

Crecimiento postraumático, resiliencia, optimismo y gratitud entre deudos y no deudos por COVID-19

Posttraumatic growth, resilience, optimism and gratitude among bereaved and non-bereaved during the COVID-19 pandemic

Quezada Berumen, Lucía^{1,*}

Resumen:

El objetivo del presente estudio consistió en comparar el crecimiento postraumático (PTG), resiliencia, el optimismo y la gratitud entre: deudos por COVID-19, deudos por otras causas y personas que no experimentaron la pérdida de un ser querido (no deudos) durante la pandemia. Se trató de un estudio cuantitativo, transversal y comparativo donde se contó con una muestra no probabilística de 373 mujeres y hombres de población general de México. Los resultados indicaron que las personas que no experimentaron la pérdida de un ser querido obtuvieron puntajes superiores de resiliencia, optimismo y gratitud, sin embargo, los deudos por COVID-19 fueron quienes obtuvieron los mayores puntajes de PTG; los deudos por otras causas fueron el grupo con menores puntajes en todas las variables de estudio. Las personas que perdieron a un ser querido por causas no relacionada directamente a COVID-19, fueron quienes se encuentran en mayor vulnerabilidad, por lo que la atención a estos deudos, debe ser clave para fomentar su bienestar.

Palabras Clave: *Crecimiento postraumático; resiliencia; optimismo; gratitud; deudos COVID-19.*

Abstract:

The aim of the present study was to compare post traumatic growth (PTG), resilience, optimism and gratitude among: COVID-19 bereaved, bereaved for other causes and people who did not experience the loss of a loved one (no bereaved) during the pandemic. This was a quantitative, cross-sectional and comparative study with a non-probabilistic sample of 373 women and men of general population from Mexico. The results indicated that people who did not experience the loss of a loved one obtained higher scores of resilience, optimism and gratitude, however, bereaved people due to COVID-19 were those who obtained the highest scores of PTG; bereaved people due to other causes were the group with the lowest scores in all study variables. The people who lost a loved one due to causes not directly related to COVID-19 were those who are most vulnerable, so care for these bereaved must be key to promote their well-being.

Keywords: *Posttraumatic growth; resilience; optimism; gratitude; bereaved COVID-19.*

¹Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León.

*Correspondencia: luciaqb86@msn.com

Durante la pandemia Covid-19 suscitada por el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-Cov2) (OMS, 2020) las videoconferencias se convirtieron en plataformas populares en las instituciones educativas, ya que permitieron simular la interacción física cara a cara en la presencialidad de las escuelas de educación tradicional, entre ellas, las universidades (Ho Tim, et al., 2021). Esto se derivó de las restricciones sobre el distanciamiento social, cuarentenas y cierre de lugares de contacto social (escuelas, negocios) como medida para el frenado de la propagación del virus (Nussbaumer, et al., 2020). Sin embargo, esta transición ha causado un fenómeno de sentimiento de cansancio general, visual y emocional conocido como “efecto de fatiga de Zoom” (Bailenson, 2021), en referencia a la conocida plataforma de videoconferencia Zoom Webinar© (Oducado, et al., 2021). Según Baileson (2021) y Fauville, et al., (2021), el efecto de fatiga por videoconferencia no solo se reduce a esta plataforma sino a otras, que al igual que Zoom© permiten impartir clases sincrónicas por videoconferencia a través de reuniones virtuales, como lo son Microsoft Teams©, Google Meet© y Cisco Webex©. Actualmente estas plataformas en conjunto albergaron una concurrencia de aproximadamente 250 millones de participantes diarios en reuniones virtuales durante la pandemia por Covid-19 entre 2020 y 2021 (Chawla, 2020; Prošić, et al., 2021).

A pesar de que la investigación sobre el efecto de fatiga por videoconferencia aún es escasa (Nadler, 2020), se ha identificado, que el efecto no es causado meramente por mirar fijamente la pantalla sino por la dinámica de las interacciones interpersonales verbales y no verbales en las videoconferencias (Brown, 2020; Bailenson, 2021); es decir, encontrarse en la misma postura y posición frente a la videocámara (Shklarski, et al., 2021); cuidar la gesticulación de la cara y ademanes con las

manos por la cercanía de los rostros captados (Bonanomi, et al., 2021); la ansiedad por equivocarse durante la participación en un entorno que puede ser grabado y capturado (en video, fotografías, capturas de pantalla) (Petriglieri, 2020; Kushner, 2021); observar a los demás de cerca al rostro al mismo tiempo que se observa a sí mismo el usuario cuando participa durante la reunión (Shockley, et al., 2021; Oducado et al. 2021). El estrés por la apariencia personal en línea (Wiederhold, 2020; Asgari, et al., 2021; Tobi, et al., 2021); timidez por la apariencia del contexto (fondo de donde se conecta el usuario (Gherhes, et al., 2021), y retraimiento escénico al ser expuesto a la videocámara (Cobo y Rivera, 2022; Bedenlier, et al., 2021). Dadas estas implicaciones, diversos estudios (Castelli y Sarvary, 2021; Bailenson, 2021) han informado que los estudiantes prefieren desactivar sus videocámaras durante las clases sincrónicas por videoconferencia durante la pandemia por Covid-19.

