esta población. Estos elementos serán descritos en las siguientes tres subcategorías:

- **Subcategoría 1: Elaboración del duelo**

Los adultos jóvenes que perdieron a un ser querido presentan sentimientos de culpa respecto al fallecimiento de la persona, debido a una insatisfacción con la relación previa que mantuvieron con este, por una falta de despedida o insatisfacción con esta y por las circunstancias del fallecimiento, propias del contexto de la pandemia.

"Esta muerte fue tan fea para él que ni siquiera pude cuidarlo. Sí me he sentido bastante culpable, porque siento que el amor que me dio nunca se le puede retribuir como quisiera." (Marcelo, 26, papá fallecido)

"Me dolía un poco que se haya ido de esa forma, yo sabía que en algún momento se iba a ir pero hubiese querido que no sea así, que me pueda despedir de él, abrazarlo, porque nunca lo pude abrazar creo, y no así en plena pandemia (...) me hubiese gustado tener una mejor relación con él." (Miriam, 22, abuelo fallecido)

Así también, se evidencia una alternancia entre la evitación de las emociones negativas propias del proceso de duelo, mediante la búsqueda de distracciones y tratando de dar una imagen de fortaleza y bienestar; y una aceptación de estas emociones, encontrando espacios y formas en las que se permiten sentir las.

“Tu ahorita me puedes ver fuerte y en un par de horas me puedo poner un poco triste, me puedo caer, puedo llorar, pero más que nada ese proceso lo llevo yo por dentro. lo hago por los demás, por mi mamá, por mi hermano, para que digan Ximena sigue fuerte, sigue bien.” (Xiomara, 27, papá fallecido)

“Si tengo ganas de llorar, lo hago, o si me acuerdo de él o me da pena y quiero llorar, lo hago, no me privo de nada, así que creo que lo estoy llevando bien.” (Mariana, 23, papá fallecido)

La elaboración del duelo se ha visto comprometida a raíz de la pandemia de la COVID-19, debido a circunstancias como la falta de anticipación de la muerte, despedida y apoyo, sentimientos de culpa por el contagio, percepción de soledad, la ausencia o limitaciones de ritos, estresores concurrentes de incertidumbre laboral, económica y pérdida de la salud (Lacasta-Reverte et al, 2020). Asimismo, la presencia de malestar emocional grave afecta en gran medida la elaboración del duelo en pandemia y, por ende, impacta significativamente en el sentido de vida de las personas (Kumar, 2005).

- **Subcategoría 2: Impacto de la pandemia en el afrontamiento del proceso de duelo**

Por un lado, los adultos emergentes perciben que la pandemia ha tenido un impacto negativo en su proceso de duelo, debido a las limitaciones en la rutina que influyeron en la percepción de tener menos distractores frente al duelo; y un menor apoyo social percibido al no poder reunirse con otras personas y tener afecto físico, debido a las restricciones sanitarias. Asimismo, el miedo al contagio y a que otro ser querido fallezca se sumó a la vivencia no normativa del duelo.

"Me imagino que si hubiera pasado en coyuntura normal lo hubiera sobrellevado un poco más saliendo, hubiera tenido más oportunidades de distraerme, en cambio al estar en pandemia era el mismo hecho de, ya no quería salir porque pensaba que me iba a contagiar e iba a contagiar a mi mamá y también se iba a morir." (Mariana, 23, papá fallecido)

"Hubo un velorio y me acuerdo no haberme sentido cómoda de agarrar a las personas (...) quería un abrazo y simplemente me daban ganas de bañarlos en alcohol y bañarme de alcohol a mi y era una sensación horrible. A veces me daban el puño, pero como "no quiero un puño, quiero un abrazo" (...) era como tristeza, miedo y desesperación, tristeza por que quería un abrazo, pero era por que no podía y me moría de miedo por el Covid." (Vania, 23, abuela fallecida)

No obstante, se encontró la presencia de aspectos que compensan el efecto negativo de la pandemia en el proceso de duelo, presentándose una ambivalencia entre un impacto negativo y uno positivo. En este sentido, el aislamiento y las restricciones propias de la pandemia permitieron que los adultos emergentes puedan enfocarse en mayor medida a vivir su proceso de duelo, lo cual, si bien en un inicio pudo haber sido desagradable por las emociones que implica atravesar, el sentirlas y aceptarlas favoreció el afrontar el proceso de duelo de forma saludable. Además, permitió contar con mayor cercanía con las personas que viven en el hogar, especialmente con la familia.

"En parte fue un poco mejor porque me permitió realmente sentir y enfocarme en ese proceso, pero al mismo tiempo siento que hubiera sido más llevadero si hubiera salido un poco más, así sea al parque a respirar." (Mariana, 23, papá fallecido)

"Esta sensación de estar un poco encerrados y tener que ver a mi familia, era como muy familiar, como "estamos acá" nos tocó, pero se siente bastante cercano, bastante acogedor tener que verlos." (Vania, 23, abuela fallecida)

A la fecha existen pocas investigaciones respecto al impacto de la pandemia en el afrontamiento del duelo; no obstante, en la investigación realizada por Eisma y Tamminga (2020), se encontró que las personas que experimentaron una pérdida reciente durante la pandemia tenían niveles más altos de gravedad del duelo que las personas que

experimentaron una pérdida reciente antes de la pandemia, por todos los factores de riesgo mencionados anteriormente. Sin embargo, se ha hecho evidente un impacto positivo en la población adulto emergente, información que no se encuentra en investigaciones previas sobre el tema.

- **Subcategoría 3: Soporte de seres queridos y espiritualidad en el afrontamiento del duelo**

Para los adultos emergentes fue muy importante contar con la presencia de sus personas significativas durante el proceso de duelo. Por un lado, por el hecho de percibir el apoyo brindado de estos y por otro lado por la satisfacción de poder brindar apoyo a quienes también se habían visto afectados por la pérdida del ser querido, resultando ser fuente de motivación para afrontar el duelo.

"A ella le agradezco muchísimas cosas y después de lo de mi papá aún más, porque si no hubiera sido por ella la casa hubiera seguido un cementerio. Fue una luz en la casa que se necesitaba (...) si yo no estuviera con Adriana tal vez me hubiera muerto ya."

(Marcelo, 26, papá fallecido)

"Yo creo que lo que más me motiva es mi mamá, porque creo que sobre todos nosotros ella fue la que peor la pasó y ella supo cómo afrontar todo (...) veo cómo ella lo hace de una manera tan fuerte y nos demuestra esa fortaleza a nosotros y creo que yo también debería demostrárselo a ella y salir adelante." (Sandra, 23, abuelo fallecido)

"Podía hablar cualquier cosa con mi mamá, mi enamorado, le decía lo que pensaba, lo que sentía, y creo que solo me escuchó, eso quería que me escuchen (...) me fue muy reconfortante, por que fue como "sí quieres que te escuche, te escucho", eso, mi familia, sentirlos acá." (Vania, 23, abuela fallecida)

Asimismo, la presencia de una alta espiritualidad en este grupo etario ha contribuido de manera positiva en el afrontamiento del duelo, pues la creencia de que el ser querido se encuentra en un lugar mejor más brinda esperanza y alivio.

