

Universidad Iberoamericana (UNIBE)



Intervención en duelo por muerte de mascota usando psicoeducación y las Tareas del Duelo de Worden dentro del marco de la Teoría Cognitivo-Conductual: Estudio de caso.

Sustentante:

Isis María Santos Santos

Matrícula: 23-1046

Especialidad en Intervención en Crisis y Trauma

Asesora:

Gloriannys Báez Rodríguez

Santo Domingo, República Dominicana

Junio, 2024

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Resumen

El objetivo de este trabajo fue describir los efectos de una intervención basada en psicoeducación y las tareas del duelo dentro del marco de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en un caso de duelo por la muerte de una mascota. Se llevó a cabo un estudio de caso con dos participantes que habían perdido una mascota tres meses antes de la investigación. Los hallazgos evidenciaron cambios positivos en ambas participantes, manifestados en la disminución de los sentimientos negativos, la reducción del dolor y la recuperación de hábitos y actividades que habían abandonado. Se recomendó realizar investigaciones adicionales que utilizaran otros enfoques terapéuticos, como la terapia grupal, o aumentar la cantidad de sesiones durante la intervención, para abordar otros temas importantes que afectaban el proceso adecuado del duelo por la pérdida de una mascota, como el prejuicio social alrededor del mismo.

Palabras clave: duelo, duelo por pérdida de la mascota, terapia cognitivo conductual, tareas de Worden, psicoeducación.

Intervención en duelo por muerte de mascota usando psicoeducación y las Tareas del Duelo de Worden dentro del marco de la Teoría Cognitivo-Conductual: Estudio de caso.

El duelo es un proceso que surge tras experimentar una pérdida, actuando como una respuesta natural y dinámica que puede estar asociada con cualquier tipo de pérdida, no únicamente con la muerte. Este proceso implica una adaptación para aceptar e integrar la nueva realidad en la vida cotidiana. Es esencial comprender que el duelo no es un estado estático, sino que es dinámico y puede manifestarse y resurgir en distintos momentos. Las reacciones al duelo están profundamente vinculadas a la percepción individual de la pérdida, lo que hace que cada experiencia sea única e incomparable entre personas (Brea, 2018).

Flórez (2002) también describe el duelo como una experiencia subjetiva que no se limita a la muerte de un ser querido, sino que puede surgir de cualquier tipo de pérdida, como fracasos académicos, situaciones de abandono (divorcio, separación, rechazo parental), problemas familiares, cambios de residencia, dificultades económicas, pérdida de empleo o el diagnóstico de una enfermedad grave o discapacitante. Estos eventos pueden provocar respuestas desadaptativas, con manifestaciones depresivas y emocionales como tristeza, llanto, desesperanza, impotencia, rabia y culpa, además de generar disfunción significativa a nivel social y laboral.

Moreno (2002) también aborda cómo el duelo puede provocar una variedad de conductas, emociones y pensamientos en una persona, cuya intensidad depende de la importancia que cada individuo le atribuye a la pérdida.

Las mascotas han sido una fuente constante de compañía, protección y apoyo emocional para las personas. Tener mascotas tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de las personas. La presencia de animales en el hogar no solo mejora el estado de ánimo y proporciona

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

respaldo emocional, sino que también fomenta valores como el afecto, la lealtad, la disciplina y la responsabilidad. La interacción con mascotas puede reducir los niveles de cortisol y aumentar la liberación de oxitocina y serotonina, lo que genera sensaciones de amor y felicidad (Sale, 2022).

Diversos estudios científicos respaldan estos beneficios. McConnell et al. (2011) encontraron que la posesión de mascotas se asocia con mejor salud física y mental, incluyendo niveles más bajos de depresión y soledad. Beetz et al. (2012) demostraron que la interacción con perros puede reducir significativamente el estrés al aumentar los niveles de oxitocina, una hormona vinculada al afecto y la vinculación social. Friedmann y Son (2009) mostraron que los dueños de mascotas tienen una menor presión arterial en situaciones de estrés, lo cual es un factor protector contra enfermedades cardiovasculares.

Además, Sale (2022) también habla sobre cómo la convivencia con animales puede contribuir a mitigar el estrés, reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, así como promover actividades recreativas y disminuir el sedentarismo, lo que a su vez puede reducir el riesgo de depresión. Cuidar de las mascotas motiva a sus dueños a realizar caminatas diarias al aire libre e interactuar con otras personas, ampliando su círculo social.

Integrar una mascota en la vida no es una decisión que se tome a la ligera; siempre implica una conexión emocional y un deseo genuino de cuidar y amar. Esta conexión es especialmente evidente con los perros, que muestran claramente su personalidad y vínculo con sus dueños. Con el tiempo, este vínculo se fortalece y el afecto hacia la mascota crece. Por tanto, cuando una mascota fallece, los vínculos emocionales se interrumpen bruscamente, desencadenando sentimientos negativos que, al no poder expresarse de la misma manera que cuando muere una persona, se acumulan, haciendo el proceso de aceptar la pérdida más doloroso

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

y prolongado (Reyes Rincón, 2019).

Reyes Rincón (2019) también menciona que el impacto de la ruptura de este vínculo emocional varía según la cercanía con la mascota, afectando las relaciones del dueño con las personas cercanas. El dueño es quien más se ve afectado por la muerte de la mascota, repercutiendo en sus relaciones con familiares y pareja, quienes sienten los efectos del duelo.

Brea (2018) habla de cómo la pérdida de una mascota puede tener un impacto profundo en una persona, dependiendo de la relación establecida con el animal. Las mascotas no solo representan compañía, sino también amor incondicional y pueden llenar el vacío de soledad. A pesar de esta conexión emocional, la sociedad tiende a minimizar la importancia de la muerte de un animal, llevando a las personas a sentirse avergonzadas de expresar su pena abiertamente. Es importante reconocer y validar el dolor que provoca la pérdida de una mascota, ya que, para muchas personas, estos animales son parte de la familia y su partida puede ser tan dolorosa como la de un ser humano cercano.

Reyes Rincón (2019) resalta que la falta de un medio para expresar y ordenar pensamientos y emociones, junto con el temor al juicio social por considerar que "solo era un animal", intensifica los síntomas del duelo, dificultando alcanzar la aceptación de la pérdida.

El duelo, al ser un proceso dinámico, requiere un trabajo activo de adaptación, implicando la aceptación de la pérdida y la renuncia a expectativas relacionadas con el ser querido fallecido. Además de enfrentar la realidad de la pérdida, el doliente debe dejar atrás ilusiones y planes que involucraban a esa persona. Este proceso implica un trabajo emocional, una reestructuración cognitiva y una adaptación a una nueva realidad sin la presencia física del ser querido (Brea, 2018).

En esta investigación, el trabajo de duelo se basa en las Tareas de Worden, un modelo

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

dinámico que describe las fases del duelo como tareas a completar para adaptarse a la pérdida. A través de la completa elaboración de estas tareas, mediante un trabajo activo, la persona puede superar su duelo. Las cuatro tareas secuenciales de William Worden son: 1) aceptar la realidad de la pérdida, 2) elaborar las emociones y el dolor de la pérdida, 3) adaptarse al nuevo entorno y 4) recolocar la pérdida y continuar con la vida (Worden, 1997). Neimeyer, Baldwin y Gillies (2006) encontraron que la realización activa de las tareas del duelo según Worden contribuye significativamente a la adaptación positiva tras la pérdida. Este estudio destaca la importancia de procesar emocionalmente la pérdida y desarrollar nuevas formas de vida sin el ser querido fallecido.