La fatiga por videoconferencia es una sensación de agotamiento autoinformado basada en causas físicas como psicológicas previas que tienden a disminuir la motivación del sujeto (Pedraz-Petrozzi, 2018). Los efectos encontrados sobre la Fatiga de Zoom o por videoconferencia, se relacionan con una situación se hastío de los usuarios que se someten a múltiples reuniones virtuales en un día, ya sean clases o eventos en línea (Castelli y Sarvary, 2021). Entre los efectos reportados con la fatiga por videoconferencia se encuentran el sentimiento de cansancio físico general (Bailenson, 2021; Wiederhold, 2020), ansiedad (Riedl, 2021), dificultad para concentrarse (Hinds, 2009; Fauville, et al. 2021), cansancio ocular (Petriglieri, 2020; Kushner, 2021), cefalea (Raake, et al., 2022), fatiga social (Legerer-Bratengeyer, 2021), y aburrimiento (reducción de la motivación) (Whelan, et al., 2020).

La pandemia por COVID-19 ha sido un suceso sin precedentes que ha causado más de 6,373,739 de muertes en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2022), dejando a cerca de 21 millones personas en duelo (Verdery et al., 2020). En México, el número de muertes estimadas por COVID-19 al 23 de julio del 2022 es de 340,980. (Dirección General de Epidemiología, 2022).

Debido a las circunstancias de la pandemia muchos países impusieron prohibiciones contra los rituales de duelo, ya que se prohibieron las ceremonias fúnebres y entierros, y los cementerios fueron cerrados al público (Cardoso et al., 2020; Gómez-Salgado et al., 2020; Marazziti & Stahl, 2020). Adicionalmente, las personas no estaban autorizadas a reunirse con sus familiares hospitalizados o internados por COVID-19 u otras enfermedades, lo que impidió brindarles a sus seres queridos el último adiós (Ingravallo, 2020). Por lo anterior, la incapacidad para despedirse del ser querido, el aislamiento social y la falta de apoyo social, son factores que se han relacionado a un duelo mal llevado y a una pobre salud mental. (Kentish-Barnes et al., 2015; Lobb et al., 2010; Molina et al., 2019; Thimm et al., 2020).

La relación entre la muerte inesperada de un ser querido y la aparición de varios trastornos mentales ha sido identificada (Keyes et al., 2014). En este sentido, Eisma et al., (2021) sugieren que, aquellas muertes causadas directamente por el SARS-COV2 parecen tener más impacto en la salud mental que aquellas por causas naturales.

Si bien no todas las personas han experimentado la pérdida de un ser querido durante la pandemia por COVID-19, existen múltiples situaciones estresantes derivadas del contexto. Las preocupaciones sobre la posibilidad de perder a un ser querido y las múltiples situaciones estresantes como la pérdida

de trabajo, pérdida de estabilidad económica, y reducción y pérdida de la libertad individual, también pueden representar factores estresantes adicionales que contribuyen al desarrollo de experiencias traumáticas y afectar el bienestar y la salud mental de las personas (Kartseva & Kuznetsova, 2020; Pfefferbaum & North, 2020).

Aunque las pérdidas son experiencias que ponen en riesgo la salud mental de las personas, Tedeschi y Calhoun (1995) concluyeron que no todas las personas que experimentan sucesos traumáticos desarrollan consecuencias psicológicas adversas. Los autores observaron cambios psicológicos positivos en la autopercepción, las relaciones interpersonales y la perspectiva de la vida informada por personas después de experimentar sucesos traumáticos, lo que se conoce como crecimiento postraumático (PTG).

En el PTG, el "crecimiento" es el desarrollo que va más allá de la adaptación, significa un cambio cualitativo en la capacidad de las personas para funcionar y adaptarse; un cambio positivo en lugar de ser dañado o herido por un trauma (Zoellner & Maercker, 2006). No obstante, el PTG no se produce al experimentar estrés, sino al volver a cuestionar el mundo que se ve sacudido por el trauma. El trauma en sí mismo no es la razón del crecimiento, sino el esfuerzo del individuo para reinterpretar la vida y cambiar las creencias y perspectivas existentes (Tedeschi & Calhoun 2004). Así, las restricciones implementadas a raíz del COVID-19 pueden ser muy estresantes por sí solas, por lo que pueden afectar las creencias fundamentales de cualquier individuo sobre el mundo y sobre sí mismo, lo que da como resultado la posibilidad de experimentar PTG.

No obstante, para que se produzca PTG el individuo debe mostrar resistencia y volver a un funcionamiento saludable antes

de avanzar hacia un estado más efectivo (Carver, 1998). Esta resistencia hace referencia al término de resiliencia, el cual se refiere al proceso dinámico de adaptación positiva y afrontamiento dentro de un contexto de riesgo y eventos estresantes, que se caracteriza por un retorno a la función saludable en un periodo de tiempo razonable (Luthar et al., 2000).