"Siento paz porque sé que mi papá no está mal y está en un lugar mejor, se que está

mejor que nosotros (...) sé que dentro de todo me está dando mucha fuerza, porque no sé ni cómo sigo parada.” (Xiomara, 27, papá fallecido)

“No sé dónde estará ella, pero sé que sigue aquí presente, donde sea que esté, pero sigue existiendo (...) prefiero creer que eso sí existe, porque me alivia y me hace pensar bonito de ella más que dejo de existir” (Vania, 23, abuela fallecida)

Además, la espiritualidad favorece en el afrontamiento del duelo al brindar una sensación de seguir teniendo de alguna manera conexión con el ser querido fallecido. Esto mediante objetos tangibles y distintas formas de conectar con el ser querido fallecido, como rituales.

“Estuve llevando una terapia con una persona, y me dijo que inconscientemente lo que yo hacía era cómo un ritual, o sea iba a los lugares a los que fui con mi papá de pequeña, entonces lo hice y dije “bueno, me quiero despedir”.” (Xiomara, 27, papá fallecido)

"El hecho de ver a mi hermano era cómo pasar tiempo con él incluso, me recordaba a mi papá porque se parecen muchísimo, entonces, que me abrazaba, jugar con él, era bastante reconfortante." (Mariana, 23, papá fallecido)

Ante la situación de COVID-19, debido a la imposibilidad de establecer el espacio presencial para recibir apoyo por parte de seres queridos en medio de los rituales funerarios y religiosos comunes, existe una limitación para expresar y compartir los sentimientos, propiciando la soledad, el dolor y tristeza (Larrota et al, 2020). Sin embargo, la pandemia no fue solo un impedimento para los adultos emergentes, ya que relatan compañía de sus seres queridos más cercanos debido al confinamiento. La importancia de estos es sustentada por algunas investigaciones (Barreto, 2008, y Lobb et al, 2010, como se citó en Tinoco, 2021; Roldán y Bernal, 2021), quienes destacan que el apoyo social protege ante un duelo complicado, pues permite a uno desahogarse y apoyarse. Asimismo, cuando se aprecian las ayudas recibidas, hay un incremento del bienestar y adaptación al medio. Del mismo modo, el tener una conexión con un ser superior es fundamental para percibir compañía y confortación luego de ocurrido el fallecimiento de un ser querido. Este sistema de creencias tiene un impacto en el sentido

de vida, pues facilita el encontrar una narrativa acerca de la muerte del ser querido (Odachowska et al, 2019).

En cuanto a las limitaciones de la investigación, consideramos la virtualidad como un factor que interfirió en el aspecto metodológico, pues las herramientas tecnológicas en ocasiones conllevaron a problemas técnicos, aparte de dificultar el establecimiento de un ambiente de confianza y cercanía para que las personas profundicen sobre su sentido de vida.

CONCLUSIONES

- En cuanto a las fuentes de sentido de vida presentes en los adultos emergentes, la trascendencia mediante el impacto positivo en la vida de otras personas resulta ser una fuente de sentido muy significativa, puesto que demuestran un gran deseo de aportar a la vida de los demás, conocidos o desconocidos, realizando actividades de diversos tipos como el cuidado y soporte con sus personas significativas, actividades laborales, acciones benéficas, entre otras. Ellos denotan una profunda vivencia de satisfacción al tener algún tipo de impacto positivo en otros, lo que genera una percepción de lograr una trascendencia en el mundo que va más allá de sus propias vidas. Esta fuente de sentido, propia de la etapa vital de la adultez emergente, ha afianzado en la coyuntura de la pandemia y más aún al pasar por un proceso de duelo, debido a la conciencia de la finitud de la vida y a pasar de un enfoque en aspectos superficiales de la vida a una orientación menos materialista y más altruista. Cabe mencionar que no solo tienen un deseo de dar, sino que perciben un cuidado recíproco de sus seres queridos, lo cual, a su vez, se ha evidenciado como un factor que contribuye a mantener un sentido de vida durante el proceso de duelo.
- La espiritualidad entre los adultos emergentes es una fuente de sentido que orienta su actuar en el día a día y va desde la fe en un ser superior hasta conectarse con la energía, consigo mismos, con la naturaleza, y disfrutar del momento presente, siendo esta última mucho más potente producto de la percepción que tienen de la finitud de la vida a raíz del fallecimiento del ser querido. La espiritualidad se vio impactada por el fallecimiento del ser querido, pues por un lado, encontraron sentido y alivio al percibir una conexión con un ser superior, con el ser querido fallecido, o al tener la creencia de que este se encuentra en un lugar mejor, lo cual resulta ser un importante factor protector en el afrontamiento del duelo. Sin embargo, por otro lado, quienes percibieron no encontrar respuestas ante la muerte del ser querido, presentaron un cuestionamiento de sus creencias y por lo tanto, una disminución de su propia espiritualidad.

- Se ha evidenciado que la búsqueda de experiencias novedosas y de aprendizaje es una fuente por la cual le dan un sentido a sus vidas. Esto no solo es una característica propia de la etapa etaria de la adultez emergente, sino que, debido a la escasez de estímulos y privación de la libertad del contexto pandémico, existe un gran deseo de vivir experiencias nuevas, siendo esta idea reforzada ante la idea de que la vida es corta y debe aprovecharse, al haber perdido a un ser querido. Estas experiencias novedosas suelen estar relacionadas con viajar, conocer nuevas personas, culturas, así como un gran anhelo de escapar de la ciudad donde han estado confinados y rodearse de la naturaleza para encontrar paz y tranquilidad.
- De la misma manera, los adultos emergentes encuentran sentido al realizar acciones que contribuyen a su crecimiento personal y a ser personas más auténticas y autónomas. Ello se relaciona con una búsqueda de consolidar su propia identidad, lograr una independencia y autonomía, y con el cumplimiento de metas personales que los acercan a su ideal de éxito. Todo ello coincide con las características de la adultez emergente; no obstante, el contexto de la pandemia ha contribuido al deseo de una mayor y más pronta independencia, debido al confinamiento y a la privación de sus libertades. Ello, sumado a la pérdida de un ser querido, ha generado también una revisión y, en algunos casos, un replanteamiento de sus metas a corto, mediano y largo plazo, debido a una reflexión sobre qué es lo que quieren en la vida y cambio drástico en las oportunidades producto de la coyuntura.
- El duelo en el contexto de la pandemia de COVID-19 ha generado en los adultos emergentes cuestionamientos y reflexiones respecto al sentido de sus vidas en los participantes, lo cual, por un lado, ha llevado a una mayor claridad respecto a su sentido de vida, incrementando las acciones de aproximación a sus fuentes de sentido. Pero por otro lado, contribuyó a incrementar y tener mayor visibilidad de una falta de claridad respecto a su sentido de vida y a encontrarse frente a un vacío existencial.
- La pandemia de la COVID-19 ha impactado en el proceso de duelo de los adultos emergentes al generar un proceso de duelo no normativo, por factores como las circunstancias de la muerte del ser querido, el confinamiento, la falta de despedida y rituales que contribuyan a esta, una disminución en el apoyo social percibido y una percepción de

menos distractores para hacer frente al proceso de duelo, entre otros. Esto ha contribuido a sentimientos de culpa y ciertas dificultades para aceptar el fallecimiento del ser querido. Sin embargo, el aislamiento y las restricciones propias de la pandemia permitieron que los participantes puedan enfocarse en mayor medida en vivir y sentir su proceso de duelo, contribuyendo a un afrontamiento saludable del mismo, a dar sentido a la pérdida y a reconfigurar sus fuentes de sentido de vida.