El modelo antes mencionado se enmarca dentro de la terapia cognitivo-conductual (TCC), que es un modelo terapéutico para diversos trastornos, enfocado en cambiar pensamientos, emociones y conductas irracionales por otras más adaptativas y funcionales (Fullana et al., 2012). La terapia cognitivo-conductual ha mostrado resultados positivos con solo una hora semanal de sesión; enfocándose en cambiar pensamientos automáticos y patrones distorsionados asociados con la pérdida de un ser querido, reemplazándolos con pensamientos más realistas y adaptativos (Paz, 2018). En el contexto del duelo, la TCC ayuda a los dolientes a confrontar y procesar la realidad de la pérdida, reducir la evitación del dolor asociado y fomentar el ajuste a la vida sin el ser querido fallecido (Beck & Dozois, 2011). Estudios han demostrado consistentemente que la TCC es eficaz para tratar una variedad de trastornos emocionales, incluyendo el duelo complicado (Currier, Neimeyer, & Berman, 2008). Currier, Holland y Neimeyer (2007) revisaron la efectividad de las intervenciones de duelo y encontraron que aquellos enfoques que combinan la estructura de las tareas del duelo con técnicas de TCC eran particularmente efectivos para reducir el sufrimiento y mejorar el funcionamiento psicológico.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Este hallazgo sugiere que la TCC puede proporcionar herramientas prácticas y cognitivas para complementar las tareas emocionales y de adaptación propuestas por Worden.

Shear et al. (2005) demostraron en un ensayo controlado aleatorizado que una intervención específica para el duelo complicado, que combina elementos de las tareas de Worden con técnicas de TCC, era más efectiva que una terapia de apoyo estándar. Esta intervención estructurada ayudó a los dolientes a completar las tareas necesarias para adaptarse a la pérdida, mientras que las técnicas de TCC abordaron los pensamientos y comportamientos disfuncionales que dificultaban el proceso de duelo.

Debido a las semejanzas encontradas en las investigaciones entre el duelo y las reacciones de los dueños de mascotas tras su muerte, y dado que las tareas del duelo y la terapia cognitivo-conductual han demostrado ser efectivas en el tratamiento del duelo, esta investigación busca describir el impacto de estas terapias en el duelo por la muerte de una mascota.

Método

Tipo de estudio

El estudio de caso fue prospectivo, con un enfoque cualitativo de tipo no experimental.

Participantes

Para esta investigación se intervinieron dos casos. Los criterios de inclusión considerados para la selección de los participantes fueron: tener 18 años o más, haber perdido una mascota en los últimos tres meses, haber sido el dueño o cuidador principal de dicha mascota y reportar características asociadas al duelo o dificultades para llevar una vida normal o funcional debido a la pérdida de su mascota.

El criterio de exclusión implicó excluir aquellos que pertenecían al círculo cercano de la

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

investigadora para evitar conflictos de intereses, a pesar de que se reclutaron por bola de nieve con familiares y amigos.

Instrumentos

Al reclutar a las personas para esta investigación, se les aplicó un pequeño cuestionario en Google Forms que incluía preguntas sobre datos demográficos y otras específicas para determinar si la persona cumplía con los requisitos necesarios para participar en la investigación. Este cuestionario también contenía al inicio el consentimiento informado con la explicación de la investigación para que el posible participante pudiera aceptar o no.

Se utilizó un cuestionario de creación propia para evaluar la presencia e intensidad de la sintomatología del duelo en las participantes, basado en el modelo de las Tareas de Duelo de J. Willian Worden. Este cuestionario constaba tanto de preguntas abiertas como cerradas, las cerradas tenían un rango de respuestas del uno al diez, donde uno significaba en total desacuerdo y 10 en total acuerdo. Dicho instrumento se aplicó en dos momentos: en la primera sesión y luego en la última sesión a modo de pre y post evaluación.

Se realizó una anamnesis para conocer en profundidad la historia de las participantes, haciendo hincapié en los datos relevantes para la investigación y en los detalles relacionados con el duelo por la pérdida de la mascota.

Se registró cada sesión con las participantes para analizar su discurso durante el proceso de intervención. Se les pidió que llevaran un registro de sus pensamientos y emociones entre sesiones, lo cual también se utilizó para el análisis del discurso. Ambas participantes optaron por hablar sobre lo que experimentaban entre sesiones en lugar de escribirlo específicamente.

Procedimiento

Después de preparada la propuesta, esta fue enviada al Comité de Ética de Investigación

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

para su aprobación.

Una vez obtenida la aprobación, con número de aprobación ACECEI2024-136, se procedió al reclutamiento de participantes a través de anuncios en diversas redes sociales, así como mediante contactos con amigos y familiares.

El reclutamiento se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que podría ocasionar sesgos para la investigación. Este estudio de caso no puede generalizar sus resultados a todas las personas con duelo por la pérdida de mascotas.

Para reclutar la muestra, se hicieron publicaciones de anuncios en diversas redes sociales como WhatsApp, Instagram y Facebook. Además, se empleó el método de "bola de nieve" mediante la difusión entre familiares, amigos y conocidos, y se compartieron los anuncios en las mismas redes sociales. Estos anuncios contenían la información necesaria para que los interesados en participar en la investigación pudieran contactarse con el investigador, y un código QR que los dirigía a un breve cuestionario para determinar si la persona cumplía con los criterios de la investigación.

El anuncio incluía un enlace que dirigía a los interesados a un formulario en Google Form. Este formulario contenía al inicio el consentimiento informado, el cual explicaba detalladamente la naturaleza de la investigación, sus riesgos y beneficios, así como su duración, permitiendo a los participantes decidir si deseaban o no participar. Seguidamente, se les consultaba si aceptaban que las sesiones fueran grabadas en audio; la negativa a esto no implicaba la exclusión del estudio, en cuyo caso se tomarían únicamente notas escritas de las sesiones. En caso de aceptación, los participantes debían completar un cuestionario para verificar si cumplían con los criterios requeridos para la investigación, además de proporcionar sus datos demográficos y de contacto.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

El formulario de aplicación lo llenaron 10 personas, de las cuales solo tres cumplían con todos los criterios de inclusión; una vez confirmado esto, la investigadora las contactó por WhatsApp, pero solo respondieron dos, las cuales fueron las que participaron en el programa de intervención. A los siete restantes se les mandó un correo explicándoles porque no califican y agradeciendo su interés en la investigación.

Para la intervención, se realizaron ocho sesiones virtuales de aproximadamente 50 minutos cada una. En ocasiones, algunas sesiones se extendieron debido a la necesidad de cortar la llamada o repetir varias veces lo que se decía. Originalmente, se planificó una sesión por semana, pero debido a inconvenientes como el clima y problemas personales de los participantes, no siempre fue posible cumplir con este horario. Por lo tanto, algunas semanas no se realizaron encuentros y, al final, se programaron dos citas por semana para poder completar las ocho sesiones.

En la primera sesión, se enfocó en crear un ambiente seguro para las participantes, permitiéndoles hacer preguntas y enfatizando aspectos importantes del consentimiento informado. En esta sesión se dedicó a conocer la historia de las participantes, en especial en relación con la pérdida de sus mascotas. Posteriormente, se les proporcionó psicoeducación sobre el proceso de duelo, normalizando sus reacciones y discutiendo cómo el duelo afectaba diversos aspectos de sus vidas. En ambos casos se abordó el tema del duelo no reconocido por la pérdida de mascotas. Después de la primera sesión, se envió a las participantes un enlace con un cuestionario de preevaluación creado por la investigadora.