Asimismo, las creencias positivas juegan un papel relevante durante las crisis. Janof-Bulman (1989) sugiere que los eventos traumáticos pueden tener un profundo impacto negativo en las creencias positivas (las cuales funcionan como protectoras) sobre el mundo, los otros y sobre nosotros mismos, por lo que se resalta la importancia del papel del optimismo en la adaptación psicológica positiva (Helgeson et al. 2006; Prati & Pietrantonio 2009). En este sentido, la apertura al futuro (afectividad positiva hacia el futuro), se considera un elemento clave de la resiliencia, el bienestar y la preparación para la planificación conductual dirigida a resolver o enfrentar las dificultades, en circunstancias de incertidumbre (Botella et al., 2018).

Además del optimismo, se encuentra la gratitud, la cual está significativamente asociada con el bienestar (McCullough et al., 2002; Portocarrero et al., 2020), pues las personas con una disposición agradecida tienen más probabilidades de apreciar a otras personas (McCullough et al., 2001; Gulliford et al., 2013), lo que destaca en el comportamiento prosocial (Ma et al., 2017). La gratitud y el optimismo han sido identificados como atributos psicológicos positivos clave que contribuyen al bienestar durante momentos de gran sufrimiento (Mead et al., 2021; Wong, 2020). Así, las personas que muestran una mayor apreciación general de la vida esperan resultados más favorables después de experimentar sucesos adversos (Carver & Scheier, 2014; Wood et al., 2010).

Las múltiples situaciones estresantes derivadas de la pandemia por COVID-19, como la pérdida de trabajo, reducción y pérdida de la libertad individual, el miedo a perder un ser querido, restricciones hospitalarias y en los rituales fúnebres, así como la muerte de un ser querido, han sido factores estresantes que pueden contribuir al desarrollo de experiencias traumáticas y afectar el bienestar y la salud mental de las personas. Lo anterior ha representado desafíos excepcionales, lo que ha brindado una oportunidad única para el estudio de variables positivas relacionadas al bienestar, como el PTG, la resiliencia, el optimismo y la gratitud. El estudio de estas variables dentro del contexto de la pandemia por COVID-19 brindaría un mayor conocimiento sobre los aspectos adaptativos que pueden experimentar las personas y, por ende, un mejor abordaje de sus necesidades a fin de mejorar su calidad de vida. Por lo antes expuesto, el objetivo del presente estudio consistió en comparar el PTG, resiliencia, el optimismo y la gratitud en tres grupos: 1) deudos por COVID-19; 2) deudos por otras causas; y 3) personas que no experimentaron el fallecimiento de un ser querido (no deudos) durante la pandemia por COVID-19 en México. La hipótesis es que el grupo de deudos por COVID-19 serán quienes obtengan los puntajes más elevados de PTG, resiliencia, optimismo y gratitud.

Método

Diseño de investigación

Con el objetivo de contrastar el PTG, resiliencia, el optimismo y la gratitud entre deudos por COVID-19 deudos por otras causas y personas que no experimentaron el fallecimiento de un ser querido durante la pandemia por COVID-19 en México, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y comparativo.

Participantes

A través de un muestreo no probabilístico incidental, se recolectó una muestra compuesta por hombres y mujeres de población general. Los criterios de inclusión para los grupos de deudos (COVID-19 y otras causas) fueron: que la persona reconociera haber experimentado el fallecimiento de un ser querido desde el inicio de la pandemia por COVID-19 a septiembre de 2021 y que conocieran su causa de muerte, hablara español, residiera en México, así como tener un dispositivo con acceso a internet para responder los instrumentos. Debido a que los no deudos no declararon ningún deceso desde el inicio de la pandemia a septiembre 2021, los últimos tres criterios fueron necesarios para el grupo de personas que no experimentaron el fallecimiento de un ser querido. Adicionalmente, se indagó si los participantes de este grupo experimentaron alguna pérdida material, económica, afectiva o de salud durante la pandemia.

Fue un muestreo no probabilístico completándose una muestra intencional de 373 personas de 18 a 66 años residentes de diversos estados de México. Participaron 139 deudos por COVID-19 (85 mujeres y 54 hombres) con una edad promedio de 34.18 (DE = 12.16; rango de 18 – 66 años). El

43.9% reportaron ser solteros, 42.4% casados, 7.2% en unión libre, 3.6% divorciados, 1.4% separados y el 1.4% viudos. De igual forma participaron 94 deudos por causas de muerte ajenas a COVID-19 (Tabla 1), (58 mujeres y 36 hombres) con una edad promedio de 33.66 (DE = 12.27; rango de 18 – 66 años). De acuerdo con su estado civil, el 48.9% indicaron ser solteros, 29.8% casados, 8.5% en unión libre, 6.4% divorciados, 3.2% separados y el 3.2% viudos.