RECOMENDACIONES

A continuación, se detallarán las recomendaciones:

- Promover el cuidado de la salud mental en los adultos emergentes que han perdido a un ser querido en el contexto de la pandemia de la COVID-19, por medio de intervenciones psicoterapéuticas que aborden el sentido de vida, afrontamiento del duelo, debido a que la pandemia y duelo han tenido un impacto emocional en esta población así como en su sentido de vida, especialmente en su visión sobre el futuro y sus metas a corto, mediano y largo plazo.
- Realizar investigaciones cualitativas sobre el impacto de la vivencia de duelo durante la pandemia en el sentido de vida con población de otros grupos etarios, con el objetivo de lograr una mejor comprensión acerca de las diferencias en las vivencias y percepciones según la etapa del ciclo vital, puesto que se conoce que la experiencia de duelo y del sentido de vida varían según esa.
- Replicar el estudio con una muestra más variada en cuanto al sector socioeconómico al que pertenecen, ya que esta investigación se enfocó en sectores A y B y se sabe que el contexto influye en gran medida en las percepciones sobre la vida y el mundo, teniendo relación con el sentido de vida. Asimismo, delimitar la relación con el ser querido, de manera que se pueda profundizar sobre el impacto que tuvo el fallecimiento de este ser querido, puesto que es distinto el impacto de un padre donde se debe reestructurar el sistema familiar, versus una pareja, amigo o un pariente no perteneciente al núcleo familiar.
- Indagar desde una aproximación cuantitativa relacionando las variables de pandemia, duelo y fuentes de sentido de vida en distintas poblaciones, así como los factores protectores y de riesgo del duelo de manera que aportaría a generalizar los resultados.

REFERENCIAS

- Aquino, T., Gouveia, V, Gomes, E., & Melo de Sá, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728>
- Alarcón, E., Cabrera, C., García, N., Montejo, M. Plaza, G., Prieto, P., Rey, P., Robles, M., & Vega, N. (2020). *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos de coronavirus (COVID-19)*.
<http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>
- Albers, T., y Salomon, O. (2021). *Building Blocks for Promoting Positive Mental Health in Youth Work*. https://positivementalhealth.eu/wp-content/uploads/2021/04/O1_background_FULL-3_compressed-2.pdf#page=47
- Alonso, L., Lacomba, L., & Pérez, M., (2020). Comorbilidad entre duelo complicado, sintomatología ansiosa y depresiva en dolientes de primer grado. *Evidentia* 17(1), e12754. <http://ciberindex.com/index.php/ev/article/view/e12754>
- Allport, F. (1974). *El problema de la percepción: su lugar en la metodología de la ciencia*. Nueva Visión.
- Arias, W.L. (2015). Carls Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 23(2). 141-148.
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Asmudson, G. J., & Taylor, S. (2020). Cómo la ansiedad por la salud influye en las respuestas a los brotes virales como el COVID-19: lo que todos los responsables de la toma de

decisiones, las autoridades sanitarias y los profesionales de la salud deben saber. *Science Direct*, 71(1), 102211. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5a. ed.). American Psychiatric Publishing.

Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

Bartschi, C. (1999). *Evaluación del propósito en la vida y la búsqueda de metas noéticas desde el punto de vista de la logoterapia en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Lima, Perú. [http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/imagenes/60C51DB2CCB1171205256F3900539B19/\\$file/09-persona3-tesis.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/imagenes/60C51DB2CCB1171205256F3900539B19/$file/09-persona3-tesis.pdf)

Barrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>

Bermúdez, A. (2020). *Coronavirus en América Latina: 5 factores que contribuyeron a convertir la región en el epicentro de la pandemia en el mundo*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-53074005>

Borda, P., Dabenigno, V., Freidin, B., & Güelman, M. (2017). *Herramientas para la Investigación Social N° 2*. (1a. ed). <http://www.iigg.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/49/2016/12/DHIS2.pdf>

Boyras, G., Horne, S. G., & Waits, J. B. (2015). Accepting Death as Part of Life: Meaning in Life as a Means for Dealing With Loss Among Bereaved Individuals. *Death Studies*,

39(1), 1-11.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2013.878767>

Canal N. (2021). *COVID-19: Jóvenes son ahora los más vulnerables de contagiarse.*

<https://canaln.pe/actualidad/covid-19-jovenes-son-ahora-mas-vulnerables-contagiarse-n431616>

Carreño-Moreno, S., Chaparro-Díaz, L., y López-Rangel, R. (2017). Encontrar sentido para continuar viviendo el reto al perder un hijo por cáncer infantil: revisión integrativa. *Persona y bioética*, 21(1):46 - 61. DOI: 10.5294/pebi.2017.21.1.4

Cassaretto, M., & Martínez, P. (2012). Razones para vivir en jóvenes adultos: validación del RFL-YA. *Revista De Psicología*, 30(1), 169-188.

<https://doi.org/10.18800/psico.201201.007>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). *Kit de recursos parentales acerca del COVID-19 - Adulthood temprana.*

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/young-adulthood.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). *Pérdida y duelo.*

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html>

Colléony, A., Clayton, S., & Shwartz, A. (2022). Impacts of nature deprivations during the COVID-19 pandemic: A pre-post comparison. *Biological Conservation*, 268, 109520.

<https://doi.org/10.1016/j.biocon.2022.109520>.

Cuny, J. A. (2007). Exploración de la intensidad motivacional para la búsqueda del sentido de la vida en estudiantes universitarios de psicología. *Persona* 1(10), 161- 177.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2870131>

- Cupit, I., Wilson-Doenges, G., Barnaby, L. & Kowalski D. (2021): When college students grieve: New insights into the effects of loss during emerging adulthood. *Death Studies*, 46 (9), 2123-2133. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894510>
- De Barbieri, A. (2007). *¿Cambia acaso el sentido de acuerdo a la edad?*. Logoforo. <https://logoforo.com/%C2%BFcambia-acaso-el-sentido-de-acuerdo-a-la-edad/>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., & Vella-Brodrick, D. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology* 8(6), 517-529. 10.1080/17439760.2013.830761
- De Lucas Freitas, J. (2018). Bereavement, pathos, and clinical psychology: a phenomenological reading. *Psicología USP*, 29(1), 50-57. <https://doi.org/10.1590/0103-656420160151>
- Dutra-Thomé, L., Marques, L.F., Seidl-de-Moura, M. L., Ramos, D., y Koller, S. (2019). Autonomy Development: Gender and Age Differences from Adolescence to Emerging Adulthood. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 14-24. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.259>
- Eisma M. & Tamminga A. (2020). Grief Before and During the COVID-19 Pandemic: Multiple Group Comparisons. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(6), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004>.
- Eluna. (s.f.). *Grief by Age: Young Adults (Age 18-Mid 20s)*. <https://elunanetwork.org/resources/grief-by-age-young-adults-age-18-mid-20s#:~:text=The%20death%20of%20a%20significant,%2C%20emotional%2C%20and%20coping%20skills>
- Emerson. K. (2023). *Young Adult Grief*. Full Circle Grief Center. <https://fullcirclegc.org/2022/07/06/young-adult-grief/>
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. (3a.ed). Herder

- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.
- Fulini, S. (2018). *Significado de vida, bienestar psicológico y conductas de riesgo en la adultez*. (Tesis doctoral, Universidad Argentina de la Empresa). Repositorio de UADE. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/7034/Fulini-TIF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García-Alandete, J., Martínez, E. R., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2017). Sentido de vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196-205.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- Gestión. (2021). *El coronavirus deja ya más de 150 millones de casos a nivel mundial*.
<https://gestion.pe/mundo/covid-19-el-coronavirus-deja-ya-mas-de-150-millones-de-casos-a-nivel-mundial-nndc-noticia/>
- Gobierno del Perú. (2020). *Coronavirus en el Perú: casos confirmados*.
<https://www.gob.pe/8662-coronavirus-en-el-peru-casos-confirmados>
- Gómez-Mir, P., Gómez-Gómez, M., y Valenzuela, B. (2021). Universidad Nacional de Educación a Distancia. España. Impacto del confinamiento por la COVID-19 en España y República Dominicana. Un estudio transcultural con jóvenes emergentes y adultos. *Información Psicológica*. 121(1), 2-13.
<http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/1880/1834>
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2015). *Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing?*. *International Journal of Wellbeing*.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v5i1.3>
- Guaman, F.M., y Pin, I.D. (2020). *Sistematización de experiencias prácticas de investigación afrontamiento psicoemocional en situaciones de aislamiento social por covid 19 en jóvenes de 20 -25 años de Guayaquil y San Miguel de Bolívar*. (Tesis de Bachillerato,

Universidad de Guayaquil). Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil.
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53012/1/AFRONTAMIENTO%20PSICOE MOCIONAL%20EN%20SITUACIONES%20DE%20AISLAMIENTO%20SOCIAL%20POR%20COVID-19%20EN%20J%20VENES%20DE%2020%20-25%20A%20OS%20DE%20GUAYAQUIL%20Y%20SAN%20MIGUEL%20DE%20BOL%20VAR%20%281%29.pdf>

Guillem, V; Romero,R; y Oliete, E. (2017). Manifestaciones del duelo. *Duelo en oncología*. 1(1). 63-83.
<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manual es/duelo/duelo08.pdf>

Guillem, V., Romero, R., & Oliete, E. (2013). *Manifestaciones del duelo*.
<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manual es/duelo/duelo08.pdf>

Hamui, L., & Vives, T. (2020). Trabajo de campo virtual en investigación cualitativa. *Metodología de investigación en educación médica*, 10(37), 71-77.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.37.20271>

Hernández- Sampieri, R., Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (1era ed). Mc Graw Hill.

Hernández- Sampieri, R., Mendoza Torres, C. P.(2023). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana. <http://www.ebooks7-24.com.ezproxy.ulima.edu.pe/?il=31455>

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>

Huamani Cahua J. C., & Arias Gallegos W. L. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 1-20.
<http://www.psiencia.org/10/2/21>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Estado de la población peruana 2020*.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Situación del Mercado Laboral de Lima Metropolitana*.
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-mercado-laboral-nov-dic2020-ene2021.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. (2020). *El virus COVID-19 estaría generando nuevos efectos neuropsiquiátricos sobre la salud mental*.
<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/035.html>
- Jordan, A.H., Litz, B.T. (2014). Prolonged grief disorder: diagnostic, assessment, and treatment considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (3), 180–187.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0036836>.
- Katayama, R.J. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: Fundamentos, métodos, estrategias y técnicas*. (1era. ed.). Fondo Editorial de la UIGV.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/559/INTRODUCCI%20N%20A%20LA%20INVESTIGACI%20N%20CUALITATIVA.pdf?sequence=1>
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. (Ed.40). Luciérnaga.
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31277_Sobre_el_duelo_y_el_dolor.pdf
- Kumar, S. M. (2005). *Grieving mindfully: A compassionate and spiritual guide to coping with loss*. (1a. ed). New Harbinger Publications.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=iLXNu-CHJEEC&oi=fnd&pg=PT6&ots=zaWHCRNDne&sig=ZCFTjn-GXve7lOocFxB1TS4TzM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Lacasta-Reverte, M. A., Torrijos M., López-Pérez, Y., Carracedo D., Pérez, T., Casado, C., Rocamora C., Blanco L., Iglesias N., Vidal E., Trigo D. & Martí-Esquitino, J. (2020) Impacto emocional en pacientes y familiares durante la pandemia por COVID-19. Un duelo diferente. *Medicina Paliativa*, 27(3), 201-208.
<https://doi.org/10.20986/medpal.2020.1188/2020>

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *COVID-19: Problemas sociales y psicológicos en la pandemia*.
<https://es.unesco.org/news/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-pandemia>

Larrotta, R., Méndez, A.F., Mora-C., Córdoba, M.C., y Duque, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(2), 179-180. Universidad Industrial de Santander. Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia (redalyc.org)

Lin, L. (2020). Longitudinal associations of meaning in life and psychosocial adjustment to the COVID-19 outbreak in China. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 525-534.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12492>

Naciones Unidas. (2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS / Naciones Unidas*. <https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>

Lozano, J. I. (2006). *Normalistas vs. universitarios o técnicos vs. rudos: la práctica y formación del docente de escuelas secundarias desde sus representaciones sociales*. Plaza y Valdés.
https://books.google.com.pe/books?id=ZTZ4QMUuLlIkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Marco, J.H., Cañabate, M., Llorca, G., & Pérez, S. (2019). *Meaning in life moderates hopelessness, suicide ideation, and borderline psychopathology in participants with eating disorders: A longitudinal study*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2414>
- Martínez-Freire, P. (2003). Concepciones cognitivas del ser humano. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, 8, 109 - 122.
<https://revistas.uma.es/index.php/contrastes/article/view/1841/1782>
- Miles, M. D., Tonón, G., & Alvarado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas humanística*, 1(74), 195 - 225.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-48072012000200010
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R. (2019). Prolonged grief and the disruption of meaning: Establishing a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 66(6), 714–725.
<https://doi.org/10.1037/cou0000370>
- Ministerio de Salud. (2020). *Minsa brindó más de 44 mil atenciones en los Centros de Salud Mental Comunitarios durante la pandemia*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/214647-minsa-brindo-mas-de-44-mil-atenciones-en-los-centros-de-salud-mental-comunitarios-durante-la-pandemia/>
- Ministerio de Salud. (2023). *Sala Situacional COVID-19*.
<https://www.dge.gob.pe/covid19.html>
- Ministerio de Salud (2021). *Tablero de Control*.
https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/defunciones_registradas.asp
- Miles, M. D., Tonón, G., & Alvarado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la

fenomenología social. *Universitas humanística*, 1 (74), 195 - 225.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-48072012000200010

Morales, F., Huici, C., Moya, M., Gaviria, E., López, M., & Nouvilas, E. (1999). *Psicología social*. McGraw-Hill.