En la segunda sesión, se discutieron las respuestas al cuestionario de preevaluación, lo que permitió identificar áreas específicas para enfocar las sesiones y ayudar mejor a las participantes en su proceso de duelo.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Las sesiones no se desarrollaron como se planteó en el plan de intervención original (ver anexo 1), por las diferencias individuales entre casos, como las redes de apoyo y otros duelos asociados. Los objetivos del plan se cumplieron de manera diferente, y se realizaron diversas tareas. En las primeras sesiones, centradas en la realidad de la pérdida, las participantes a menudo no se sentían capaces de realizar las tareas originales propuestas en el programa, de este aspecto se hablará en los resultados. Expresaron el deseo de completarlas, por lo que las tareas se repitieron en varias sesiones o se ajustaron. Por ejemplo, una participante no pudo escribir la historia de los últimos días con su mascota, pero pudo relatarla en una sesión posterior.

A diferencia del plan original, las primeras dos tareas se prolongaron más allá de la mitad del programa, ya que ambas participantes tuvieron dificultades para aceptar que su mascota no volvería y para manejar las emociones asociadas con la pérdida. Las sesiones se centraron en la expresión de sentimientos, el reconocimiento de emociones y el hecho de hablar sobre la pérdida. Se introdujeron muchas técnicas de control y relajación para ayudar a las participantes a realizar las tareas relacionadas con la aceptación de la pérdida.

Un aspecto no contemplado en el plan original fue lidiar con más de un duelo a la vez. Una participante había perdido a una amiga cinco días antes de su perrita, y la otra había perdido otra mascota un año antes sin haber podido procesar ese duelo. En ambos casos, estos duelos se sumaron al duelo presente.

En las últimas tres sesiones, se enfocaron en las dos últimas tareas de Worden, discutiendo cómo era la vida de cada participante sin su mascota y las estrategias que utilizaban para continuar con su vida. En la última sesión, se habló sobre cómo las participantes querían recordar a sus mascotas, lo que estas representaron en sus vidas y las diferencias que notaron a raíz del programa de intervención. También se les pidió que evaluaran el programa y hablaran

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

sobre lo aprendido y lo que se llevaban de esta experiencia. Al final, se les solicitó que completaran nuevamente el cuestionario como postevaluación.

Análisis de datos

Tras finalizar la intervención, se analizó el discurso de los diarios de sesiones de la investigadora y los registros de pensamientos y emociones del participante. También se realizó un análisis post hoc del discurso basado en los datos obtenidos durante las entrevistas, sesiones terapéuticas y el lenguaje verbal y no verbal observado por la investigadora.

Resultados

Identificación del participante uno

Laura es una arquitecta de 29 años que se encuentra en una etapa muy activa de su vida. Trabaja en una empresa donde gestiona varios proyectos y también realiza trabajos independientes. Además, está cursando una maestría relacionada con su profesión. Aunque está casada, su esposo trabaja fuera de la ciudad y solo regresa a casa cada 26 días, por lo que vive sola la mayor parte del tiempo. No tienen hijos.

Historia del problema y síntomas

En diciembre del año pasado, Laura sufrió la pérdida de su perrita, Lazy, quien era su compañera y la ayudó a adaptarse a vivir sola cuando su esposo tuvo que partir a trabajar. Lazy fue comprada mientras Laura aún vivía con su madre, con la idea de dejarla allí una vez se casara. Sin embargo, cuando su esposo se mudó, Laura decidió llevarse a Lazy consigo para no estar sola. Desde el principio, Lazy tuvo problemas de salud que requerían una atención especial y costosa. Esta situación afectó la vida de Laura y su esposo, ya que tenían que ajustar sus horarios y destinar recursos económicos constantemente para el cuidado de la perrita.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

La salud de Lazy se fue deteriorando gradualmente, y en sus últimos días, Laura tuvo que enfrentar la difícil decisión de aplicarle la eutanasia para evitar su sufrimiento. Aunque al principio hubo desacuerdo con su esposo, finalmente compartieron un momento de despedida con Lazy antes de que ella falleciera.

La muerte de Lazy dejó a Laura profundamente triste y desanimada. Se sintió pérdida y sola, ya que la perrita había sido su compañera constante. Aunque sabía que necesitaba ayuda para superar su duelo, le preocupaba el posible juicio de los demás si buscaba apoyo psicológico debido a la pérdida de un animal.

Laura decidió acudir a las intervenciones tras ver un anuncio sobre esta investigación. Sentía que necesitaba apoyo para manejar su tristeza y recuperar el interés por las actividades diarias que solía disfrutar.

Identificación de la participante dos

María es una mujer de 28 años, soltera, que comparte su hogar con sus hermanas. Trabaja en el campo de la contaduría y estudia enfermería con la intención de luego adentrarse en la medicina. Antes de iniciar sus estudios, trabajó en la defensa civil. Disfruta de hacer deporte, leer y apreciar la soledad, ya que se describe a sí misma como alguien muy selectiva en sus relaciones.

Tiene un profundo amor por los animales, especialmente los caninos, y valora la vida de las mascotas tanto como la de las personas.

Historia del problema y síntomas

María experimentó la pérdida de su perrita dalmata, Laika, de 14 años, en febrero de este año. El año anterior había perdido a su primer perro, aunque en ese caso fue una pérdida esperada debido a una infección. Con Laika, la pérdida fue inesperada ya que la perra no estaba

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

enferma. Laika vivía en la casa de los padres de María en el campo, y ella solía visitarla cada 15 días. Antes de su fallecimiento, María notó cambios en el comportamiento de Laika, como dificultades para respirar y falta de apetito, lo que la llevó a pasar varias noches sin dormir cuidando de ella.

Actualmente, María tiene dos perros que son hijos de Laika. Aunque los cuida con amor, reconoce que el dolor de la pérdida de Laika la ha hecho temer la idea de tener más mascotas en el futuro. Sin embargo, se dedica a cuidar y amar a sus actuales perros, a quienes considera como sus hijos. Además, del miedo a sufrir por la pérdida de sus mascotas, María también empezó a pensar que no iba a tener hijos, porque su dolor fue muy grande y no creía que podría soportar perder más seres queridos.

La muerte de Laika impactó profundamente a María, quien comenzó a experimentar síntomas físicos y emocionales que asociaba con su pérdida. Tenía una sensación de agotamiento extremo, dolores de cabeza frecuentes y dificultades para respirar. A pesar de buscar ayuda médica, no encontró una explicación clara para estos síntomas. Decidió participar en una investigación para ayudar a que el duelo por la pérdida de mascotas sea más reconocido y tomado en cuenta en el futuro.

Proceso terapéutico

Ambas participantes se mostraron dispuestas y abiertas al proceso terapéutico desde el principio, brindando toda la información requerida por la investigadora y siendo muy proactivas al hacer preguntas sobre el proceso. Ambas comenzaron a hablar libremente de su perrita y de sus historias con ellas, aunque tuvieron cierta dificultad al relatar cómo fueron sus últimos días con sus mascotas. Lloraron y se veían muy afectadas emocionalmente. Hablaron libremente de las reacciones que tuvieron luego de la muerte de su perrita.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Por ejemplo, María dijo que *creía que se iba a desplomar*. Laura, por su parte, pensó que estaba cayendo en una depresión luego de la muerte de Lazy. En ese momento, se les explicó el duelo y las reacciones que las personas tienen a raíz de una pérdida. La psicoeducación se enfocó en normalizar los síntomas que ambas presentaban, y en especial con la primera paciente, en diferenciar entre el duelo y la depresión, lo cual la hizo sentir más tranquila, ya que pensaba que tenía una enfermedad mental.