Finalmente, participaron 140 personas que no experimentaron el fallecimiento de un ser querido, pero declararon haberse visto afectados por la pandemia por COVID-19 (no deudos). Fueron 100 mujeres y 40 hombres con una media de edad de 33.24 (DE = 12.16; rango de 18 – 66 años). Sobre las pérdidas materiales, económicas, afectivas o de salud de este grupo, un 32.1% reportó una disminución significativa de sus ingresos, el 27.9% la pérdida de su empleo, el 24.3% fue diagnosticado con alguna enfermedad o padecimiento, el 10% se divorció o separó de su pareja y el 5.7% experimentó la pérdida de sus inmuebles para vivienda y/o vehículos. De acuerdo con el estado civil, el 53.6% de la muestra informó estar soltero, 24.3%, 14.3% en unión libre, 5.7% divorciado y 2.1% separado.

Tabla 1. *Causas de fallecimiento reportadas por deudos por otras causas.*

	Frecuencia	%
Cardiopatía	23	24.5
Cáncer	17	18.1
Problema pulmonar no asociado a COVID-19	14	14.9
Complicaciones por Diabetes tipo 2	7	7.4
Vejez/muerte natural	8	8.5
Accidente cerebrovascular	8	8.5
Enfermedad renal	7	7.4
Enfermedad hepática	3	3.2
Suicidio	2	2.1
Accidente (automovilístico, trabajo, hogar)	2	2.1
Sepsis	2	2.1
Asfixia por alimentos	1	1.1

Instrumentos

Inventario de Crecimiento Postraumático (Tedeschi & Calhoun, 1996) en su versión validada para México (PTGI-MX); Quezada & González, 2020). Es un instrumento diseñado para evaluar el crecimiento después de un evento traumático que consta de 14 ítems en formato tipo Likert de seis puntos (0 = no experimenté este cambio como resultado de mi crisis a 5 = experimenté este cambio en un grado muy grande como resultado de mi crisis), con un rango de 0 – 70, donde a mayor puntuación, mayor cambio percibido. La PTGI-MX tiene una estructura unifactorial con una consistencia interna excelente ($\alpha = .94$). El indicador de fiabilidad encontrado con la presente muestra fue de $\alpha = .94$.

Escala de Resiliencia de Connor-Davidson de 10 ítems (CD-RISC-10; Campbell-Sills & Stein, 2007) en su versión validada para México (Daniel-González et al., 2020). Es un instrumento unidimensional de autoinforme de 10 ítems que se evalúan en una escala tipo Likert de seis puntos (1 = nunca a 6 = siempre). La suma de los elementos arroja una puntuación de 0 – 50, de tal forma que cuanto mayor sea la puntuación, mayor será el nivel de resiliencia. El instrumento mostró una buena consistencia interna tanto para la versión mexicana ($\alpha = .85$), como en el presente estudio ($\alpha = .89$).

El Test de Orientación Vital (LOT-R; Scheier et al., 1994) en su versión al español (Otero et al., 1998). Consta de 10 ítems con una escala Likert de cinco puntos (1= muy en desacuerdo hasta 5 = muy de acuerdo), donde seis ítems miden el optimismo disposicional, mientras que los otros no se contabilizan y sirven para hacer menos evidente el contenido de la escala. De los seis ítems de contenido, tres están redactados en sentido positivo (optimismo) y tres en sentido negativo (pesimismo), por lo que las puntuaciones de

estos últimos se invierten; el rango de las puntuaciones oscila de 1 – 30, donde a mayor puntaje, mayor optimismo. La confiabilidad estimada por el Alpha de Cronbach fue de .79 para la versión española, mientras que en el presente estudio fue de .72.

El Cuestionario de Gratitud de seis elementos (GQ-6; McCullough et al., 2002) en su validación para México por Quezada (2023). Es un cuestionario de autoinforme de estructura unifactorial, diseñado para evaluar las diferencias individuales en la propensión a experimentar gratitud en la vida cotidiana. Los participantes deben indicar su respuesta en una escala Likert de siete puntos (1= muy en desacuerdo, hasta 7 = muy de acuerdo). Los ítems 3 y 6 se encuentran formulados negativamente por lo que sus puntajes deben invertirse; la suma de los elementos arroja una puntuación que va de 6 – 42, donde altos puntajes indican un nivel más alto de disposición a la gratitud. La consistencia interna reportada para el GQ-6 fue buena ($\alpha = .82$). El indicador de confiabilidad encontrado en la presente muestra fue de .80.

Procedimiento

La presente investigación fue evaluada y aprobada en sus aspectos éticos y metodológicos por la Subdirección de Investigación de la Facultad de Psicología de la UANL. La encuesta se respondió en español a través de Google Forms difundiendo el enlace a través de redes sociales siguiéndose un muestreo no probabilístico por conveniencia; además, a cada participante se le pedía invitar a otras personas a responder. Debido a las limitaciones sanitarias y el confinamiento por el COVID-19, esta técnica de muestreo fue considerada como la más adecuada. El cuestionario estuvo en línea del 10 de mayo de 2021 al 24 de septiembre de 2021. Todos los datos se trataron siguiendo los principios éticos de la

American Psychological Association (2017). Al inicio del cuestionario se explicaba el propósito de la investigación y se solicitaba al participante que en caso de aceptar continuara respondiendo. El anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada, fue garantizada en todo momento.