Moreno, I., Ospina, L., & Prieto, M. (2019). *Sentido de vida y resiliencia a partir de los procesos psicológicos en víctimas de homicidio indirecto* [Tesis de licenciatura, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio Institucional de Fundación Universitaria Los Libertadores.
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/2771>

Morer, B., Alonso, R., & Oblanca, M. (2017). *El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional*.
<http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/viewFile/196/159>

Odachowska, E., Trzebinski, J., & Prusik, M. (2019). The Impact of Self-Narrative Framing of a Close Person's Sudden Death on Coping With the Meaning in Life. *Journal of Loss and Trauma*, 24(4), 293-321.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1565145>

Oñate, M. E. (2020). *Religiosidad, espiritualidad, satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo en adultos emergentes*. (Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica Argentina). Facultad "Teresa de Ávila".
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12572>

Orejuela, J.J & García, J. C. (2011). Análisis comparativo del proceso de duelo desde dos perspectivas psicológicas: el psicoanálisis y el humanismo. *Revista Ciencias Humanas*. 7(2), 9-26. https://www.researchgate.net/profile/Johnny-Orejuela/publication/327152671_Analisis_comparativo_del_proceso_de_duelo_desde_dos_perspectivas_psicologicas_el psicoanalisis_y_el_humanismo_Comparative_analysis_of_the_grieving_process_from_two_psychological_perspectives Psychoana/links/5b7cbb4892851c1e12268af1/Analisis-comparativo-del-

proceso-de-duelo-desde-dos-perspectivas-psicologicas-el-psicoanalisis-y-el-humanismo-Comparative-analysis-of-the-grieving-process-from-two-psychological-perspectives-psycho.pdf

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Los jóvenes y la COVID-19: Efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753054.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades para Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad*.
[https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20\(version%2014%20nov%202019\).pdf](https://icd.who.int/es/docs/Guia%20de%20Referencia%20(version%2014%20nov%202019).pdf)

Organización Mundial de la Salud (2021). *Tasa de letalidad por la infección de la COVID-19 calculada a partir de los datos de seroprevalencia*.
<https://www.who.int/bulletin/volumes/99/1/20-265892-ab/es/?fbclid=IwAR34O9ICvLvRzR3YQuXW70cgsoHI6dOXUnfSp>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 – 14 de septiembre de 2022*. <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing--14-september-2022>

Organización Panamericana de la Salud (s.f.). *Salud mental y COVID-19*.
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Outeiro, Z. (2021). *Valores y actitudes en universitarios acerca de la esfera privada*. (Tesis de Bachillerato, Universidad de Valladolid). Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49392/TFG-G5119.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Palacio, M., & Bernal, F. (2019). El duelo por muerte: la intersección entre prácticas culturales, rituales sociales y expresiones emocionales. *Tempus Psicológico* 2(1), 89-108. <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.2.1.2595.2019>
- Palmer, M., Saviet, M., & Tourish, J. (2016). Understanding and supporting grieving adolescents and young adults. *Pediatric Nursing*, 42(6), 275+. <https://link.gale.com/apps/doc/A491256114/AONE?u=anon~8904e29a&sid=googleScholar&xid=8040a9f5>
- Palomino, C., y Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4), e1218. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Papalia, D. & Martorell G. (2017). *Desarrollo humano*. (13a. ed). McGraw-Hill.
- Pargament, K., Feuille, M., y Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2(1), 51-76. <https://www.mdpi.com/2077-1444/2/1/51>
- Pérez, M. (2020). *Sentido de vida y fuentes de sentido en una muestra de Lima y provincias durante la cuarentena por el COVID-19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653857/P%20c3%a9rez_OM.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Pérez, M. R., Gómez, J. J. & Dieguez, R. A. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200005&lng=es&tlng=es.

- Powell, A.D. (2017). Luto, duelo y trastornos adaptativos. SNC Pharma.
<https://sncpharma.com/wp-content/uploads/2020/11/38.-Luto-duelo-y-trastornos-adaptativos.pdf>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2020). *COVID-19: la pandemia La humanidad necesita liderazgo y solidaridad para vencer al coronavirus*.
<https://www.undp.org/content/undp/es/home/coronavirus.html>
- Ratner, K., Burrow, A. L., Burd, K.A., & Hill, P. L.(2019). On the conflation of purpose and meaning in life: A qualitative study of high school and college student conceptions. *Applied Developmental Science*.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2019.1659140>
- Rebagliati, B. (2020). *Relación entre inteligencia intrapersonal y felicidad en adultos emergentes de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima). Repositorio Institucional de la Universidad de Lima.
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/11707/Rebagliati_Beltroy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reneau, C., & Johnson, B. (2020). The Invisible Pandemic of Grief: Finding Meaning in Our Collective Pain. *Sage Journals*.
<https://doi.org/10.1177/1054137320963888>
- Roldán, Y., y Bernal, I.C. (2021). Capítulo 3. La red que me sostiene: posibilidades para la mujer desde la viudedad. En N. Salinas y J. Barajas (1era ed), *Dinámicas socioculturales contemporáneas e intervención social*. (pp. 119-132). Editorial. [Dinamicas-socioculturales-contemporaneas-e-intervencion-social.pdf](#)
- Romero, M. (2020). Depression and the Meaning of Life in University Students in Times of Pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242. <http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2020.6784>

- Sánchez, H. H., Reyes, C., Matos, P., & Mejía, K.B. (2020). Comportamientos psicosociales desajustados, como indicadores de salud mental de la población peruana, en el contexto de la pandemia del COVID-19. *Repositorio Universidad Ricardo Palma*. 1(9), 13- 40. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1195>
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Schnell, T. (2012). *An Existential Turn in Psychology -Meaning in Life Operationalized*. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.3005.7363>
- Senaju - Secretaría Nacional de la Juventud. (2022). *Senaju presentó “Informe Nacional de Juventudes 2021” para conocer la situación actual de los jóvenes peruanos de 15 a 29 años*. <https://juventud.gob.pe/2022/12/senaju-presento-informe-nacional-de-juventudes-2021-para-conocer-la-situacion-actual-de-los-jovenes-peruanos-de-15-a-29-anos/#:~:text=En%20el%202021%2C%20el%20Per%C3%BA,8%20%25%20del%20total%20de%20peruanos>.
- Stroebe M. & Schut H. (2021). Bereavement in Times of COVID-19: A Review and Theoretical Framework. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 82(3), 500-522. <https://doi.org/10.1177/0030222820966928>
- Swayne, M. (2020). *About nine family members to suffer grief from every COVID-19 fatality*. Penn State News. <https://news.psu.edu/story/625413/2020/07/09/research/about-nine-family-members-suffer-grief-every-covid-19-fatality>