Durante las primeras sesiones se empleó mucho tiempo y diferentes técnicas para que las participantes pudieran atravesar la primera tarea del duelo: aceptar la realidad de la pérdida. Para ambas era muy difícil hablar de sus mascotas en pasado y aún más difícil hablar sobre el proceso que pasaron en los últimos días de vida del animal. En las primeras asignaciones, como escribir el relato de los últimos días de vida de sus perritas, ambas no cumplieron con dicha asignación, ya que al intentarlo sentían demasiada angustia y se desbordaban emocionalmente, lo cual las aterraba porque podía afectar otras áreas de su vida, pero sobre todo porque el dolor era muy grande y no querían sentirlo. Por ello, la investigadora tuvo que detenerse más en esta tarea y la segunda, que consistía en expresar las emociones ligadas a la pérdida de la mascota.

Las asignaciones que se les dejaban a ambas participantes tuvieron que sufrir variaciones ya que necesitaban más tiempo para atravesar las dos primeras tareas. Por ejemplo, para que pudieran hablar sobre los últimos días de vida de sus caninos, se implementaron técnicas de relajación que las ayudaran a controlar un poco lo que sentían. También se les pidió que hablaran mucho de lo que sentían y pensaban antes, durante y después de cada intento de realizar las asignaciones.

Las técnicas más usadas para avanzar en el proceso de duelo fueron el uso del lenguaje evocador, la escritura, especialmente con Laura, ya que María tuvo mucha más dificultad para

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

escribir y prefirió hablar en sesión. También se usó la reestructuración cognitiva para tratar pensamientos como la culpa, más en el caso de Laura, quien sentía que debía pedirle perdón a su perrita por el trato que le dio en los últimos días. Además, se utilizaron técnicas de relajación, imaginación guiada para ayudarlas a exponerse a la tumba o los restos de su mascota, y exposición o desensibilización sistemática.

La imaginación guiada fue la técnica que más ayudó a Laura a avanzar en su proceso, ya que nunca pudo enfrentarse físicamente a la tumba de Lazy. A diferencia de María, que logró en la sexta sesión volver a cargar y hablarle a las cenizas de Laika.

Las dos primeras tareas fueron las que llevaron más tiempo en trabajar, representando casi todo el proceso en ambos casos. Fue en la séptima sesión que se empezó a tratar la tarea tres, que resultó más sencilla. La tarea cuatro se trató poco, pero ambas pacientes quedaron comprometidas en seguir su proceso y dijeron que seguirán tratando de realizar las asignaciones pendientes, como en el caso de Laura, acercarse físicamente a la tumba de su canino, y para María, escribir una carta de despedida para Laika.

Algo común en ambos casos fue el descubrimiento de duelos preexistentes no resueltos. Laura había perdido a una amiga de manera sorpresiva cinco días antes de la muerte de Lazy. Debido a lo reciente del duelo y a lo poco que Laura había procesado la muerte de su amiga, la investigadora decidió tratar ambos duelos. Desde la tercera cita, incluyó el duelo de la amiga en las asignaciones y durante el desarrollo de las terapias. A partir de ahí, Laura fue capaz de realizar las asignaciones de manera más tranquila, sin tanta incomodidad, y pudo llorar a su amiga y aceptar su pérdida, ya que antes sentía que estaba en un sueño y cualquier día su amiga la llamaría para hablar.

En el caso de María, su otro duelo era por un perro que perdió el año anterior, duelo que

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

no había procesado porque el perro era hijo de Laika y, después de su muerte, Laika cambió su comportamiento. Según María, Laika dejó de comer y se veía triste, por lo que sentía que debía ser su apoyo. Por tanto, María no se permitió vivir su duelo, lo cual era evidente al hablar del tema, ya que se notaba muy afectada emocionalmente. Ni siquiera fue capaz de escribir una carta de despedida y nunca visitó la tumba porque le dolía demasiado. Por ello, también se trabajaron ambos duelos simultáneamente, con el mismo resultado de avance.

Otro aspecto que diferenció el proceso de ambas participantes fue la red de apoyo. María contó con el apoyo de su entorno durante su pérdida y no se sintió juzgada por sus reacciones. Recibió apoyo de su familia, amigos y entorno de trabajo, sin comentarios despectivos sobre su proceso. En cambio, Laura solo tuvo el apoyo de dos amigas y su esposo. Sus padres hablaban como si fuera un alivio la muerte de la perrita y que ahora debía enfocarse en tener un hijo "de verdad". Recibió comentarios como *"por fin no gastarán tanto dinero en un animal"*. Además, su perrita murió por medio de eutanasia, dato que solo sabían su esposo y amigas, por lo que nunca se sintió en confianza de decirlo a su familia por miedo a ser juzgada. Además, con ella se trabajaron los sentimientos de ambivalencia luego de la muerte del canino, ya que, por un lado sentía alivio porque la perrita requería muchos cuidados, tiempo y dinero, y Laura se cohibía de realizar actividades sociales por no poder dejar sola a la perrita; y por el otro lado, mucho dolor por la pérdida. Estos sentimientos contradictorios se trabajaron por medio de la reestructuración cognitiva y la imaginación guiada.

En cambio, María nunca tuvo sentimientos de culpa, desde el principio decía que hizo todo lo que estuvo a su alcance para ayudar a su perrita, aunque también hizo lo mismo Laura, pero la culpa y el alivio no le permitían sentir esa satisfacción del deber cumplido.

Otro aspecto que ambas tenían en común era la incapacidad de ver fotos y videos de sus

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

perritos sin sentir un profundo dolor y tristeza, por lo que lo evitaban. En el caso de María, se habló del hecho de no querer tener hijos por miedo al dolor de la pérdida, además de que se reprimió en ayudar a otros caninos a través de una fundación a la cual hacía donaciones desde hacía años.

Cabe destacar que aunque el tema central era el duelo de sus mascotas, la investigadora siempre las trató de manera integral, recalcando que el duelo las afectaba en todos los aspectos de su vida. En ocasiones, cuando quisieron tocar otros temas, la investigadora les dio su espacio y siempre al final de cada sesión tomó en cuenta sus opiniones sobre cada sesión.

En cuanto al cuestionario (Anexos 4) usado como pre y post evaluación, en las preguntas sobre las reacciones del duelo, de la primera pregunta a la décima, ambas participantes al inicio respondieron en la mayoría con 10 o cerca, contrario al final que en todas respondieron con números menos de cinco, en su mayoría uno y dos, lo cual significa una mejoría muy significativa en los síntomas o reacciones negativas del duelo. En las demás preguntas también mostraron avances significativos, sobre todo en las preguntas relacionadas con las tareas del duelo, de la pregunta 11 a la 21.

Avances terapéuticos

El avance más importante que presentaron ambas fue el empezar a hablar en pasado sobre sus mascotas, con una tranquilidad percibida tanto en el tono de voz como en la postura corporal. En las primeras sesiones se mostraban agitadas, pero al final, aunque seguían llorando, describen su llanto como uno de paz y gratitud. Comenzaron a ver y agradecer lo que sus caninos representaron en sus vidas.

Laura decidió que iba a tener otro cachorro, a diferencia de las primeras sesiones en las que dijo que no, porque no se sentía lista y sentía que reemplazaría a Lazy, lo que la haría sentir

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

culpable. Otro avance en Laura fue que compartió con algunas personas cercanas la razón por la cual estaba tomando terapia, algo que ni a su esposo había mencionado por miedo a ser juzgada. Un avance significativo para Laura fue que pudo apoyar a una amiga en una situación muy parecida a la que ella vivió con su perrita. *“Sin estas sesiones no habría sido capaz ni de hablar del tema con mi amiga, y gracias a estas citas pude ser su apoyo y consuelo en estos momentos, y pude darle un poquito de lo que este proceso me ha brindado a mí”*. Laura ya había escogido una nueva perrita diferente a Lazy, y se veía feliz, sin culpa. Dijo: *“Yo sé que Lazy hubiera querido que yo fuera feliz y que tuviera compañía para no estar sola, ella me perdonó”*.

En el caso de María, ella pudo acercarse a las cenizas de su perrita y hablar libremente de ella, contando anécdotas sin sentir que se desplomaba. En sus palabras: *“Nunca pensé que en menos de tres meses podría sentir la paz que siento ahora al hablar de Laika y al ver fotos. Ahora sigo sintiendo dolor, pero siento más agradecimiento por lo que ella representó en mi vida, y tengo más ganas de seguir relacionándome con otros perros; hasta pienso en la posibilidad de tener más caninos”*. En otro momento dijo: *“Ahora quiero reintegrarme a la fundación y tengo más razones para ayudar, ella hubiera querido que yo siguiera haciendo eso”*.

Al final de todas las intervenciones, sorprendió a la investigadora diciendo que ya no pensaba en no tener hijos. *“Gracias a todo lo que hicimos en este proceso, y a medida que puedo manejar de mejor manera el dolor, me di cuenta de que en realidad era miedo lo que tenía, pero me veo en un futuro pensando en tener hijos”*.

Ambas pacientes reconocieron que aprendieron mucho de sí mismas y de su proceso y reacciones luego de la pérdida, sintiendo que este proceso no solo las ayudó en su respectivo duelo, sino que las ayudó de manera integral.

Discusión

Este trabajo se propuso describir los beneficios de una intervención basada en psicoeducación y las tareas del duelo, enmarcadas dentro de la Teoría Cognitiva-Conductual (TCC), en dos casos de duelo por la muerte de mascotas.

Se evidenció que tanto las intervenciones basadas en TCC como las tareas propuestas por Worden arrojaron resultados positivos en los dos casos tratados en esta investigación. Estas intervenciones facilitaron el proceso de duelo de ambas participantes, permitiéndoles reducir sus sentimientos negativos y comenzar a recordar a sus mascotas con paz y agradecimiento, en lugar del intenso dolor inicial.

Es crucial destacar que el duelo tras la pérdida de una mascota guarda similitudes con el experimentado tras la muerte de un ser humano querido. Esto se observó claramente en ambas participantes, para quienes sus mascotas eran más que animales de compañía; eran consideradas como hijos. Al perderlas, manifestaron reacciones propias del duelo, como bien señala Reyes Rincón (2019) al hablar de que la interrupción abrupta de los vínculos emocionales con una mascota desencadena sentimientos negativos que pueden prolongar e intensificar el proceso de aceptación de la pérdida.

La psicoeducación proporcionó conocimientos sobre el duelo y las reacciones emocionales habituales, lo cual podría disminuir la ansiedad y la sensación de aislamiento durante este proceso. Wittouck et al. (2011) sugieren que al comprender y normalizar estas experiencias emocionales, la psicoeducación puede reducir significativamente la ansiedad y la sensación de aislamiento. A pesar de los beneficios observados, algunos investigadores cuestionan la efectividad general de la psicoeducación en el manejo del duelo. Sin embargo, a través de la psicoeducación, ambas mujeres fueron capaces de comprender las diferencias entre

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

la depresión y el duelo, lo cual fue especialmente relevante para Laura, quien dejó de preocuparse por padecer un trastorno mental. Flórez (2002) destaca que aunque las reacciones iniciales del duelo pueden asemejarse a los síntomas de la depresión, existen diferencias cruciales entre ambas situaciones.

Esta distinción fue fundamental para que Laura pudiera recontextualizar sus sentimientos y entender que su experiencia de duelo era un proceso natural y esperable, que eventualmente le permitiría encontrar consuelo y aceptar la pérdida de su mascota. Esta intervención educativa también proporcionó un marco de referencia que facilitó el manejo de sus emociones y promovió su bienestar emocional durante el proceso de duelo.

A pesar de los resultados positivos obtenidos por las pacientes, no se puede afirmar que la psicoeducación sea suficiente para mejorar todos los síntomas del duelo, como señalan Currier, Neimeyer y Berman (2008). Estos autores argumentan que, aunque beneficiosa para algunos, otros pueden requerir intervenciones más intensivas y personalizadas para manejar eficazmente su ansiedad y aislamiento. Es crucial adoptar un enfoque multidimensional y personalizado en el manejo del duelo.

Debido a las notables similitudes en las reacciones de las participantes al duelo, tanto la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como las tareas del duelo arrojaron resultados alentadores. La TCC, enfocada en modificar pensamientos, emociones y conductas irracionales por otras más adaptativas y funcionales (Fullana et al., 2012), demostró ser especialmente efectiva. Esta forma de terapia ha mostrado resultados positivos incluso con solo una hora semanal de sesión; su enfoque en alterar los pensamientos automáticos y los patrones distorsionados asociados con la pérdida de un ser querido ha sido destacado por Paz, (2018) como una estrategia eficaz.

Estos hallazgos respaldan la utilidad de la TCC en el abordaje del duelo, ofreciendo a las

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

participantes herramientas concretas para gestionar su dolor y avanzar en su proceso de adaptación. En las primeras sesiones, las participantes no lograron escribir sobre los últimos días de vida de sus perritas debido a la angustia y el dolor que sentían, lo cual las afectaba emocionalmente. Por esta razón, la investigadora tuvo que dedicar más tiempo a estas tareas y permitirles expresar sus emociones relacionadas con la pérdida de la mascota.

Este caso resalta la importancia de adaptar las intervenciones terapéuticas a las necesidades emocionales individuales, dado que el duelo por una mascota es un proceso personal que puede requerir estrategias específicas. La investigación sugiere que un entorno de apoyo y el avance a un ritmo propio son beneficiosos para el duelo (Gómez et al., 2019).

Ambas mujeres demostraron avances importantes en su proceso de duelo, ya que podían recordar a sus mascotas sin experimentar tanto dolor. Aunque aún lloraban, ya no sentían ese dolor que las desmoronaba emocionalmente. Este progreso se alinea con lo que Neimeyer (2002) menciona sobre la finalización del duelo: se puede considerar que una persona ha avanzado cuando es capaz de pensar en el fallecido sin experimentar un dolor agudo. Además, el proceso de duelo se considera completo cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en quienes la rodean.

Es importante resaltar que, aunque ambas pacientes no han completado las cuatro tareas del duelo, es evidente que están muy cerca de superar las reacciones más dolorosas del proceso. Según Neimeyer, su duelo no está completamente resuelto, lo cual es comprensible debido a la reciente pérdida y al fuerte vínculo que tenían con sus mascotas, a quienes consideraban como hijos.

En conclusión, este estudio ha destacado los beneficios de una intervención basada en psicoeducación y las tareas del duelo dentro del marco de la Terapia Cognitiva-Conductual

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

(TCC) en casos de duelo por la pérdida de mascotas. Los resultados obtenidos en los dos casos analizados muestran una mejora significativa en el proceso de duelo de las participantes, observándose una reducción en los sentimientos negativos y un cambio hacia recuerdos más serenos y agradecidos al recordar a sus mascotas. La intervención también ayudó a comprender las diferencias entre la depresión y el duelo, lo que fue fundamental para el manejo adecuado de las emociones durante el proceso.

La efectividad de la TCC en este contexto se respalda mediante la modificación de pensamientos, emociones y conductas irracionales por otras más adaptativas y funcionales. Esta terapia proporcionó herramientas concretas para gestionar el dolor y avanzar en el proceso de adaptación. Aunque las participantes no completaron todas las tareas del duelo, se evidencia un progreso significativo hacia la superación de las reacciones más dolorosas. Es importante destacar que el proceso de duelo es único para cada individuo y puede requerir tiempo adicional para completarse, especialmente cuando se trata de la pérdida de una mascota, que para muchas personas representa un vínculo tan profundo como el de un familiar cercano. En definitiva, este estudio resalta la importancia de abordar el duelo por la pérdida de mascotas desde una perspectiva psicoeducativa y terapéutica, ofreciendo apoyo y herramientas para facilitar el proceso de adaptación y promover el bienestar emocional.

Limitaciones

Es importante recordar que, debido a que la muestra de este estudio no fue significativa ni representativa, los resultados de esta investigación no se pueden generalizar a otros casos. Esto limita la capacidad de aplicar los hallazgos a una población más amplia y sugiere la necesidad de estudios adicionales con muestras más grandes y diversas para validar estos resultados.

Otra de las limitaciones o dificultades de este trabajo fue la modalidad virtual. Durante el

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

proceso, las intervenciones se vieron interrumpidas en varias ocasiones por problemas de conexión a internet, especialmente durante el clima lluvioso. Estas interrupciones afectaron la fluidez de las sesiones, requiriendo repetir tanto lo que decía la paciente como la investigadora. La falta de una conexión estable no solo interrumpió la comunicación, sino que también dificultó la creación de un ambiente terapéutico continuo y coherente, aspecto crucial para el éxito de las intervenciones psicológicas. La terapia psicológica virtual presenta desafíos significativos. Los problemas técnicos, como interrupciones por conexiones a internet durante condiciones climáticas adversas, pueden afectar la continuidad de las sesiones terapéuticas (Connolly et al., 2020; Simpson & Reid, 2014). Estas interrupciones frustran a pacientes y terapeutas, comprometiendo la calidad del proceso terapéutico y la relación necesaria para el éxito del tratamiento (Norwood et al., 2018). Además, las barreras tecnológicas y de privacidad limitan la efectividad al no todos los pacientes tener acceso adecuado a la tecnología o un entorno privado para sesiones efectivas. La variada competencia digital entre los pacientes también puede ser un obstáculo (Stoll et al., 2020). A pesar de los beneficios en accesibilidad y eficacia, es crucial abordar estos desafíos para optimizar la terapia psicológica virtual.

Además, la modalidad virtual puede limitar la capacidad de observar y responder a señales no verbales, que son esenciales para una comprensión completa de las emociones y reacciones del paciente. Esto último se compensó por la manera en la que la investigadora siempre se mantuvo preguntando sobre las reacciones en el cuerpo de las participantes, sentimientos y pensamientos durante las intervenciones.

Estos factores combinados subrayan la importancia de considerar las limitaciones tecnológicas y la composición de la muestra al interpretar los resultados y al planificar futuras investigaciones en este campo.

Recomendaciones

Para futuras investigaciones que aborden el duelo por la muerte de mascotas, es fundamental considerar la cantidad de sesiones necesarias para lograr resultados significativos. Esto permitiría explorar con mayor profundidad temas como los prejuicios culturales asociados al duelo por pérdida de mascotas. Estos prejuicios a menudo llevan a los dolientes a reprimir sus emociones y reacciones ante la pérdida, con el temor de ser juzgados por su dolor.

Además, sería importante desarrollar programas de psicoeducación dirigidos a familiares y amigos de personas que han perdido mascotas. Estos programas podrían ayudar a sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del vínculo humano-animal y brindar apoyo adecuado a quienes están atravesando por este tipo de pérdida.

Asimismo, sería beneficioso explorar otros modelos de terapia además de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) mencionada anteriormente, así como considerar diferentes grupos de edad y poblaciones. Cada grupo puede experimentar y enfrentar el duelo de manera única, por lo que adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de cada grupo es esencial.

Por último, se recomienda la implementación de terapias grupales para abordar y mitigar los efectos negativos de los prejuicios culturales asociados al duelo por la pérdida de mascotas, ya que este tipo de duelo no siempre es reconocido o validado por la sociedad en general. Trabajar en un entorno grupal puede proporcionar un espacio seguro y de apoyo donde los dolientes puedan compartir sus experiencias y sentirse comprendidos y aceptados.

Según Chur-Hansen (2010), la terapia grupal para el duelo no reconocido, como el de la muerte de una mascota, ofrece beneficios significativos en la mitigación del dolor emocional y la promoción del bienestar psicológico. Esta modalidad de intervención proporciona un espacio seguro y de apoyo donde los individuos pueden compartir sus experiencias y emociones, lo cual

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

es crucial para validar y normalizar su dolor. Además, facilita la construcción de una comunidad de apoyo, permitiendo a los participantes sentirse comprendidos y menos aislados en su duelo (Walsh, 2009).

Referencias

- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, 3*, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine, 62*, 397-409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Brea Franco, R. M.(2018). El Duelo, *Un camino hacia la transformación*. (3.a ed.). Editora Búho.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 163-176). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>
- Chur-Hansen, A. (2010). Grief and bereavement issues and the loss of a companion animal: People living with a companion animal, owners of livestock, and animal support workers. *Clinical Psychologist, 14*(1), 14-21. <https://doi.org/10.1080/13284200802676396>
- Connolly, S. L., Miller, C. J., Lindsay, J. A., & Bauer, M. S. (2020). A systematic review of providers' attitudes toward telemental health via videoconferencing. *Clinical Psychology: Science and Practice, 27*(2), Article e12311. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12311>
- Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: A comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin, 134*(5), 648-661. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648>
- Fernández, M. A. R., García, M. I. D., & Crespo, A. V. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Madrid: Desclée de Brouwer.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

- Flórez, S. D. (2002). Duelo. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, pp. 77-85).
<https://doi.org/10.23938/ASSN.0843>
- Friedmann, E., & Son, H. (2009). The human-companion animal bond: How humans benefit. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 39(2), 293-326.
<https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2008.10.015>
- Fullana, M. A., Fernández De La Cruz, L., Bulbena, A., & Toro, J. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales. *Medicina Clínica*, 138(5), 215–219.
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2011.02.017>
- Gómez, A., Torres, P., & Hernández, M. (2019). Terapia de duelo: Abordajes y técnicas efectivas. *Revista Internacional de Psicoterapia*, 19(1), 45-60.
<https://doi.org/10.5093/cc2022a8>
- Lácer, L. A., Trejo, L. L., & Marín, M. P. (2020). Comorbilidad entre duelo complicado, sintomatología ansiosa y depresiva en dolientes de primer grado. *Evidentia: Revista de enfermería basada en la evidencia*, 17(17), 12.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- Moreno, M. (2002). Intervención en duelo en las diferentes etapas evolutivas.
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715-738.
<https://doi.org/10.1080/07481180600848322>

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

- Neimeyer, R. A., Harris, D. L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. F. (2011). Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice. *New Directions for Mental Health Services*, 2011(130), 1-17. <https://doi.org/10.1002/yd.423>
- Norwood, C., Moghaddam, N. G., Malins, S., & Sabin-Farrell, R. (2018). Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: A systematic review and noninferiority meta-analysis. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(6), 797-808. <https://doi.org/10.1002/cpp.2315>
- Paz, M. J. L. (2018). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para el tratamiento del trastorno depresivo en adultos por duelo. https://glifos.upana.edu.gt/library/images/2/2c/Martha_Judith_Lucero_Paz.pdf
- Pinto, R. A. (2018). *Intervención cognitivo conductual en caso clínico trastorno de duelo complejo persistente*. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/5366>
- Polo, J. V. P., & Díaz, D. E. P. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Reyes Rincón, A. (2019). Historias mudas: del amor, el duelo y la aceptación de la muerte de una mascota. <http://hdl.handle.net/1992/45167>
- Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180019787003>
- Romero, V. (2013). Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas. *Psicooncología*, 10(2-3), 377-392. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v10.n2-3.43456
- Sale, S. (2022). Duelo de mascotas y animales de compañía.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Shear, M. K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief:

A randomized controlled trial. *JAMA*, *293*(21), 2601-2608.

<https://doi.org/10.1001/jama.293.21.2601>

Simpson, S. G., & Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy:

A review. *Australian Journal of Rural Health*, *22*(6), 280-299.

<https://doi.org/10.1111/ajr.12149>

Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative

review. *Frontiers in psychiatry*, *10*, 498439.

Walsh, F. (2009). Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy.

Family Process, *48*(4), 481-499. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x>

Wittouck, C., Van Autreve, S., De Jaegere, E., Portzky, G., & Van Heeringen, K. (2011). The

prevention and treatment of complicated grief: A meta-analysis. *Clinical psychology*

review, *31*(1), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.005>

Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona:

Piados

Anexos

Anexo 1: Programa de intervención para paciente con duelo por fallecimiento de mascota

Propósito del programa de intervención: mejorar la sintomatología del duelo y ayudar a la persona a adaptarse a la pérdida de su mascota, brindando apoyo emocional y herramientas para el ajuste a la nueva realidad.

Sesión 1

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Establecer rapport con el paciente, responder posibles dudas sobre la investigación y la intervención, conocer las expectativas del paciente respecto a la intervención, conocer la historia del paciente sobre todo en relación con la mascota, y empezar la psicoeducación sobre el duelo, hacer preevaluación.

Actividades: Realizar la anamnesis mediante la entrevista, aplicar un cuestionario de creación propia para medir el nivel de síntomas o conductas asociadas al duelo, como preevaluación; hablar sobre qué es el duelo, la sintomatología presentada en este proceso, hablar de duelo no reconocido y normalizar reacciones. Pedir retroalimentación al paciente.

Asignación: llevar un registro de los síntomas y sentimientos asociados al duelo.

Sesión 2

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Trabajar la primera tarea del duelo de Worden: aceptar la realidad de la pérdida de la mascota.

Actividades: Revisar asignación. Hacer que el paciente hable sobre la pérdida de la mascota, haciéndole preguntas sobre cómo fue, qué le pasó, dónde fue, cómo se enteró; además de

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

preguntarle sobre qué pasó luego de la muerte, si hizo algún ritual de despedida. Realizar retroalimentación de la sesión. Asignación: escribir sobre perder a la mascota y seguir llevando el registro de pensamientos y emociones.

Sesión 3

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Finalizar tarea 1, comenzar tarea 2: Trabajar a través del dolor, lograr que el individuo exprese las emociones ligadas a la pérdida de la mascota.

Actividades: Seguir hablando sobre los hechos alrededor de la pérdida de la mascota. Conectar la primera tarea con la segunda poniendo sentimientos y emociones al relato de la pérdida de la mascota. Realizar visualizaciones que lleven al individuo al momento de perder la mascota, para que exprese qué sintió. Hablar sobre los sentimientos actuales relacionados al hecho. Usar reestructuración cognitiva para los pensamientos irracionales, sobre todo de culpa. Realizar retroalimentación de la sesión. Asignación: realizar una carta de despedida para la mascota, y continuar llevando el registro de pensamientos y emociones.

Sesión 4

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Continuar con la tarea dos. Seguir trabajando sentimientos y emociones ligadas a la pérdida de la mascota.

Actividades: Revisión de asignaciones. Seguir hablando sobre los sentimientos y emociones referentes a la pérdida de la mascota, sobre todo los sentimientos que más difícil le parezcan como culpa, alivio (si existen); normalizar dichos sentimientos. Realizar retroalimentación de la sesión. Asignación: realizar algún ritual de despedida para la mascota, ya sea quemando la carta, enterrando algo de la mascota, y continuar llevando el registro de pensamientos y emociones.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Sesión 5

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Finalizar tarea dos, comenzar tarea tres: Ajustarse a un Mundo Sin la Mascota, explorar cómo la vida del individuo ha cambiado.

Actividades: hacer que el paciente hable de cómo ha cambiado su vida luego de la muerte de su mascota, que hable de nuevas rutinas, cosas que ya no hace, ya sea porque las hacía con su mascota o no puede hacerlas sin ella. Realizar retroalimentación de la sesión. Asignación: Hacer lista de nuevas actividades que podría hacer sin su mascota, y continuar llevando el registro de pensamientos y emociones.

Sesión 6

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Continuar trabajando con tarea Tres.

Actividades: Seguir explorando nuevas rutinas y actividades que ayuden a la adaptación después de la pérdida. Hablar de cómo se siente con las nuevas actividades. Realizar retroalimentación de la sesión. Asignación: continuar llevando el registro de pensamientos y emociones.

Sesión 7

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Trabajar la tarea cuatro: Encontrar un lugar apropiado para la persona o cosa perdida.

Actividades: Hablar de crear rituales para recordar a la mascota, o preparar un rincón en su cuarto dedicado a la mascota. Realizar retroalimentación de la sesión. Asignación: Crear un ritual para su mascota y hablar de cómo se siente al respecto, continuar llevando el registro de pensamientos y emociones.

Sesión 8

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Tiempo: 45 o 50 minutos.

Objetivos: Trabajar tarea cuatro: Encontrar un lugar apropiado para la persona o cosa perdida

Actividades: Hablar de los rituales para recordar a la mascota. Hablar de la intervención, de cambios en cuanto a sentimientos antes y después del programa, hacer postevaluación. Evaluar programa general. Cerrar el programa.

Anexo 2:

	CERTIFICACIÓN EN ÉTICA DE INVESTIGACIÓN
Nombre Completo	Isis María Santos Santos
Matrícula o código institucional	231046
Correo Electrónico Institucional	isantos@est.unibe.edu.do
Carrera/Posición:	Postgrado en Psicología
Estado del examen	Aprobado
Número de Certificación	DIAIRB2023-0385
Fecha	Monday, January 8, 2024
	
	
	Michael A. Alcántara-Minaya, MD Coordinador Comité de Ética Vicerrectoría de Investigación e Innovación Universidad Iberoamericana (UNIBE)

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Anexo 3: Formulario de reclutamiento para investigación de duelo en mascotas

Este cuestionario está diseñado para reclutar personas para una investigación de final de maestría, sobre intervenciones en personas que han perdido una mascota. En el primer acápite se presenta el consentimiento informado, el cual, contiene la explicación sobre de qué tratará dicha investigación; una vez leído, la persona deberá aceptar o no participar.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL PROYECTO: Intervención en duelo por muerte de mascota usando psicoeducación y el modelo de las Tareas del Duelo de J. William Worden dentro del marco de la Teoría cognitivo-conductual: estudio de caso.

DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: El propósito de esta investigación es describir los efectos de una intervención psicológica basada en psicoeducación y las tareas del duelo dentro de un marco de la Teoría Cognitiva-Conductual en un caso de duelo por muerte de mascota. Este estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana (UNIBE).

PROCEDIMIENTO: Para participar en este estudio, usted debe cumplir con los siguientes requisitos básicos: estar alfabetizado, ser mayor de 18 años, haber perdido una mascota en los últimos 3 meses, haber sido el dueño principal de dicha mascota, presentar malestar asociado a la pérdida de una mascota, no pertenecer al círculo cercano de la investigadora. No se tomarán en cuenta características como nacionalidad, sexo, religión, orientación sexual, o algún otro que no haya sido mencionado, ya que no influyen en las variables de estudio.

Tanto al principio como al final del tratamiento, usted llenará un breve cuestionario (el cual es diferente a este formulario) para identificar los síntomas correspondientes a un proceso de duelo

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

de acuerdo al Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM-V) y al modelo de las tareas del duelo de J Willian Worden.

RIESGOS Y BENEFICIOS: Los potenciales beneficios para el participante de esta investigación de funcionar la intervención son: integrar de manera saludable su duelo, conseguir bienestar psicológico y/o emocional, lo cual, en sentido general podría repercutir o verse reflejado de manera positiva en su salud mental, que a su vez le proporciona una mejor calidad de vida. También podría aprender posibles herramientas que podrían servirle en otros ámbitos de su vida y/o en situaciones de duelo en un futuro. Es posible que durante el tratamiento salgan a relucir temas o emociones que le perturben o le agobien. Si esto llegase a ocurrir, tenga presente que se intentará intervenir ese malestar utilizando técnicas ya conocidas en psicología dentro de un ambiente de seguridad, aceptación, respeto y comprensión. En caso de que ocurran situaciones inesperadas que superen mis habilidades como terapeuta, contamos con un equipo de profesionales de la salud mental y terapeutas especializados que puedan dar respuesta oportuna a su caso, según los protocolos de referimiento establecidos por el Colegio Dominicano de Psicólogos (CODOPSI), así como también la alternativa de dirigir a la persona a la unidad de salud mental de UNIBE (CESIC).

CONFIDENCIALIDAD: Las sesiones terapéuticas serán llevadas a cabo por la plataforma GoogleMeets, aplicación que se ha comprobado cumple con los requisitos de seguridad para mantener su privacidad, o en caso de ser presencial se contará con un lugar seguro y privado para las sesiones. Su nombre no será revelado a nadie, ni tampoco sus informaciones de contacto. Las informaciones brindadas serán exclusivamente para uso de la investigación, serán protegidos con contraseñas y los registros utilizados serán destruidos al concluir la redacción de la investigación. No se usarán sus nombres en la divulgación de los resultados.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

En caso de que la persona acepte que se graben en audios de las sesiones, dichos audios se guardarán bajo contraseñas y solo la investigadora tendrá acceso a los mismos, y una vez finalizada la investigación dichos audios serán eliminados.

CONTACTO: Esta investigación está a cargo de la Licenciada Isis María Santos, si usted tiene alguna pregunta, puede ponerse en contacto con la misma al número 8298549443, y al correo isantos@est.unibe.edu.do. Además puede contactar a la supervisora de este estudio: Gloriannys Báez, MSc., al correo electrónico: g.baez@prof.unibe.edu.do.

ESTUDIO VOLUNTARIO: Su participación en la investigación es voluntaria y que tiene el derecho de retirarse en cualquier momento, sin consecuencias negativas o represalia, esto quiere decir que, si siente que no puede o no quiere participar en esta investigación, siéntase en total libertad de comunicarlo al investigador. Su participación es voluntaria y no será penalizado por renunciar.

TIEMPO REQUERIDO: El tiempo total estimado para su participación será de 8 sesiones de 45 minutos cada una, distribuidos en una sesión por semana, pudiendo completar la intervención en un periodo de 8 semanas aproximadamente.

AUTORIZACIÓN:

Si acepto participar en la investigación confirmo que se me explicó el objetivo de esta investigación. Conozco los riesgos y beneficios, y mis datos serán confidenciales. El personal me entregó una hoja con los detalles del estudio e información de contacto. Sé que este estudio es voluntario, y puedo decidir no participar en cualquier momento.

CONSENTIMIENTO: Deseo ser parte de este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y entiendo lo que se requiere de mí.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

Marca solo un óvalo.

- Acepto participar en la investigación
- No acepto participar en la investigación

3. Grabación de las sesiones en audio *

Importante recordar que las grabaciones de las sesiones no son un requisito obligatorio para participar en la investigación.

Marca solo un óvalo.

- Acepto que las sesiones sean grabadas en audios
- No acepto que las sesiones sean grabadas en audios

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

4. Nombre y apellido *

5. Celular y/o número de WhatsApp *

6. Correo electrónico *

7. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

8. Edad *

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

9. Estado civil *

Marca solo un óvalo.

- Casado/a
- Soltero/a
- Unión libre
- Vuido/a

10. Trabajas *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

11. Lugar donde vive *

12. ¿Hace cuántos meses perdiste tu mascota? *

13. ¿Eras el dueño principal de la mascota? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

14. ¿Qué tipo de mascota tenías? *

Perro, gato, etc.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

15. ¿Cuánto tiempo tenías con tu mascota? *

16. Describe lo que significaba tu mascota para ti *

17. ¿Cómo ha afectado tu día a día la muerte de tu mascota? *

18. Actualmente, en relación a la muerte de tu mascota tienes sentimientos de: *

Se puede marcar más de una opción

Selecciona todos los que correspondan.

- Rabia
- Tristeza
- Culpa
- La vida no tiene sentido
- No disfrutar las cosas como antes
- Ninguno

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

19. Luego de la muerte de tu mascota has presentado algunas las siguientes conductas: *

Se puede marcar más de una opción

Selecciona todos los que correspondan.

- Problemas para dormir
- Problemas de concentración
- Falta o exceso de apetito
- Aislamiento social
- Problemas con alguna sustancia
- Ninguna

Anexo 4: Cuestionario para evaluar duelo por muerte de mascotas

Responder con un número del 1 al 10, donde 1 es no estoy para nada de acuerdo o no es verdad y 10 estoy totalmente de acuerdo o es totalmente cierto con las oraciones expuestas en cada apartado.

1. Tengo sentimientos de tristeza y melancolía.
2. Siento que algo de mí se ha ido con mi mascota
3. He experimentado cambios en mi apetito desde la pérdida.
4. Me siento vacío sin mi mascota.
5. Tengo dificultades para concentrarme en mis actividades diarias.
6. He experimentado cambios en mi patrón de sueño desde la pérdida.
7. Me siento culpable por no haber hecho más por mi mascota.
8. He experimentado cambios en mi nivel de energía desde la pérdida.
9. He experimentado síntomas físicos como dolores de cabeza o dolores corporales desde la pérdida.

INTERVENCIÓN EN DUELO POR MUERTE DE MASCOTA

10. Me siento socialmente aislado desde la pérdida de mi mascota.
11. Me he dado cuenta de que mi mascota ya no está conmigo y no volverá.
12. He aceptado que mi mascota ha fallecido.
13. A veces me pasa que espero encontrar a mi mascota en algún lugar de la casa.
14. He escuchado el ladrido de mi mascota luego de su muerte.
15. Cuando siento alguna emoción relacionada a la pérdida prefiero distraerme con otra actividad para no sufrir o sentir dolor.
16. Tengo sentimientos que no puedo identificar en relación a la pérdida de mi mascota.
17. He tenido dificultades para adaptarme a la vida diaria sin mi mascota.
18. Hay actividades que no he vuelto a realizar luego de la muerte de mi mascota.
19. Recuerdo con cariño los momentos felices que pasé con mi mascota.
20. Estoy encontrando formas de seguir adelante sin mi mascota.
21. Me siento capaz de reiniciar mi vida sin la presencia física de mi mascota.
22. ¿Cómo describirías tu proceso de duelo desde la pérdida de tu mascota?
23. ¿Qué es lo que te resulta más difícil de todo el proceso de perder a tu mascota?
24. ¿Cuáles estrategias has empleado para hacer frente a tu pérdida de tu mascota?