Inicialmente accedieron a participar un total de 599 personas quienes cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Un requisito indispensable para los grupos de deudos fue conocer la causa de muerte del ser querido, por lo que los casos donde se desconocía la causa de muerte, fueron descartados. Al analizar la información, 59 casos respondieron de forma incompleta alguno de los instrumentos y/o desconocían la causa de muerte de su ser querido, por lo que fueron eliminados del estudio. Se conservaron 540 casos, de los cuales 139 informaron ser deudos por COVID-19, 94 ser deudos por otras causas ajenas a COVID-19 y 307 informaron no haber experimentado el fallecimiento de algún ser querido durante la pandemia, pero sí haberse visto afectados por la pandemia como resultado de alguna pérdida no humana (no deudos). Debido al predominio de los no deudos, se seleccionó una muestra aleatoria de aproximadamente del 50% casos, quedando un total de 140 participantes.

Análisis de los datos

Se utilizó IBM SPSS Statistics 25 para el análisis estadístico. La distribución normal se contrastó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, lo que indicó que las puntuaciones de ninguna variable de estudio se ajustaron a una distribución normal ($p < .05$). Para identificar las diferencias entre los distintos grupos de estudio, se utilizaron las pruebas de Kruskal-Wallis y U de Mann-Whitney con un nivel de significación en los resultados menor a .05 para ser considerados significativos. Para estimar la magnitud de las diferencias, se utilizó la r de Rosenthal ($r = |Z|/\sqrt{n}$), donde $n = n_1 + n_2$), donde valores de $r > .10$ efecto pequeño; > 0.3 , mediano y > 0.5 , grande (Rosenthal, 1991).

Resultados

De acuerdo con el análisis descriptivo (Tabla 2), el grupo de personas que no experimentaron pérdidas humanas (no deudos) fueron quienes obtuvieron mayor puntaje en resiliencia, optimismo y gratitud, seguidos por los deudos por COVID-19 y los deudos por otras causas de muerte. De igual forma, los deudos por COVID-19 fueron quienes obtuvieron el puntaje más elevado de PTG, seguidos por los no deudos y los deudos por otras causas de muerte. De acuerdo con los rangos de puntaje para cada una de las variables en cada

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y diferencias entre grupos de estudio

	Deudos por COVID-19 (n = 139)			Deudos por otras causas (n = 94)			No deudos* (n = 140)			Kruskal Wallis	
	Mdn	M	D.E.	Mdn	M	D.E.	Mdn	M	D.E.	χ^2	p
PTG	49	47.53	12.87	44	41.39	13.79	46	42.60	14.93	16.032	.000
Resiliencia	45	44.83	7.83	43	42.94	8.68	47	45.89	7.34	6.998	.030
Optimismo	22	21.96	4.54	22	21.49	3.72	22.50	22.47	3.49	3.256	.196
Gratitud	36	34.99	5.69	35	33.77	5.17	36	35.61	4.99	7.893	.019

uno de los grupos, estas pueden ubicarse dentro de un nivel moderado para el PTG y alto para resiliencia, optimismo y gratitud.

Se llevó a cabo el análisis de Kruskal-Wallis para evaluar las posibles diferencias de las variables de estudio entre los tres grupos. Los resultados revelaron diferencias entre los grupos en las variables de PTG, resiliencia y gratitud (Tabla 2). No se encontró diferencia del optimismo.

Al realizar las comparaciones entre los pares de grupos a través de la U de Mann-Whitney (Tabla 3), los resultados mostraron diferencias significativas en el PTG de los deudos por COVID-19 y los deudos por otras causas, predominando en el primer grupo. Al estimar el tamaño del efecto, éste fue pequeño ($r = .261$). De igual forma, el PTG fue mayor en los deudos por COVID-19 que, en los no deudos, con un efecto pequeño ($r = .238$). El PTG resultó equivalente entre los deudos por otras causas de muerte y los no deudos.

En cuanto a la resiliencia, se encontró una diferencia significativa entre los deudos por otras causas de muerte y no deudos, siendo mayor en estos últimos, con un tamaño del efecto pequeño ($r = .167$). La resiliencia de los deudos por COVID-19 y la de los de-

udos por otras causas fue equivalente. Finalmente, se encontraron diferencias significativas en los niveles de gratitud entre los deudos por otras causas de muerte y los deudos por COVID-19, siendo superior en estos últimos. Al estimar el tamaño del efecto este fue pequeño ($r = .136$). De igual forma, la gratitud resultó mayor en los no deudos que en los deudos por otras causas, con un tamaño del efecto pequeño ($r = .183$). La gratitud fue equivalente entre los deudos por COVID-19 y los no deudos.

Con el objetivo de obtener mayor detalle en las comparaciones, las variables se compararon de acuerdo con el sexo de los participantes de cada grupo. Se identificó diferencia en el grupo de los deudos por COVID-19, donde las mujeres mostraron mayor puntaje de PTG ($Z = -2.795$; $p < .01$) y mayor gratitud ($Z = -2.777$; $p < .01$), en ambos casos con tamaños del efecto pequeños ($r = .236$; $r = .235$, respectivamente). Asimismo, en el grupo de los deudos por otras causas de muerte, las mujeres mostraron mayor gratitud que los hombres ($Z = -1.998$; $p < .05$) con tamaño del efecto pequeño ($r = .206$). No se detectaron diferencias en el grupo de los no deudos.

Tabla 3. Comparación de rangos entre las parejas de grupos

	Deudos por COVID-19	Deudos por otras causas	U de Mann-Whitney	Deudos por COVID-19	No deudos	U de Mann-Whitney	Deudos por otras causas	No deudos	U de Mann-Whitney
PTG	130.75	96.66	$Z = -3.989$; $p = .000$	153.45	126.45	$Z = -2.816$; $p = .005$	110.31	122.33	$Z = -1.332$; $p = .183$
Resiliencia	123.07	108.02	$Z = -1.673$; $p = .094$	134.01	145.94	$Z = -1.236$; $p = .216$	103.69	126.77	$Z = -2.559$; $p = .010$
Gratitud	124.50	105.90	$Z = -2.071$; $p = .038$	136.97	143.01	$Z = -.627$; $p = .531$	102.41	127.63	$Z = -2.799$; $p = .005$

Discusión

La pandemia por el nuevo coronavirus ha sido un suceso sin precedentes, el cual ha ocasionado millones de pérdidas en todo el mundo y ha puesto a prueba los recursos emocionales y psicológicos de las personas para enfrentar la adversidad. Los resultados de este estudio sugieren un PTG moderado y elevados niveles de resiliencia, optimismo y gratitud entre los grupos. No obstante, el grupo de los deudos por otras causas, fueron quienes obtuvieron los puntajes más bajos en todas las variables.

Al contrastar el PTG los deudos por COVID-19 fueron quienes obtuvieron los puntajes más elevados. Eisma et al. (2021) argumentan que aquellas muertes causadas directamente por el SARS-COV2 parecen tener mayor impacto que aquellas por causas naturales. En este sentido, el “crecimiento” en estos deudos puede ser el resultado, a diferencia de los otros grupos, de un mayor impacto emocional y psicológico al volver cuestionar su sistema de creencias tras haber sido afectados por las experiencias altamente estresante dentro de la pandemia, como el acceso restringido a hospitales, no haberse podido despedir de su familiar o ser querido y las restricciones en los servicios funerarios.

En relación con lo anterior, Tedeschi y Calhoun (2004) proponen que para que se produzca el PTG, el apoyo social es considerado fundamental. A pesar de las limitaciones impuestas por los gobiernos y autoridades sanitarias durante la pandemia, específicamente el apoyo emocional en el duelo juega un rol importante. El apoyo emocional se puede definir como el hacerse presente y destinar un espacio para que el doliente pueda ser escuchado, permitir el duelo sin hacer juicios, centrar las necesidades del doliente y no imponer un límite de tiempo al duelo. Los

actos de preocupación emocional pueden expresarse recordando a la persona que murió, reconociendo fechas importantes y participando en una comunicación emocionalmente sensible. Así, no es simplemente la cantidad de contacto con familiares y amigos lo que equivale a un buen apoyo social, sino también la calidad de la conexión, siendo muy valorada la presencia de apoyo emocional y la expresión de cariño (Cacciatore et al. 2021). De lo anterior, puede suponerse que, dentro del contexto de la pandemia, las personas que perdieron un ser querido debido al COVID-19 pudieron haber experimentado en mayor medida expresiones de solidaridad, empatía y preocupación, que los deudos por otras causas de muerte y los no deudos, lo que repercute en la percepción de mayores beneficios y con ello de PTG.

Al comparar los niveles de resiliencia, los deudos por otras causas de muerte evidenciaron una resiliencia significativamente menor que los no deudos. El duelo es inevitable y multidimensional, pues refleja una convergencia única de respuestas (ajustes afectivos, cognitivos, conductuales, físicos, espirituales). Zhai y Du (2020), sugieren que la falta de rituales, como los funerales, a menudo dan lugar a una pena privativa de derechos y a la falta de reconocimiento social o cultural, lo cual perjudica los recursos de apoyo que ayudan al proceso de duelo. En el caso de las personas que tuvieron pacientes o familiares con complicaciones graves por COVID-19, posiblemente pudieron experimentar un dolor anticipado a la pérdida. En este sentido, haber perdido a alguien durante la pandemia por una causa no relacionada directamente al COVID-19, pudo haber representado retos adicionalmente difíciles para este grupo de deudos, los cuales repercutieron en su adaptación positiva. Así, la reducción de atención

médica debido a la reducción de consultas y servicios médicos de urgencia, escasez de insumos médicos, saturación hospitalaria por COVID-19, y la conversión de hospitales y centros de salud para convertirse en centros de atención COVID-19, fueron algunos de estos retos adicionales a los que los deudos por otras causas de muerte pudieron haberse enfrentado.

Al evaluar el optimismo, este fue equivalente entre los tres grupos. El optimismo disposicional ha sido descrito como un rasgo relativamente estable y consistente que lleva a expectativas favorables y que ha mostrado tener una influencia positiva sobre el bienestar psicológico, ya que motiva a los individuos a emprender acciones incluso en las adversidades (Nes & Segerstrom, 2006; Vera-Villarreal et al., 2012). Wong (2019) hace referencia al “optimismo trágico” el cual se define como el optimismo frente a la tragedia a pesar del dolor, la culpa y la muerte. El optimismo trágico difiere del optimismo más tradicional, ya que pone énfasis en la esperanza a pesar de la angustia y el sufrimiento, y por lo tanto posee relevancia dentro de la experiencia de la pandemia por COVID-19. En este sentido, Arslan et al. (2021) informaron de un efecto mediador del optimismo en la relación entre el estrés por coronavirus y los problemas psicológicos. Así, el optimismo se considera como un rasgo esencial para una mejor salud mental y el bienestar, lo que de acuerdo con Genç y Arslan (2021) ayuda a mitigar el efecto negativo del estrés por coronavirus sobre el bienestar.

Al comparar la gratitud, esta resultó equivalente para los no deudos y los deudos por COVID-19. Sin embargo, los deudos por otras causas de muerte fueron quienes reportaron puntajes significativamente menores y a su vez obtuvieron puntajes inferiores de PTG y resiliencia. Puede inferirse que la equiva-

lencia entre la gratitud de los no deudos y los deudos por COVID-19, puede residir en dos aspectos: 1) una sensación de alivio por parte de los no deudos por no haber experimentado la pérdida de un ser querido y sus implicaciones dentro de la pandemia y 2) en el caso de los deudos por COVID-19, esta gratitud puede deberse a una mayor apreciación de los recursos de apoyo a raíz de la pérdida, como las expresiones solidaridad, cariño, empatía y preocupación. Estos resultados son congruentes con lo propuesto en varios estudios, donde los individuos con una mayor disposición al agradecimiento, son más propensos a apreciar a otras personas (McCullough et al., 2001; Gulliford et al., 2013) lo que puede resultar en mayor resiliencia y PTG (grupos de no deudos y deudos por COVID-19). El grupo de deudos por otras causas de muerte fueron quienes reportaron niveles significativamente inferiores de PTG, resiliencia y gratitud, por lo que la noción de que la gratitud se encuentra asociada con variables adaptativas y múltiples concepciones de bienestar, como el crecimiento postraumático, puede apoyarse (Wood et al., 2010).

De acuerdo con el sexo, las mujeres deudas por COVID-19 obtuvieron mayor PTG y gratitud. Asimismo, las mujeres deudas por otras causas, también obtuvieron mayores puntajes de gratitud. Estos resultados son consistentes con los de estudios realizados con poblaciones donde las mujeres perciben mayores beneficios que los hombres como resultado de una situación altamente estresante (Arias et al., 2017; Prés et al., 2020), así como una mayor disposición a la gratitud (McCanlies et al., 2014). La literatura sugiere que las mujeres suelen comunicar su gratitud con mayor frecuencia que los hombres y son más propensas a expresarla en sus comportamientos (Kashdan et al., 2009), por lo que puede suponerse que las mujeres deudas por

COVID-19 y otras causas, sobrellevan de mejor forma que los hombres estas situaciones.

Limitaciones y recomendaciones

Este estudio cuenta con varias limitaciones. El muestreo fue no probabilístico, por lo que las muestras tienen mayor probabilidad de ser más heterogéneas y sesgadas a las obtenidas por muestreo probabilístico real. De igual forma, el muestreo por internet también tiene una alta tasa de falta de respuesta e implica la autoselección, sin embargo, por las restricciones sanitarias y de distanciamiento social, esta representó la opción más viable para llevar a cabo el estudio. A pesar de que el tiempo ha sido considerado por varios autores como un factor importante, pues se propone que a mayor tiempo transcurrido se pueden observar mayores cambios positivos en las personas (Gangstad et al., 2009), este estudio no consideró entre sus variables el tiempo transcurrido desde la pérdida (pérdida del ser querido y pérdida material, económica o de salud), debido al corto lapso transcurrido desde el inicio de la pandemia y el levantamiento de la información. Por lo anterior, es recomendable evaluar un periodo de tiempo más prolongado, así como establecer lapsos para evaluar su influencia sobre las otras de variables de estudio.

Futuras investigaciones

El impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia de COVID-19 es todavía fuente de diversos estudios. En México los estudios sobre variables psicológicas después de la muerte de un ser querido durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 aún son pocos y más su relación con variables positivas como el PTG, resiliencia, optimismo y gratitud. En este sentido, el PTG es un proceso complejo que involucra la interac-

ción de varios elementos individuales, ambientales, emocionales y cognitivos. Estudios muestran que variables relacionadas a severidad subjetiva de los eventos posee una influencia significativa sobre el PTG y otras variables asociadas a la adaptación como la resiliencia después de los sucesos estresantes.

Futuros estudios deberían enfocar sus esfuerzos en comprender el papel de la psicología positiva en las respuestas de las personas en situación de mayor vulnerabilidad a la pandemia. En este sentido se propone la incorporación de programas enfocados en la salud mental y asegurar que las instituciones cuenten con los recursos necesarios para enfrentar las crisis y promover el bienestar y la calidad de vida de sus usuarios. Asimismo, la necesidad de realizar estudios para la generación de guías de prevención e intervención basados en evidencias deberían una de las principales tareas para los especialistas de salud mental de la población ante las crisis.

Conclusiones

Las pérdidas ponen a las personas en una condición de vulnerabilidad. Durante la pandemia, los individuos que han sufrido pérdidas humanas están en mayor riesgo de sufrir un trastorno de duelo prolongado, lo que puede poner en peligro su bienestar mental y un deterioro significativo en áreas esenciales de su funcionamiento. Las restricciones relativas al distanciamiento y aislamiento social han derivado en una menor percepción de apoyo social durante la nueva pandemia por coronavirus, por lo que, el apoyo ante la pérdida, especialmente en las humanas y las intervenciones durante y posterior a esta pandemia, deberían fomentar recursos para que los doctores puedan obtener fuentes de apoyo durante su período de duelo y con ello mayores posibilidades de desarrollar resiliencia y PTG.

Los resultados de este estudio sugieren que aquellas personas que perdieron a un ser querido por una causa no relacionada directamente por COVID-19, son quienes se encuentran en mayor vulnerabilidad, por lo que la importancia de atención a estos deudos, debe ser clave para fomentar su bienestar. En México los estudios sobre variables positivas en dolientes y población general siguen siendo escasos, por lo que los resultados aquí presentados pueden servir como un primer acercamiento al estudio de estas variables en los grupos de estudio.

Referencias

- American Psychological Association [Asociación Americana de Psicología]. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. With the 2016 Amendment to Standard 3.04 [Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta. Con la Enmienda de 2016 a la Norma 3.04]*. Autor.
- Arias, P. R., García, F. E., & Valdivieso, I. P. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Crecimiento Postraumático en población ecuatoriana [Psychometric properties of the PostTraumatic Growth Inventory in the Ecuadorian Population]. *Revista Evaluar*, 17(2), 67–80. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v17.n2.18722>
- Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2423-2439. <https://doi.org/10.31234/osf.io/n6dcj>
- Botella, C., Molinari, G., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., Baños, R. M., & Tomás, J. M. (2018). Development and validation of the openness to the future scale: a prospective protective factor. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0889-8>
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS one*, 16(5), e0252324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cardoso, É. A. D. O., Silva, B. C. D. A. D., Santos, J. H. D., Lotério, L. D. S., Accoroni, A. G., & Santos, M. A. D. (2020). The effect of suppressing funeral rituals during the COVID-19 pandemic on bereaved families. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4519.3361>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.641998064>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Daniel-González, L., Cadena, C. H. G., Caycho-Rodríguez, T., & Martínez-Gómez, E. (2020). Validation study of the 10-item Connor-Davidson resilience scale among Mexican medical and psychology students. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(2), 4-18. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20201215-114>
- Dirección General de Epidemiología (2022). *COVID-19 México. Información general*. Secretaría de Salud. (Recuperado el 27 de junio de 2022) <https://datos.covid-19.conacyt.mx/#DOView>
- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2021). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54-56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Gangstad, B., Norman, P., & Barton, J. (2009). Cognitive Processing and Posttraumatic Growth after Stroke. *Rehabilitation Psychology*, 54(1), 69–75. <https://doi.org/10.1037/a0014639>
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the julio de 2022). <https://covid19.who.int/>

- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. & Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*: Ariel
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364 - 388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Presé, J. E., Kurpisz, J., Pelka-Wysiecka, J., Adamowicz, K., Suchecka-Fidura, D., Ilnicka, M., ... & Samochowiec, J. (2020). What regulates gratitude response of women and men? The role of the received good, psychosocial factors, and repayment. *Psychological Reports*, 123(2), 395-419. <https://doi.org/10.1177/0033294118811620>
- Quezada, L. & Gonzalez, M.T. (2020). Propiedades psicométricas del inventario de crecimiento postraumático en población mexicana. *Acción Psicológica*, 17(1), 13 - 28. <https://doi.org/10.5944/ap.17.1.25736>
- Quezada, L. (2023). Estudio de validez y confiabilidad del Cuestionario de Gratitud-6 (GQ-6) en México. *Acta de Investigación Psicológica*. 13(1), 42-52. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2023.1.476>
- Rosenthal, R (1991). *Meta-analytic procedures for social research*. Newbury Park: Sage Publications.
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15 (1), 1-18.
- Thimm, J. C., Kristoffersen, A. E., & Ringberg, U. (2020). The prevalence of severe grief reactions after bereavement and their associations with mental health, physical health, and health service utilization: a population-based study. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1844440. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1844440>
- Vera-Villaruel, P., Pávez, P., & Silva, J. (2012). El rol predisponente del optimismo: hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*, 30(2), 77-84. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000200008>.
- Verdery, A. M., Smith-Greenaway, E., Margolis, R., & Daw, J. (2020). Tracking the reach of COVID-19 kin loss with a bereavement multiplier applied to the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(30), 17695 - 17701. <https://doi.org/10.1073/pnas.2007476117>
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*. 32, 275-284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565 578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 80-81. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.053>
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01>.