- Taylor, S. (2013a). The peak at the nadir: Psychological turmoil as the trigger for awakening experiences. *International Journal of Transpersonal Studies*, 32 (2), 1–12. <http://dx.doi.org/10.24972/ijts.2013.32.2.1>
- Taylor, S. (2021). Transformation through loss and grief: A study of personal transformation following bereavement. *The Humanistic Psychologist*, 49(3), 381–399.
- Tejero, J. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en el ámbito sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/28525>.
- Thalberg, I. & Maslow, A. H. (1964). *Toward a Psychology of Being*. *Philosophy and Phenomenological Research*, 25(2), 288. <https://doi.org/10.2307/2105414>
- Tinoco, J.(2021). *Factores de riesgo y protección en personas con pérdidas a raíz de la COVID-19. Estudio de caso múltiple en dos grupos de duelo*. (Tesis de Master de Psicología en Universidad Ramon Llull). Google Académico. Microsoft Word - TFM - Javier Tinoco Closa.docx (recercat.cat)
- Tirado, M. (2017). Evaluación de variables psicosociales relacionadas con la percepción de riesgo y las conductas de salud en la adultez emergente. (Tesis Doctoral, Universitat Miguel Hernandez). Depósito Digital de la UMH. <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4490/1/TD%20Tirado%20Zafra-Polo%2C%20Manuel.pdf>
- Theimer, S. (2020). *Duelo en tiempos de coronavirus: cómo lidiar con la pérdida de rutina durante la pandemia*. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/duelo-en-tiempos-de-coronavirus-como-lidiar-con-la-perdida-de-rutina-durante-la-pandemia/>
- Torrens-Burton, A., Sutton, E., Barawi, K., Longo, M., Seddon, K., Carduff, E., Farnell, D.J.J., Nelson, A., Byrne, A., Phillips, R., Selman, L.E., Harrop., E. (2022). "It

was brutal. It still is”: a qualitative analysis of the challenges of bereavement during the COVID-19 pandemic reported in two national surveys. *Palliative Care and Social Practice*. 16, 1–17.

<https://doi.org/10.1177/26323524221092456>

Torres, F. (2015). “Estatus adulto, consolidación de identidad, religiosidad y trascendencia como predictores del bienestar psicológico en la adultez emergente”. (Tesis doctoral, Universidad de Valencia). Repositori de Contingut Lliure.
https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/49960/TESIS%20DOCTORAL_FRANCISCA%20TORRES%20JIM%c3%89NEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Trzebiński, J., Cabański, M. & Czarnecka J. Z. (2020) Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 544-557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *¿Quiénes son los jóvenes de hoy? Una generación sin límites*. <https://www.unicef.org/cuba/historias/quienes-son-los-jovenes-de-hoy-una-generacion-sin-limites>

Universidad San Ignacio de Loyola. (2021). *Covid-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión*. <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>

Ubillos, S., & González, J. *Afrontando el impacto del COVID-19*.
https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5279/Afrontando_el_impacto_del_COVID19-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Van Tongeren, D. R., & Van Tongeren S. A. (2021). Finding Meaning Amidst COVID-19: An Existential Positive Psychology Model of Suffering. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641747>
- Vásquez, A. (2008). Modernidad Liquiday fragilidad Humana. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 19(3), 1578-6730. Universidad Complutense. <http://www.redalyc.org/pdf/181/18101917.pdf>
- Vries, L.P., van de Weijer, M.P., Pelt, D.H.M. *et al.* Gene-by-Crisis Interaction for Optimism and Meaning in Life: The Effects of the COVID-19 Pandemic. *Behav Genet* 52, 13–25 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10519-021-10081-9>
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M. W. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*. <https://doi.org/10.1080/03601270490498016>
- Wong, P. T., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99–106. <http://dx.doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>
- Yildirim, M., Arslan, G. & Wong, P.T.P. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Curr Psychol* 41(1), 7812–7823. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>
- Yoffe, L. (2012). Efectos positivos de las prácticas religiosas/espirituales en el duelo. *Avances en Psicología*, 20(1), 9-30. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1940/19>

Yoffe L. (2013). *Religión y espiritualidad en el duelo: desde la visión de la psicología positiva. En: La psicología en la Sociedad Contemporánea: Actualizaciones, Problemáticas y Desafíos*. Academia.

https://www.academia.edu/4915872/Yoffe_L_2013_Religi%C3%B3n_y_espiritualidad_en_el_duelo_desde_la_visi%C3%B3n_de_la_Psicolog%C3%ADa_Positiva_Presentado_en_III_Congreso_Psicolog%C3%ADa_del_Tucum%C3%A1n_2013

ANEXOS

Anexo 1: Ficha de datos sociodemográficos

Nombres y apellidos:

Edad:

Sexo:

Nivel educativo:

Ocupación:

Lugar de residencia:

Sector socioeconómico:

Relación con la persona fallecida:

Tiempo transcurrido desde el fallecimiento:

Causa de fallecimiento:

Anexo 2: Guía de entrevista semiestructurada a profundidad

Tema 1: Percepciones acerca del sentido de vida

1. ¿Qué cosas o personas son importantes para ti / le dan sentido a tu vida?
2. ¿Qué te motiva a seguir viviendo y afrontando el día a día?
3. ¿Cómo describirías tus metas o ambiciones en la vida?
4. ¿Cómo sientes que te encuentras respecto a tu camino hacia tus metas? ¿cuáles son las dificultades que encuentras? ¿Qué factores crees que te favorecen?
5. ¿Qué impacto consideras que ha tenido tu vida sobre el mundo hasta ahora y que impacto te gustaría que tenga?
6. Cuéntanos sobre alguna experiencia en la que te hayas sentido realizado o pleno (definición: profundo bienestar, fuerte sensación de felicidad, completa armonía con uno mismo y con tu medio, sensación de que el tiempo se para)
7. Si te jubilaras el día de mañana, ¿Qué te gustaría hacer con tu tiempo libre?
8. ¿Cómo quisieras que los demás te recuerden?

Tema 2: Cambios en las percepciones acerca del sentido de vida a partir del fallecimiento del ser querido

9. ¿Podrías describir cómo era tu rutina antes de los cambios que has vivido a raíz de la pandemia? y ¿cómo es actualmente?
10. ¿Consideras que tus metas de vida han cambiado desde la pandemia COVID-19? ¿por qué?
11. ¿Podrías describir cómo era tu relación con la persona fallecida?
12. ¿Cómo estás afrontando el fallecimiento de tu ser querido?
13. ¿Quisiéramos saber si pudiste despedirte de tu ser querido? ¿Podrías contarnos un poco más sobre eso?
14. ¿Podrías describir qué impacto ha tenido en tu vida el fallecimiento de tu ser querido? ¿y en tu rutina diaria?
15. ¿De qué manera crees que la pandemia ha dificultado tu proceso de duelo?

16. ¿Qué factores crees que te han ayudado en tu proceso de duelo?
17. ¿Consideras que ha habido cambios en lo que le da sentido a tu vida a raíz del fallecimiento de tu ser querido?

Anexo 3: Documento de validación por expertos

Apellidos y Nombre:

Nº de Colegiatura:

Especialista en:

La guía de preguntas permitirá que se pueda realizar la entrevista semi-estructurada a profundidad.

Los participantes son adultos emergentes de Lima Metropolitana.

Se le presentarán 32 preguntas agrupadas de acuerdo con las 3 categorías apriorísticas a explorar: percepciones sobre el sentido de vida, fuentes de sentido de vida y cambios en las percepciones sobre el sentido de vida; estas deberán ser calificadas de acuerdo con los siguientes criterios:

0: Pregunta muy poco aceptable	1: Pregunta poco aceptable	2: Pregunta regularmente aceptable	3: Pregunta aceptable	4: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable se le invita a indicar la razón o su duda en las casillas de “Observaciones”.

Por favor califique las siguientes preguntas respecto a su relevancia y/o representatividad en relación con el fenómeno que se pretende estudiar:

Categoría apriorística 1: Percepciones sobre el sentido de vida	Calificación					Observaciones
	0	1	2	3	4	

1	¿Qué te motiva a continuar viviendo y afrontando el día a día?						
2	¿Consideras que tu vida tiene un sentido? De ser una respuesta afirmativa ¿Cómo lo describirías?						
3	¿Cómo describirías tus metas de vida?						
4	En cuanto a tus metas, ¿sientes que estás progresando o las estás cumpliendo? En caso sea una respuesta negativa, ¿qué dificultades encuentras?						
5	Imagínate que mañana te jubilaras o retiraras, ¿qué te gustaría hacer con tu tiempo libre?						
6	¿Cuál consideras que ha sido el valor de tu vida hasta ahora? ¿por qué?						
		Calificación				Observaciones	

Categoría apriorística 2: Fuentes de sentido de vida		0	1	2	3	4	
7	Autotrascendencia horizontal: ¿Qué tan importante y/o satisfactorio es para ti hacer o crear algo de valor duradero que beneficie a la sociedad? Cuéntanos un poco más sobre eso						
8	Autotrascendencia horizontal: ¿Qué tan satisfactorio encuentras el tener contacto con la naturaleza? Cuéntanos un poco más sobre eso						
9	Autotrascendencia horizontal: ¿Qué tan importante y/o satisfactorio es para ti realizar acciones para cuidar de tu salud? Cuéntanos un poco más						

10	Autotrascendencia horizontal: ¿Realizas acciones con el objetivo de tener mayores conocimientos sobre ti mismo? ¿Podrías profundizar sobre ello?						
11	Autotrascendencia vertical: ¿Cómo describirías tu espiritualidad?						
12	Orden: ¿Qué valores, principios y/o costumbres rigen tu actuar en el día a día? ¿Qué tanta importancia les das en tu día a día?						
13	Orden: ¿Qué tan importante es para ti ser práctico y racional? ¿Cómo se evidencia esto en tu día a día?						
14	Autorrealización: ¿Qué tan satisfactorio es para ti buscar experiencias novedosas, riesgosas y/o desafíos? ¿Podrías profundizar sobre ello?						

15	Autorrealización: ¿Qué tan satisfactorio es para ti ejercer cierta autoridad, influencia y dominancia sobre los demás? ¿podrías profundizar sobre ello?						
16	Autorrealización: ¿Qué tan importante es para ti conseguir tus metas y crecer cómo persona? Cuéntanos un poco más sobre eso						
17	Autorrealización: ¿Qué tan satisfactorio y/o importante es para ti competir con los demás?						
18	Autorrealización: ¿Qué tanto valor le das en tu vida a la autonomía y el tomar decisiones libremente?						
19	Autorrealización: ¿En tu día a día te gusta explorar, cuestionarte y/o informarte en general? Cuéntanos un poco más sobre eso						

20	Autorrealización: ¿Qué tanto valor le das a ser creativo y/o fantasioso en tu día a día?						
21	Bienestar y relaciones: ¿Podrías describir cómo suelen ser tus relaciones?						
22	Bienestar y relaciones: ¿Qué tan importante para ti son las relaciones de pareja? ¿Qué tanto tiempo y esfuerzo le dedicas a tu pareja o a conseguir una?						
23	Bienestar y relaciones: ¿Qué importancia le das a prestarle atención y disfrutar el momento presente?						
24	Bienestar y relaciones: ¿Podrías describir qué cosas en tu día a día te generan mayor satisfacción?						

25	Bienestar y relaciones: ¿Qué tan satisfactorio es para ti ser compasivo y ayudar a los demás? ¿Qué acciones sueles realizar para ello?						
Categoría apriorística 3: Cambios en las percepciones sobre el sentido de vida		Calificación					Observaciones
		0	1	2	3	4	
26	¿Nos podrías describir cómo era tu relación con la persona fallecida?						
27	¿Nos podrías comentar cómo afrontaste o te encuentras afrontando la muerte de tu ser querido?						
28	¿Podrías describir qué impacto ha tenido en tu vida la muerte de tu ser querido?						
29	¿Nos podrías describir cómo era tu día a día antes de todos los cambios que has vivido a raíz de la						

	<p>pandemia? ¿y cómo es actualmente?</p>						
30	<p>¿Nos podrías comentar si es que ha cambiado tu sentido de vida en el último año y medio, y cómo? ¿Por qué motivos cambió?</p>						
31	<p>Hemos notado que tus principales fuentes de sentido de vida son (<u>se nombran</u>), quisiéramos saber si consideras que estos han cambiado a raíz de la muerte de tu ser querido y cuáles han sido estos cambios.</p>						
32	<p>¿Nos podrías comentar si es que consideras que tus metas de vida han cambiado en el último año y medio? ¿Por qué?</p>						

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES

¡YO _____, acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Arianna Roy y Ariana Vega, actividad que forma parte del curso Seminario de Investigación II de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima. He sido informado (a) de que concederé una entrevista cuya duración aproximada es de 50 minutos y en la cual las preguntas pretenden recabar información acerca de las percepciones sobre el sentido de vida de adultos emergentes de Lima Metropolitana en proceso de duelo por la muerte de un ser querido durante la pandemia de COVID-19, por medio de la plataforma virtual Zoom.

La entrevista en la que participaré es individual, la información que yo provea es estrictamente confidencial y doy mi autorización para que sea filmada y grabada mi voz. Asimismo, reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta entrevista será anónima y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de lo mencionado sin mi consentimiento.

Además, he sido informado (a) de que puedo hacer preguntas en el transcurso de mi participación, que puedo abstenerme de responder cuando así lo decida y que me puedo retirar en cualquier momento si así lo deseo sin que todo esto me perjudique.

También, doy mi consentimiento para que algunas de mis verbalizaciones sean transcritas y aparezcan en el informe final junto a las de otras personas con la finalidad de que se muestren los resultados. Me han garantizado que mi nombre no aparecerá en ninguna parte y que nadie podrá identificar que esas transcripciones me pertenecen.

Finalmente, de tener preguntas sobre mi participación en este proceso, puedo contactar al Profesor del curso, Maria del Carmen Espinoza Reyes (mcespino@ulima.edu.pe).

Lima, 30/08/2021

Nombre del participante Firma del participante Fecha

Anexo 5: Libro de códigos

Categoría	Subcategoría	Descripción o definición
	1.1 Espiritualidad y conexión con la vida	Satisfacción y deseo de estar inmerso(a) en la naturaleza, caracterizada por el campo, plantas y/o animales, lo cual brinda calma, así como el deseo por disfrutar cada día por medio de actividades que producen felicidad, debido a la conciencia de que la vida es corta. .
	1.2 Búsqueda de experiencias novedosas y de aprendizaje	Disfrute, curiosidad y búsqueda por vivir experiencias distintas y conocer nuevas personas y culturas, así como obtener información nueva y habilidades, en especial, relacionadas a los académico-laboral.
	1.3 Autenticidad y crecimiento del sí mismo	Satisfacción y búsqueda de momentos y actividades en los que se conoce a sí mismo y se acepta, como lo pueden ser diversas experiencias y actividades artísticas, así como el crecimiento de sí mismo a través de estudio y trabajo para lograr autonomía e independencia, llegando así a su ideal de éxito.

<p>C.1 Fuentes de sentido de vida</p>	<p>1.4 Relaciones significativas e impacto positivo en los demás</p>	<p>Orientación hacia entablar y mantener relaciones significativas (pareja, familia, amigos), así como tener la percepción, satisfacción y deseo de dejar un impacto positivo en los demás a través de la ayuda, poniéndolos como prioridad en sus vidas.</p>
<p>C.2 Percepción actual sobre el sentido de vida en el contexto del duelo durante la pandemia</p>	<p>2.1 Falta de claridad respecto al sentido de vida</p>	<p>Percepción de falta de claridad en metas, de no actuar acorde a su sentido de vida o de estar inmersos en una rutina sin propósito.</p>
	<p>2.2 Adquisición de conciencia sobre su sentido de vida a raíz de la pandemia y el duelo</p>	<p>Percepción de haber reflexionado sobre su sentido de vida durante el contexto de la pandemia y el duelo, produciendo una mayor claridad sobre sus objetivos de vida en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve. Mayor importancia del contacto con la naturaleza, cuidado de vínculos cercanos e impacto en la espiritualidad a raíz del duelo durante el contexto de la pandemia.</p>
	<p>2.3 Percepción de dificultades internas y externas para lograr su sentido de vida</p>	<p>Percepción de obstáculos, manifestados a través de sentimientos y pensamientos limitantes con respecto a la coyuntura actual para lograr sus metas.</p>

C.3 Factores que influyen en el sentido de vida durante el duelo en pandemia	3.1 Elaboración del duelo	Alternancia entre evitación y aceptación del duelo, sumado a sentimientos de culpa por la muerte del ser querido.
	3.2 Soporte de seres queridos y espiritualidad en el afrontamiento del duelo	Percepción de que la compañía y el apoyo mutuo de los seres queridos y la espiritualidad son un soporte al afrontar el fallecimiento del ser querido, puesto que son una fuente de motivación y de esperanza.
	3.3. Impacto de la pandemia en el afrontamiento del proceso de duelo	Percepción de que la pandemia ha tenido un impacto en su proceso de duelo, ya sea negativo y/o positivo.

TESIS FEBRERO 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad de Murcia Trabajo del estudiante	1%
5	revistas.urosario.edu.co Fuente de Internet	1%
6	dokumen.pub Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad de las Islas Baleares Trabajo del estudiante	<1%
8	www.insm.gob.pe Fuente de Internet	<1%
9	opuslibros.org Fuente de Internet	<1%

10	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Sergio Arboleda Trabajo del estudiante	<1 %
14	rus.ucf.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
15	www.cneip.org Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad de Jaén Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
18	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
20	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

21	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1 %
22	elunanetwork.org Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.ucjc.edu Fuente de Internet	<1 %
24	bibliotecadigital.udea.edu.co Fuente de Internet	<1 %
25	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad Loyola Andalucia Trabajo del estudiante	<1 %
28	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uade.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
31	www.maulee.cl Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Europea de Madrid	

Trabajo del estudiante

<1 %

33

pt.scribd.com

Fuente de Internet

<1 %

34

Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla

Trabajo del estudiante

<1 %

35

www.investigacionyposgrado.uadec.mx

Fuente de Internet

<1 %

36

Liz Hamui Sutton, Tania Vives Varela. "Trabajo de campo virtual en investigación cualitativa", Investigación en Educación Médica, 2021

Publicación

<1 %

37

www.usil.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

38

dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com

Fuente de Internet

<1 %

39

Submitted to Universidad de Ciencias y Artes de Latinoamerica

Trabajo del estudiante

<1 %

40

repositorio.espe.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

41

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

<1 %

42	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
43	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
44	news.kleinisd.net Fuente de Internet	<1 %
45	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
46	riull.ull.es Fuente de Internet	<1 %
47	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
48	www.elcomercioperu.com Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
50	www.informaciopsicologica.info Fuente de Internet	<1 %
51	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
52	Submitted to Asociacion para el Desarrollo Educativo APDE Trabajo del estudiante	<1 %

53 Juan Carlos Santacruz. "Del aislamiento por la pandemia por la Covid 19. Análisis y perspectivas de dos de sus efectos", *Perspectivas en Nutrición Humana*, 2021
Publicación <1 %

54 oa.upm.es
Fuente de Internet <1 %

55 riem.facmed.unam.mx
Fuente de Internet <1 %

56 www.slideshare.net
Fuente de Internet <1 %

57 prezi.com
Fuente de Internet <1 %

58 psiquiatria.com
Fuente de Internet <1 %

59 repositorio.continental.edu.pe
Fuente de Internet <1 %

60 tribunadelabahia.com.mx
Fuente de Internet <1 %

61 uvadoc.uva.es
Fuente de Internet <1 %

62 www.produccioncientificaluz.org
Fuente de Internet <1 %

63 "Herramientas y dificultades en la atención de salud mental de niños, niñas y adolescentes en contexto de crisis sanitaria por Covid-19, desde la perspectiva de psicoterapeutas infanto-juveniles en Chile", Pontificia Universidad Católica de Chile, 2023
Publicación <1 %

64 Sandra Carolina Rojas Hooker, Mónica Montaña Garcés, Gretta Paiz Malespín. "Pluralismo jurídico y administración de justicia en la Costa Caribe Norte de Nicaragua", Ciencia e Interculturalidad, 2022
Publicación <1 %

65 Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS
Trabajo del estudiante <1 %

66 arq.org
Fuente de Internet <1 %

67 observatorio.campus-virtual.org
Fuente de Internet <1 %

68 repo.sibdi.ucr.ac.cr:8080
Fuente de Internet <1 %

69 repositorio.ucsm.edu.pe
Fuente de Internet <1 %

70 repository.unad.edu.co
Fuente de Internet <1 %

71

Fuente de Internet

<1 %

72

www.uv.mx

Fuente de Internet

<1 %

73

Submitted to Universidad de Cantabria

Trabajo del estudiante

<1 %

74

limalimon.terra.com.mx

Fuente de Internet

<1 %

75

repositorio.uca.edu.ar

Fuente de Internet

<1 %

76

revistasaludbosque.unbosque.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

77

top.hatnote.com

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo