



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

El Proceso de Duelo tras la Pérdida de una Mascota: Descripción y Variables Relacionadas

Autor: Andrea Moreno Alfaro

Director: María Prieto Ursúa

Madrid

Mayo 2015

Andrea
Moreno
Alfaro

El Proceso de Duelo tras la Pérdida de una Mascota: Descripción y Variables Relacionadas



El Proceso de Duelo tras la Pérdida de una Mascota: Descripción y Variables Relacionadas

RESUMEN

El objetivo de este trabajo ha sido evaluar la existencia de duelo en población adulta española tras el fallecimiento de su mascota y detectar aquellas variables que pudieran influir en su curso. Para ello se llevaron a cabo dos estudios. El primer estudio, de carácter cualitativo, fue llevado a cabo a través de un grupo de discusión. El objetivo de dicho grupo era obtener mayor información acerca de la experiencia de duelo tras una muerte animal y detectar las variables que podrían ejercer como factores de protección y riesgo con el fin de poder ajustar los cuestionarios que se emplearon en el Estudio 2. El segundo estudio, de carácter cuantitativo, se realizó a través de la distribución de un cuestionario a un total de 48 personas cuyas mascotas habían fallecido en los últimos 10 meses, con el objetivo de detectar aquellas variables que pudieran afectar la intensidad del duelo. Los resultados de este trabajo nos confirman la existencia de duelo y la relevancia de la vinculación establecida entre humano y animal como factor clave que influye en el curso del duelo; a mayor vinculación mayor intensidad del duelo.

Palabras clave: Duelo, duelo no reconocido, vinculación humano-animal, mascotas.

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the existence of grief in Spanish adult population whose pet had died, and detect those variables that could influence its course. For this purpose, two studies were conducted. The first study, of a qualitative nature, was led through a discussion group. The goal of this group was to learn more about the experience of grief and bereavement after an animal death and to detect possible risk factors so that we could include them in the questionnaires that were used in Study 2. The second study, of a quantitative nature, was performed through the distribution of questionnaires to a total of 48 people whose pets had died in the last 10 months. The results confirm the existence of grief and the importance of the human – animal bond established between pet and owner. This bond seems to be a key factor that determines the intensity of grief. .

Key Words: Grief, bereavement, disenfranchised grief, human- animal bond, pets.

El Duelo

El duelo es el proceso psicológico que se produce a partir de la pérdida por la muerte de una persona querida, es una experiencia humana universal, única y dolorosa. A la experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida la llamamos elaboración del duelo y conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación (Barreto, Yi y Soler, 2008).

El DSM-V (2013) describe el duelo no complicado como una reacción normal ante la muerte de un ser querido. Asimismo, nos informa de que, como parte de su reacción ante una pérdida, algunos individuos en duelo presentan síntomas característicos de un episodio de depresión mayor, como por ejemplo sentimientos de tristeza con otros síntomas asociados, como insomnio, falta de apetito y pérdida de peso.

Como podemos observar, el duelo es un proceso normal que atraviesan todas las personas en algún momento de sus vidas. Esto quiere decir que no requiere de asistencia profesional, sino que las personas pueden superar este proceso con sus propios recursos. Únicamente se requerirá de ayuda profesional en los casos que estemos hablando de un duelo complicado, para ello deberemos poder distinguir entre éste y el duelo “normal”.

Para poder comprender el proceso de duelo vamos a recurrir a dos teorías actuales: la teoría de las tareas del duelo de Worden (1991) y la teoría del procesamiento dual de Stroebe y Schut (1999).

Worden (1991) explica el proceso de duelo a través de cuatro tareas que deben realizar las personas que han sufrido una pérdida. Estas tareas son: (a) aceptar la realidad de la pérdida, (b) trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, (c) adaptarse a un entorno en el que el fallecido ya no está, y (d) recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. La trayectoria de un proceso de duelo normalizado puede variar entre sujetos, no existe un único modo de superar la pérdida de forma adaptativa (Boerner, Manicini y Bonanno, 2013). Es decir, no hay una forma única de realizar estas tareas.

La teoría del procesamiento dual (Stroebe y Schut, 1999) está basado en la teoría cognitiva del estrés de Lazarus y Folkman (1984). Se entiende la muerte del ser querido como un estresor que pondrá en marcha un proceso de adaptación. Stroebe y Schut (1999) definen los cuatro componentes clave de dicho proceso de adaptación: las características del estresor, la evaluación primaria que haga la persona del estresor (la evaluación de amenaza), las estrategias de afrontamiento que la persona ponga en marcha ante esa amenaza y finalmente las variables resultantes de este proceso (por ejemplo, los índices de salud mental y física). Este modelo se centra específicamente en las estrategias de afrontamiento (*coping*) que la persona pone en marcha, distinguiendo entre dos tipos: las estrategias orientadas a la pérdida y las estrategias de *coping* orientadas a la restauración. Por un lado, las estrategias orientadas a la pérdida se dirigen a afrontar la carga emocional que surge como consecuencia directa de la pérdida; mientras que, por otro lado, las estrategias orientadas a la restauración se emplean para afrontar los estresores secundarios que surgen de la pérdida, es decir, todo aquello relacionado con tener que vivir en un mundo sin el fallecido. Para estos autores, durante el proceso de elaboración del duelo va a haber una oscilación continua entre estas dos estrategias de

afrontamiento (Stroebe y Schut, 2010). Es decir, la experiencia diaria de los sujetos va a ser de una oscilación entre el manejo de sus emociones relacionadas con la pérdida e ir afrontando una vida sin la persona querida. Cabe mencionar que dentro de cada estrategia de afrontamiento habrá también una oscilación, entre aquellas estrategias que ayudan a construir un significado positivo de la pérdida y aquellos que dan un significado negativo.

Todo lo comentado hasta ahora viene a explicar un proceso normalizado de duelo, pero cabe destacar que entre un 10% y 20% de personas encontrarán severas dificultades en lograr la integración de la pérdida y seguir viviendo (Prigerson y Jacobs, 2002). En estos casos ya nos encontramos ante un duelo complicado, la persona por sí misma no ha sido capaz de adaptarse a la nueva situación. Neimeyer, Prigerson y Davies (2002) sugieren que para este grupo de personas la muerte del ser querido no es únicamente una experiencia profundamente triste, sino que también se ve afectada su identidad, su sentido de quiénes son, sus proyectos vitales y su anclaje en la vida social.

La línea que separa el duelo normal del duelo complicado puede resultar muy fina y se requiere tener unos criterios claros y útiles en el diagnóstico para poder decidir e intervenir psicológicamente (Barreto, Yi y Soler, 2008). Actualmente se intenta afinar la delimitación utilizando aquellos indicadores que configuran el diagnóstico, siendo uno de los más empleados en la investigación el consensuado por un amplio grupo de investigadores, liderado por Prigerson y operativizado en un cuestionario denominado “Inventario de Duelo Complicado” (ICG) (Barreto, Yi y Soler, 2008). Tal y como se muestra en la tabla 1 que aparece a continuación, Prigerson y Jacobs (2001) señalaron cuatro criterios que indicarían la existencia de un duelo complicado: 1) Síntomas de ansiedad por separación, 2) Síntomas emocionales, cognitivos y conductuales de distrés traumático. Según Neimeyer et al. (2002), serían estos síntomas los que indicarían la dificultad o incapacidad de la persona de integrar el significado de la pérdida. 3) Duración de los síntomas mayor a seis meses, 4) Se encuentra deterioro en alguna de las áreas de la vida del sujeto (social, laboral, etc.).

Tabla 1: Criterios de Duelo Complicado (Prigerson y Jacobs, 2001)

<u>Criterio A: Ansiedad por separación</u>	<u>Criterio B: Síntomas de distrés traumático</u>	<u>Criterio C: Duración</u>	<u>Criterio D: Deterioro</u>
<i>La persona ha experimentado la pérdida de un otro significativo y su respuesta incluye tres de los siguientes síntomas experimentados a diario:</i>	<i>En respuesta al fallecimiento se presentan cuatro de los siguientes síntomas con una frecuencia diaria:</i>	La duración de los síntomas es de al menos 6 meses	Hay una afectación clínicamente significativa en el funcionamiento social, laboral, o en cualquier otra área importante de la vida del sujeto.
Pensamientos intrusivos acerca del fallecido	Confusión acerca del papel que juega uno mismo en la vida		
Anhelos por el fallecido	Dificultad para aceptar la realidad de la pérdida.		
Búsqueda por el fallecido	Tratar de evitar todos los recuerdos		
Sentimientos de soledad excesivos desde el fallecimiento	Estar amargado o enfadado		
	Sentirse culpable por seguir adelante con su vida.		
	Sentirse frío e insensible (emocionalmente plano)		
	Sentirse frustrado en la vida, vacío y sin sentido.		
	Sentirse confuso, aturdido o conmocionado.		

Variables que afectan a la resolución del duelo

Son diversos los estudios encontrados relacionados con los factores de protección y de riesgo relacionados con la intensidad y transcurso del proceso de duelo. Nos vamos a centrar aquí en el modelo diseñado por Stroebe, Folkman, Hansson y Schut (2006) relacionado con las variables influyentes en el proceso adaptación vivido en el proceso de duelo; y en la revisión de la literatura empírica de factores riesgo para el duelo complicado llevado a cabo por Burke y Neimeyer (2013).

Stroebe et al. (2006) realizaron una revisión de la literatura existente relacionada con los factores de riesgo y protección encontrados en el proceso de duelo y proponen un modelo basado de la teoría cognitiva del estrés de Lazarus y Folkman (1984) y en el modelo del proceso dual para el afrontamiento al duelo de Stroebe y Schut (1999). Al igual de lo que sucede en la teoría del procesamiento dual explicada anteriormente, se entiende la muerte de la persona querida como un estresor que pondrá en marcha un proceso de adaptación. Lo que diferencia este modelo es que los autores añaden nuevos componentes que mediarán en el proceso de duelo. A las características del estresor, la evaluación primaria que haga la persona del estresor, las estrategias de afrontamiento que la persona ponga en marcha ante esa amenaza y las variables resultantes de este proceso se le añaden los factores interpersonales e intrapersonales de la persona doliente.

Las características del estresor hacen referencia a aquellos estresores añadidos que se encuentran las personas atravesando un duelo relacionados con la propia pérdida y con la resolución. En la primera categoría (estresores relacionados con la propia pérdida) nos encontramos estresores relacionados con el tipo de muerte, el tipo de relación con el fallecido, la multiplicidad de pérdidas y la calidad de la relación. Nos vienen a decir que ante una pérdida traumática de un cónyuge o un hijo, mayor intensidad de sufrimiento, al igual que sucede si hay múltiples pérdidas y si la calidad de la relación con el fallecido era compleja o mala. Los factores relacionados con la resolución incluyen estresores que surgen como resultado de la pérdida como por ejemplo problemas legales, conflictos que ha dejado el fallecido o problemas económicos. A mayor número de estresores añadidos a la propia pérdida mayor riesgo de complicaciones en la resolución del duelo.

Las variables interpersonales que mediarán en el proceso son: el apoyo social, la integración en un programa de intervención, las dinámicas familiares, factores culturales (tales como los ritos funerarios, la comprensión de la muerte que se tenga, etc.), la práctica religiosa y los recursos materiales. Los autores nos dicen que la ausencia o baja calidad de apoyo social será un factor de riesgo para el desarrollo de duelo complicado así como la necesidad de la integración en un programa de intervención. Las dinámicas familiares podrían ser un factor de protección si funcionan como una primera línea de apoyo y ayudan a dar significado a la pérdida. En el resto de factores que incluyen en su modelo no se ha encontrado suficiente evidencia como para determinar si son un factor de riesgo o protección.

Las variables intrapersonales mediadoras en el proceso de duelo son, según estos autores: género, estilo de vinculación, creencias religiosas, capacidad intelectual, personalidad y otras vulnerabilidades. Los autores encontraron mayor evidencia en las variables género, el estilo de vinculación, tipo de personalidad y otras debilidades. Pareciera que la intensidad del duelo será mayor en mujeres (a excepción de lo que sucede en el caso de muerte del cónyuge), en personas con estilos de vinculación

ansiosos o dependientes, y en personas jóvenes o con antecedentes de enfermedad mental. Por el contrario, una personalidad bien ajustada sería un factor de protección.

En otro estudio más reciente (Burke y Neimeyer, 2013) se realizó la revisión empírica de 43 estudios llevados a cabo acerca de los factores de riesgo de desarrollar un duelo complicado. Los resultados mostraron que de los 60 ítems que se analizaron únicamente seis eran confirmados como tal y 32 variables eran detectadas como posibles factores de riesgo. Las seis variables confirmadas como factores de riesgo son: bajo apoyo social, estilo de vinculación ansioso/evitativo/inseguro, haber descubierto o haber identificado el cuerpo del fallecido (en caso de muerte violenta), ser el cónyuge o padre/madre del fallecido, haber tenido una relación dependiente marital y haber obtenido altas puntuaciones de neuroticismo.

Las otras 32 variables consideradas posibles factores de riesgo para el desarrollo de un duelo patológico incluyen el no ser caucásico, ser mujer, bajo nivel educativo, bajos ingresos económicos, muerte violenta, muerte súbita/ inesperada, percepción de la muerte como prevenible, pérdidas anteriores, ausencia de duelo anticipatorio, búsqueda de sentido, menor importancia dada a la religión, asistencia habitual a la iglesia, ausencia de creencias espirituales, haber recibido asistencia psicológica con anterioridad, tener antecedentes de trastorno mental, ausencia de conexión a través de las tecnologías (ausencia de uso de correo electrónico, internet o teléfono móvil), haber pasado poco tiempo hablando de la pérdida, contacto frecuente con el fallecido con anterioridad a la muerte, creer en la terapia profesional, relación cercana subjetiva con el fallecido, relación problemática con el fallecido, cercanía temporal de la pérdida, ausencia de cohesión familiar, edad del fallecido (ambos extremos tanto más jóvenes como mayores), género del fallecido (el opuesto a la persona doliente), buena salud del fallecido previa a la muerte, duración de la enfermedad del fallecido (tanto una duración muy larga como una duración muy corta), y cogniciones negativas relacionadas consigo mismo, la vida y el futuro, así como una interpretación amenazadora del propio duelo.

El Duelo tras el Fallecimiento de una Mascota

Se encontraron dificultades para obtener bibliografía acerca del proceso de duelo específico tras la pérdida de una mascota; aunque es cierto que el interés ha aumentado en los últimos años debido al cambio de rol que ha tenido la mascota en las familias, los estudios empíricos son escasos. Debido a esto, la búsqueda se realizó no únicamente en bases de datos de psicología, sino también en el ámbito de la ciencia veterinaria. Asimismo, cabe mencionar que ningún estudio fue realizado en población española. A continuación mostramos los datos encontrados más relevantes.

En términos de impacto psicológico el proceso de duelo que se vive tras la muerte de una mascota es equiparable al proceso de duelo que se vive tras una pérdida humana (Field, Gavish, Orsini y

Packman, 2009). En este sentido, Podrazik, Shackford y Heckert (2000) así como Toray (2004) aplicaron los modelos de duelo de Worden (1991) y la teoría del procesamiento dual del duelo (Stroebe y Schut, 1999) al proceso de duelo tras la pérdida de una mascota. El proceso de duelo que se atraviesa tras la pérdida de una mascota suele tener una duración que oscila entre los 6 meses y el año, estando la media en los 10 meses (Dye y Wrobel, 2003).

Adrian, Deliramich y Frueh (2009) realizaron un estudio donde encontraron que el duelo vivido produce una incapacitación funcional en un porcentaje sustancial de personas (12%) y que puede desembocar en patologías psicológicas, aunque esto no sea lo habitual. En un estudio anterior se observó que un 30% de las personas que participaban atravesaban un proceso de duelo intenso que se caracterizaba por sentimientos físicos y emocionales como la pérdida de sueño o apetito, la sensación de que algo dentro de ellos había muerto o la sensación de pérdida de sentido (Adams et al., 2000).

Aspectos Característicos del Proceso de Duelo tras el Fallecimiento de una Mascota

Como ya se ha mencionado el proceso de duelo tras la pérdida de una mascota es similar al vivido tras la muerte de una persona querida; a pesar de ello hay tres características que lo diferencian: las actitudes sociales, la culpa y la ausencia de ritos. A continuación se irá explicando cada una de estas tres características.

Las personas que se encuentran ante la pérdida de una mascota pueden encontrar dificultades para su correcta resolución ya que, aunque el proceso vivido es similar, su vivencia no lo es debido a las actitudes sociales a las que se enfrentan, dando lugar a procesos de duelo no reconocidos (Adams, Bonnett y Meek, 2000; Clements, Benasutti y Carmone, 2003; Durkin, 2009; Kaufman y Kaufman, 2006; Packman, Carmack y Ronen, 2011; Wrobel y Dye, 2003). En un estudio realizado por Adams et al. (2000) se detectó que el 50% de las personas que habían sufrido la pérdida de su mascota sentían que la sociedad no valoraba que su pérdida fuera digna de poder vivir un proceso de duelo. No se da valor a esta pérdida ya que generalmente se considera que una mascota es reemplazable, no legitimando la relación existente entre la persona y su animal (Wrobel y Dye, 2003).

El duelo no reconocido surge cuando una persona experimenta el proceso de duelo pero no hay una validación ni un reconocimiento a que la persona tiene el derecho a vivirlo o a pedir ayuda o apoyo (Doka, 2008). Este tipo de duelo consta de tres dimensiones distintas que pueden no ser reconocidas en la persona doliente. En primer lugar, puede no reconocerse la relación, en el caso de la pérdida de una mascota se podría entender que la relación humano- animal no es merecedora de una vivencia de duelo. En segundo lugar, es la persona la que no se considera capaz de vivir el duelo. Esto se ve fácilmente con el ejemplo de los niños, en ocasiones nos encontramos socialmente con la creencia de que los niños no son capaces de comprender la muerte, y por tanto de vivir un proceso de duelo, por lo

que no se les reconoce su duelo por ejemplo no llevándolos a los ritos funerarios o no explicándoles lo que ha sucedido. En lo relativo a la pérdida de una mascota, la sociedad suele esperar que la persona sufra un duelo leve y que se recupere rápidamente, no se valida su capacidad para vivir un duelo con todas sus características. Finalmente, podría ser la propia muerte/ pérdida la que no se considera como una pérdida genuina (Cordaro, 2012).

El duelo no reconocido dificulta la expresión de la vivencia interna tras la pérdida, complicando el proceso de duelo. En relación con esto, las personas se pueden sentir obligadas a actuar de forma normalizada (como si nada hubiera sucedido) rápidamente tras la pérdida, o podrían negarse a compartir cómo se sienten o a pedir ayuda si lo necesitaran por el miedo a ser juzgados (Durkin, 2009). El no reconocimiento del duelo tras la pérdida de una mascota podría desencadenar el desarrollo de un duelo complicado o no resuelto (Kaufman y Kaufman, 2006).

La segunda característica diferenciadora es la culpa. Quackenbush y Graveline (1984) ya detectaron que a diferencia de lo que sucede en las pérdidas humanas, la culpa toma una figura relevante siempre que se produce un proceso de duelo tras la muerte de una mascota. La intensa culpa que se vive viene explicada por dos aspectos: el tipo de vinculación que se establece con el animal y el gran número de casos en los que la muerte se produce por eutanasia. Debe tenerse en cuenta que el tipo de relación que se establece entre el dueño y su mascota será dependiente, el bienestar del animal dependerá completamente de su dueño (al igual de lo que sucede en la relación madre- bebé), por lo que habrá un sentido de la responsabilidad muy grande acerca del bienestar de la mascota que aumenta los sentimientos de culpabilidad tras la muerte del animal, quedando la sensación de que se podría haber hecho algo más (Hunt y Padilla, 2006).

En lo que se refiere a la muerte por eutanasia, esta decisión tomada por los dueños suele provocar un sentimiento de culpa muy intenso que invade todo el proceso de duelo (Adams et al., 2000; Durkin, 2009). La actitud o la comprensión que la persona tenga de la eutanasia va a afectar posteriormente al proceso de duelo que la persona atraviese, pudiendo afectar a su intensidad y duración; estas actitudes pueden oscilar entre la comprensión del acto como una liberación para el sufrimiento del animal hasta la sensación de haber tomado una decisión que convierte al dueño en asesino (Adams et al., 2000).

Los ritos funerarios tienen una importancia que no debemos olvidar en la elaboración del duelo, ayudan a la persona a poder despedirse de forma formal y a poder ubicar al fallecido en otro plano en su mente. La ausencia de ritos existente para las mascotas fallecidas puede dar lugar a que se dificulte la resolución del duelo impidiendo hacer un gesto para honrar a la mascota y despedirse públicamente (Adams, et al. 1999; Durkin, 2009). A pesar de que hoy en día existen servicios de cremación para mascotas, Chur- Hansen (2010) nos señala que estos servicios suelen ser más procedimientos que

rituales, debido a que los cuerpos se suelen recoger del veterinario sin que los dueños estén presentes y la entrega de las cenizas suele ser a través del veterinario o a través del servicio de correos. En este sentido, el acto de hacer un gesto conmemorativo siempre va a tomar una figura relevante entre las recomendaciones que se dan cuando se acompaña a una persona que ha perdido a su mascota, pudiendo darse una despedida formal del animal (Clements et al., 2003; Durkin, 2009; Sife, 2005).

Variables que afectan en el proceso de duelo

Como se ha observado, la bibliografía sugiere la existencia de un significativo número de dueños que sufren reacciones intensas de duelo tras la pérdida de su mascota. Por ello se hace necesario hacer una revisión de aquellas características de las personas o de la relación que podrían ser predictores de dicha intensidad.

La vinculación establecida entre humano y animal es el elemento más estudiado y reconocido como predictor de la respuesta (Durkin, 2009; Field et al., 2009; Kimura, Kawabata y Maezawa, 2011; Packman et al., 2011; Stern, 1996). En 1998 Tobal sometió a un grupo de perros y sus dueños a la situación extraña desarrollada por Mary Ainsworth basándose en la teoría del apego de Bowlby. La situación extraña consiste en una situación experimental en la que se observa la reacción de niños, entre uno y dos años de edad, ante la presencia y ausencia de su madre y de una persona desconocida mientras juegan solos en una habitación. Se incluyen cinco situaciones sucesivas: en primer lugar, el niño juega en presencia de su madre; seguidamente entraba en la habitación una persona extraña, pero su madre permanecía; a continuación salía su madre de la habitación y el niño se quedaba con la persona extraña; minutos después la persona extraña salía y el niño se quedaba solo; y finalmente la madre volvía a entrar en la habitación. De las interacciones y reacciones observadas en el niño se puede clasificar el tipo de apego (vinculación) que éste ha establecido con su madre, pudiendo el vínculo ser seguro o inseguro. En este estudio desarrollado por Tobal se encontró que la vinculación establecida entre perro y dueño se asemejaba a la relación de apego que se da en la relación madre/bebé, pudiendo clasificar a las mascotas según su apego fuera seguro o inseguro (Tobal, 1998).

Esta similitud establecida entre la relación mascota- dueño y la relación entre madres y bebés ya se había detectado al observar que las mascotas suelen ser descritas como miembros de la familia, siendo común que se les hable como si fueran niños y se refieran a ellos como “mi bebé”. De una forma similar a lo que sucede con los niños, las mascotas provocan respuestas emocionales en el adulto y hay una tendencia a interpretar una aceptación incondicional por parte de ellos (Archer, 1997; Archer y Winchester, 1994). Como ya se mencionó anteriormente, la relación establecida entre el dueño y su mascota será dependiente, el bienestar del animal dependerá completamente de su dueño por lo que suele haber un gran sentido de responsabilidad hacia el animal (Hunt y Padilla, 2006).

Más recientemente Field et al. (2009) observaron que el proceso de duelo era más intenso en aquellos dueños que habían establecido vinculaciones más fuertes con sus mascotas, dándose lugar tras la pérdida situaciones de ansiedad por separación. Este hecho se observaba en las expresiones de vínculo que se mantenían con la mascota una vez que esta ya había fallecido. También se observó que se volvían necesarias dichas expresiones de vínculo manifestadas por los dueños una vez fallecidas las mascotas, siendo las más habituales el uso de recuerdos, mantener fotografías, mantener objetos del animal fallecido y hablar de la mascota. Este hecho implica que para la resolución del duelo la persona deberá reorganizar internamente la relación establecida, y la vinculación se mantiene una vez fallecido el animal de una manera similar a lo que sucede tras la pérdida de un humano (Packman et al., 2011).

Kimura et al. (2011) encontraron la existencia de otros 6 factores asociados a las respuestas de duelo de las personas que perdían una mascota: la edad del dueño, el tamaño de la familia, la existencia de eventos vitales estresantes, la edad del animal fallecido, si el animal vivía en casa o en el jardín y la existencia de consultas con el veterinario. Se encontró que la intensidad era mayor en personas mayores de 50 años, con grupos familiares pequeños, viviendo situaciones vitales estresantes. Asimismo se observó que la respuesta era más intensa cuando el animal vivía en el domicilio familiar junto a la familia en lugar de mantenerlo en el jardín (los autores señalan que este dato podría estar relacionado con la vinculación establecida entre humano y animal). Finalmente se observó que aquellas personas que consultaban más con el veterinario tendían a tener reacciones más intensas de duelo, pudiendo deberse esto a la ausencia de otros apoyos externos a los profesionales.

El género de la persona parece ser otro factor relevante en la respuesta de duelo que se experimenta tras la muerte de un animal, siendo la respuesta más intensa en mujeres (Wrobel y Dye, 2003). Adams et al. (2000) observaron qué factores influían en la respuesta según si la mascota fallecida era un perro o un gato. Se observó que la intensidad del proceso de duelo era mayor tras la muerte de un perro si el dueño vivía solo y era mujer. En el caso del fallecimiento de gatos se observó relación entre la intensidad y ser una mujer joven.

Walsh (2009) describió 5 factores como posibles factores que podrían complicar la resolución del duelo tras la pérdida de una mascota: el no reconocimiento del duelo ya mencionado, la muerte accidental, la pérdida ambigua, la acumulación de pérdidas y la función que la mascota cumplía en la familia. La muerte accidental se refiere a aquellas muertes que se provocan de forma traumática e inesperada, en este sentido este tipo de muerte sería causante de una mayor intensidad de sufrimiento. La pérdida ambigua se refiere a aquellos casos en los que los dueños han tenido que abandonar o dar a otros a su mascota debido a la incapacidad de hacerse cargo de sus cuidados. Este tipo de pérdidas podrían aumentar el sufrimiento de las personas debido a la culpa que podría surgir de esta decisión. En lo que se refiere a la acumulación de pérdidas, es importante tener en cuenta que no habla

únicamente de haber sufrido la muerte de un ser querido recientemente, sino que el término pérdida en este caso se puede referir a cualquier tipo de pérdida significativo para el individuo, ya sea haber perdido el trabajo o haber sufrido una ruptura de pareja. Se entiende que el duelo será más intenso en estos casos debido a 1) haberse apoyado en su mascota como fuente de apoyo tras las pérdidas anteriores y 2) a la rememoración de las pérdidas anteriores añadidas a la pérdida actual.

Nos parece interesante finalizar este apartado viendo la relación que se encuentra entre las variables encontradas en el proceso de duelo vivido por una pérdida humana con las variables que acabamos de mencionar relacionadas con el curso del proceso de duelo tras una pérdida animal (Tabla 2). Recordando los resultados obtenidos por Burke y Neimeyer (2013) en su revisión empírica, podemos observar que se encuentran similitudes en la importancia de variables como el bajo apoyo social, el tipo de vinculación o el tipo de muerte entre ambos tipos de pérdidas.

Tabla 2: Comparación de factores de riesgo para el desarrollo de un duelo complicado

Duelo por pérdida humana	Duelo por pérdida animal
Bajo apoyo social	Bajo apoyo social*
Estilo de Vinculación	Vinculación*
Descubrir/ Identificar el cuerpo del fallecido	Tipo de muerte
Ser cónyuge o padre del fallecido	Acumulación de pérdidas
Relación dependiente con el fallecido	Género
Neuroticismo	Edad del animal
	Edad del dueño

*Hace referencia a los factores de riesgo en el duelo por pérdida animal con mayor evidencia empírica.

Objetivos e Hipótesis

Debido a las dificultades, mencionadas anteriormente, que se encontraron para obtener bibliografía y la escasez de estudios llevados a cabo en población española, buscamos alcanzar una mayor comprensión de este fenómeno tanto cuantitativamente como cualitativamente. En este trabajo pretendemos confirmar la experiencia de duelo en población adulta española que han perdido a su mascota así como detectar aquellos factores que influyen en la intensidad del duelo que se atraviesa.

Los factores que consideramos que podrían influir en la experiencia de duelo y que serán medidos para este trabajo son: género, edad, vinculación, número de mascotas, si la persona vive sola, tipo de muerte de la mascota y vivencia de un duelo reciente. Cabe mencionar que estas variables podrían ser modificadas tras la realización del grupo de discusión. Según la información que se obtenga podrían eliminarse o añadirse variables a estudiar.

En la línea de los datos encontrados en la literatura, esperamos encontrar que a mayor vinculación con el animal mayor intensidad del duelo. Asimismo, consideramos que el proceso de duelo será más intenso en mujeres y en personas mayores de 50 años. También esperamos mayor intensidad de la experiencia en aquellas personas que viven solas. En relación con el tipo de muerte, esperamos encontrar que en aquellos casos que se haya dado una muerte accidentalada o se haya empleado la eutanasia la respuesta de duelo sea más intensa que en los casos de muerte natural. Finalmente consideramos que también encontraremos que la vivencia de otra pérdida en el último año también afectará a la respuesta de la pérdida de la mascota, incrementando el sufrimiento vivido por la persona.

Con la obtención de esta información buscamos aportar más luz a un tema escasamente estudiado con la idea de poder comprender mejor la experiencia que viven las personas que sufren una pérdida animal y cuáles podrían ser sus necesidades.

ESTUDIO 1

Método

Participantes

Para el grupo de discusión se dispuso de 7 participantes: 5 mujeres y 2 hombres con edades comprendidas entre los 22 y 54 años, la media de edad del grupo fue de 38,33 con una desviación típica de 12,22. El criterio de selección de los participantes fue que hubieran sufrido la pérdida de una mascota en algún momento de su vida adulta y que hubieran vivido un proceso de duelo como consecuencia de dicha pérdida. No se discriminó la especie animal de la mascota fallecida; de los 7 participantes 4 habían sufrido la pérdida de un perro, 2 de un gato y 1 de un pájaro. Asimismo cuatro de las muertes se produjeron por eutanasia y tres fueron accidentales.

Destaca la presencia de una persona con el duelo no resuelto a pesar de haber pasado más de diez años desde la pérdida. La naturaleza traumática de la pérdida vivida hace que siga existiendo una gran experiencia emocional asociada a la culpa y aún hoy en día se siente incapaz de adquirir una nueva mascota debido a sentimientos de deslealtad hacia su perro fallecido.

Instrumentos

Con el objetivo de poder obtener mayor información y confirmar los datos relacionados con variables relevantes en el proceso de duelo tras el fallecimiento de una mascota se llevó a cabo un grupo de discusión. El grupo se llevó a cabo con una doble finalidad: por un lado obtener información cualitativa del fenómeno y por otro lado poder ajustar los cuestionarios que se emplearon en el Estudio 2 para poder medir todas las variables relevantes.

En el grupo se buscó obtener fluidez en la discusión y obtener información relacionada con la experiencia de la pérdida y qué fue aquello que les facilitó la resolución, o por el contrario que se la dificultó.

Procedimiento

Las personas para el desarrollo del grupo de duelo fueron contactadas a través de conocidos, todas ellas fueron informadas de su participación en una investigación y del uso de los datos recogidos que se iba a realizar. Cada participante firmó previo al grupo un documento de consentimiento informado para la grabación en audio del grupo, así como un consentimiento de participación y de uso de la información para este trabajo. De forma similar, para garantizar el anonimato y la protección de la información, únicamente una persona ha tenido acceso a ellos para su análisis (la misma persona que llevó a cabo el grupo) y firmó un compromiso de confidencialidad.

El grupo de discusión tuvo una duración total de una hora y 25 minutos. Hubo fluidez en la discusión, el moderador únicamente intervino en cuatro ocasiones: 1) En la introducción del grupo y petición de que cada participante contara su experiencia, 2) Se les preguntó qué dificultades encontraron tras la pérdida, 3) Asimismo se les pidió que contaran aquello que les ayudó, 4) Cierre del grupo. Cabe mencionar que se observó una dificultad por parte de los participantes a mantener su discurso centrado en la pérdida vivida y en los momentos posteriores, se encontró una tendencia a la rememoración de la mascota pérdida. Consideramos que esta tendencia facilitaba a los participantes el manejo de aquellas emociones que surgían del recuerdo de la pérdida y se respetó el ritmo marcado por los participantes.

Finalmente, cabe comentar la tendencia del grupo a intentar recoger y ayudar a la participante con el duelo no resuelto a pesar de no estarse llevando a cabo un grupo terapéutico. En este sentido la moderadora del grupo tenía que introducir las nuevas preguntas normalmente cuando el discurso se centraba en exceso en la búsqueda de formas de ayuda para dicha participante.

Resultados

En lo que se refiere a la descripción del proceso podemos decir que todos los participantes hablaron de su experiencia de forma similar acerca de su experiencia emocional tras producirse el fallecimiento. Se narra un primer momento en el que se vivía un sentimiento de vacío y ausencia que posteriormente era invadido por la culpa. “Llegar a casa y que no esté, el silencio que queda... Eso de no oír nada es muy duro, deja un vacío”, “no dejaba de repasar continuamente lo que había hecho que pudiera haber provocado su muerte”.

Se observa de las narraciones obtenidas que la necesidad de un gesto simbólico y la incorporación de una nueva mascota son dos elementos clave que podrían facilitar la resolución del duelo. Seis de los siete participantes llevaron a cabo actividades simbólicas que les permitía sentir que podían seguir avanzando en sus vidas sin olvidar ni dejar a tras a la mascota fallecida: incineración del animal y toma de decisión acerca de qué hacer con las cenizas, grabado de una pulsera con el nombre de la macota y realización de un tatuaje conmemorativo.

La incorporación de una nueva mascota parece un punto clave y difícil para los participantes del grupo. Seis de los participantes narraron su reticencia al inicio del proceso de duelo. Expresaban la sensación de deslealtad ante la idea de adquirir una nueva mascota. Al mismo tiempo, aquellos que adquirieron una mascota posteriormente (4 participantes), nos dijeron que esa decisión fue la que más les ayudó.

En lo relativo a las variables que parecen influir en el proceso de duelo las que con mayor frecuencia fueron narradas fueron la vinculación con la mascota y el apoyo social. Todos los participantes se referían a sus mascotas como miembros de la familia e insistían en que la gente no comprendía su malestar y dolor cuando se produjo la pérdida. “Me sentí muy sola, la gente no lo entiende”, “encima te dicen que te compres otro, como si fuera una nevera, se te rompe uno y te compras otro. Parece que al ser un animal es como si fuera un objeto de la casa y no, es una persona más de la casa.”

La existencia de otras mascotas en la familia cuando se produce la pérdida también parece ser una fuente de apoyo que ayuda a su resolución. Cuatro participantes tenían más mascotas y narran cómo se apoyaban en ellos tras la pérdida, aumentando “el rato de mimos” con ellos y su efecto beneficioso en ellos.

Finalmente, cabe comentar la mención de una variable que no se había contemplado inicialmente en este trabajo: la satisfacción con la atención recibida por los veterinarios. Todas las narraciones obtenidas mencionan a la figura del veterinario como una figura relevante que tanto puede facilitar los primeros momentos tras la pérdida como dificultar la elaboración inicial de la pérdida. “El veterinario me agarraba y me decía que saliera ya, se lo estaba tomando como un trámite”, “los propios veterinarios te tratan como si estás loca, te dicen que te compres otro”, “a mí me dejó mi veterinario tenerla encima, me dijo cógela y entonces le puso la inyección para dormirla primero, se quedó dormidita y luego le puso la otra. De hecho el veterinario se fue, me dijo: te dejo un ratito sola, cuando estés lista avísame. Me pude despedir, llorar con ella, la tuve en brazos... súper bien.”

Con los datos obtenidos del grupo agregamos dos nuevas variables al cuestionario que se distribuyó posteriormente. Se añadió la medición de la satisfacción del trato recibido por el veterinario con una

medición del 1 al 5 empleando la escala Likert y si las personas habían adquirido una nueva mascota; de esta forma queríamos saber si este hecho puede señalar la elaboración final del duelo.

ESTUDIO 2

Método

Participantes

La muestra empleada para el análisis cuantitativo de las variables está conformado por 48 participantes: 38 mujeres y 10 hombres con edades comprendidas entre los 22 y 63 años de edad, estando la media de edad en 30,94 con una desviación típica de 11,82. El criterio de selección fue que las personas que rellenaran el cuestionario hubieran sufrido la pérdida de una mascota en los últimos 10 meses. Al igual de lo sucedido en el grupo de discusión no se discriminó la especie animal de la mascota.

De la muestra recogida un 79% son mujeres y un 21% hombres. En lo relativo al estado civil, un 31% están solteros, 50% tiene pareja estable y un 19% está casado. El 46% de los participantes viven con su familia de origen frente al 39% que convive con su pareja o familia constituida y el 15% vive solo.

En lo relativo a la especie animal de la mascota fallecida el 56% de la muestra había sufrido la pérdida de un perro, el 23% la de un gato, 17% hablaban de la pérdida de un pájaro, 2% había sufrido la pérdida de un roedor y otro 2% nos hablaban de un reptil. El 50% de las muertes se produjeron por eutanasia, frente al otro 50% que está conformado por un 23% de muertes accidentales y un 27% de muertes naturales. El 44% de los participantes tenían más mascotas en el momento que se produjo la muerte y un 52% adquirió una nueva mascota posteriormente.

Instrumentos

Los datos sociodemográficos que se han recogido han sido sexo, edad y estado civil. A continuación pasamos a explicar la medición de las distintas variables.

Para obtener información acerca de con quién convive la persona se daban tres opciones de respuesta a los participantes: solos, con su familia de origen y/o con su pareja/ familia constituida. De forma similar, para saber de qué especie animal estaban hablando se dieron 5 opciones de respuesta: perro, gato, roedor, pájaro, reptil u otro; y para recoger información acerca del tipo de muerte se dieron tres opciones de respuesta: natural, accidental y eutanasia.

Para obtener información acerca de si tenían más mascotas en el momento que se produjo la muerte, si adquirieron otra mascota tras el fallecimiento y si habían sufrido otras pérdidas añadidas en el último

años (incluyendo pérdida de trabajo, ruptura de relaciones u otro fallecimiento) se daban dos opciones de respuesta: sí/ no.

El apoyo social se ha medido en términos de apoyo social percibido preguntando a la persona con cuántas personas ha podido contar para apoyarse y hablar acerca de su pérdida.

Finalmente, la medición de la satisfacción del trato recibido por el veterinario se realizó con una medición del 1 al 5 empleando la escala Likert, siendo 1: “nada satisfecho” y 5: “Muy satisfecho”.

Inventario de Duelo Complicado (IDC) (Limonero, Lacasta, García, Maté y Prigerson, 2009). Para la medición de la experiencia de duelo se empleó la adaptación al castellano del Inventario de Duelo Complicado elaborado por Prigerson et al. (1995). El inventario consta de 19 ítems con cinco categorías de respuesta: “nunca”, “raramente”, “algunas veces”, “a menudo” y “siempre”. Cada ítem valora la frecuencia del síntoma explorado (emocional, cognitivo o conductual). Para su corrección se suman los puntos de cada ítem. De esta manera, las posibles puntuaciones totales fluctúan entre 0 y 76, y se considerará indicador de duelo complicado una puntuación total mayor de 25. Un ejemplo de un ítem del inventario es: “11. Me siento solo/a la mayor parte del tiempo desde que falleció”. La consistencia interna de la adaptación del cuestionario fue de un alpha de Crombach de 0,88 y la fiabilidad test- retest de 0,81 (Limonero et al., 2009). Es decir, el inventario mostró una buena consistencia interna y estabilidad temporal. En nuestra muestra el inventario obtuvo un alpha de Crombach de 0,71.

Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) (Johnson, Garrity y Stallones, 1992): se empleó el LAPS para la medición de la vinculación humano- animal que habían establecido los dueños de las mascotas fallecidas. El LAPS fue desarrollado empleando escalas de vinculación humano- animal y de actitud frente a las mascotas existentes anteriormente. La escala consta de 23 ítems, con 4 categorías de respuesta: “muy de acuerdo”, “algo de acuerdo”, “algo en desacuerdo” y “muy en desacuerdo”. Cada ítem consiste en una afirmación frente a la cual la persona debe responder su grado de acuerdo. El LAPS mide la vinculación humano- mascota a través de dos dimensiones: la relación establecida con el animal, por ejemplo, “considero que mi mascota es mi amigo”; y a través de las creencias que tienen las personas acerca de las mascotas en general, “Las mascotas se merecen el mismo respeto que los humanos”. Para su corrección se suman los puntos de cada ítem. De esta manera, las posibles puntuaciones totales fluctúan entre 23 y 92, a mayor puntuación mayor vinculación establecida con el animal. La escala mostró una buena consistencia interna, teniendo un alpha de crombach de 0.93 (Johnson, Garrity y Stallones, 1992). No se encontró una versión traducida validada al castellano, por lo que se realizó la traducción del instrumento para este trabajo. Dicha traducción se llevó a cabo a través de un proceso de traducción y re-traducción. Tras traducir los ítems del inglés al castellano se

enviaron los ítems traducidos a dos personas bilingües para que realizaran una re-traducción al inglés y así poder observar si la traducción realizada era la adecuada. El alpha de Crombach obtenido en nuestra muestra tras la traducción ha sido de 0,97.

Procedimiento

Los cuestionarios se distribuyeron en formato electrónico buscando alcanzar el mayor número de personas posible. Su distribución fue llevada a cabo difundándolo a través de contactos y de su publicación en foros de internet destinados a personas con mascotas. Al igual que con los grupos de discusión, se cuidó el anonimato de las personas teniendo una única persona acceso a los datos recogidos, informando a las personas de su participación en esta investigación al rellenar los cuestionarios y recogiendo únicamente los datos necesarios mencionados anteriormente.

El cuestionario se compuso de un total de 54 ítems que llevaba un tiempo aproximado de 5 minutos en rellenar. Se pedía a las personas que rellenaran los cuestionarios de forma sincera, teniendo en cuenta que no había respuestas correctas e incorrectas, sino que queríamos saber cómo fue su experiencia tras la pérdida de su mascota.

Análisis de datos

Para los análisis estadísticos se ha empleado la correlación de Pearson para las variables vinculación, apoyo social, satisfacción con el veterinario, edad y edad de la mascota. Para las variables de estado civil, con quién convive el sujeto, la especie animal y el tipo de muerte se ha empleado un análisis Anova multifactorial. Finalmente, se ha empleado la T-Student para muestras independientes para el análisis de las variables sexo, existencia de más mascotas en el momento del fallecimiento, existencia de otras pérdidas en el último año y adquisición de una nueva mascota posteriormente al fallecimiento.

Resultados

Como comienzo del análisis de los resultados consideramos interesante mencionar los resultados obtenidos de la escala de duelo. En la tabla 3 podemos observar que la media de duelo obtenida de la escala fue de 27,47, encontrándose la media de la muestra dentro de lo que ya se consideraría un duelo complicado.

Tabla 3: Datos descriptivos de las variables medidas.

	Puntuaciones Mínimas	Puntuaciones Máximas	X	DT
Edad	20	69	30,94	11,82
Apoyo Social	0	10	3,45	2,63
Vinculación	23	92	69,77	18,93
Satisfacción con Veterinario	1	5	3,74	1,17
Edad de la Mascota	0	19	9,47	6,15
Duelo	0	76	27,47	3,54

Como se puede observar en las tablas 4, 5 y 6 que vienen a continuación, únicamente se ha encontrado una relación significativa entre la vinculación establecida con la mascota y el duelo; a mayor vinculación mayor intensidad en el proceso de duelo.

Tabla 4: Correlaciones de variables con el duelo

	r	Duelo	Sig.
Edad	-0,12		0,42
Apoyo Social	0,04		0,79
Vinculación	0,41		0,01
Satisfacción con el Veterinario	-0,81		0,59
Edad de la Mascota	-0,18		0,24

En la tabla 5 podemos observar los resultados obtenidos en el análisis de las variables dicotómicas (sexo, existencia de otras mascotas en el momento que se produjo la muerte, adquisición de mascotas posterior a la muerte y existencia de otras pérdidas en el año anterior a la pérdida animal) en relación con el duelo. No se obtuvieron resultados significativos en este análisis, únicamente cabría mencionar la diferencia de medias entre hombre y mujeres que se acerca a un valor significativo, pero este dato podría venir explicado por la diferencia en número de muestra obtenida en ambos grupos, 38 mujeres y 10 hombres.

Tabla 5: Diferencias de medias de las variables dicotómicas en relación con el duelo.

	X	DT	t	gl	Sig.
Sexo			1,71	45	0,09
Hombres	25,80	4,47			
Mujeres	27,92	3,17			
Más Mascotas			1,59	45	0,12
Sí	28,10	3,37			
No	26,44	3,67			
Adquisición Mascotas			-1,09	45	0,28
Sí	26,92	3,41			
No	28,04	3,66			
Pérdidas Anteriores			-0,48	45	0,64
Sí	27,19	2,96			
No	27,69	3,99			

A continuación, en la tabla 6, podemos observar los resultados obtenidos en análisis de ANOVAs realizado en las variables estado civil, con quién convive la persona, especie animal y el tipo de muerte. Cabe mencionar que no se ha podido analizar la desviación típica de dueños con roedores y réptiles debido al bajo número de personas con dichas mascotas que contestaron al cuestionario (una persona en cada caso).

Tabla 6: ANOVAs de las variables categóricas con más de dos categorías de respuesta en relación con el duelo.

	X	DT	F	gl	Sig
Estado Civil			0,32	2	0,73
Soltero	28,07	3,92			
Pareja	27,25	2,94			
Casado	27,00	4,72			
Convivencia			0,08	2	0,92
Solo	27,43	4,39			
Pareja	27,22	3,17			
Fam. Origen	27,68	3,71			
Animal			0,63	4	0,65
Perro	27,62	3,28			
Gato	27,27	3,32			
Pájaro	27,88	4,88			
Reptil	22	-			
Roedor	28	-			
Muerte			0,48	2	0,62
Natural	27,67	3,24			
Accidental	26,55	2,62			
Eutanasia	27,81	3,54			

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Este trabajo se inició con un doble objetivo, detectar la existencia de una experiencia de duelo tras el fallecimiento de una mascota en la población adulta española y la detección de aquellas variables que pudieran ser relevantes para el curso de dicho fenómeno.

Los resultados obtenidos han confirmado la existencia del proceso de duelo, más allá, han confirmado que el proceso de duelo suele ser complicado, encontrando la media de duelo de nuestra muestra dentro de los parámetros necesarios para diagnosticar un duelo complicado. Asimismo también se confirma la importancia de la vinculación establecida con el animal en el curso del duelo.

Por el contrario no se ha encontrado relación entre el curso de duelo y el resto de variables medidas. El sexo, el estado civil, la edad de la persona y su mascota, la especie animal de la mascota, donde reside la persona, la existencia de más mascotas en la familia y la adquisición de otra mascota tras la pérdida no parecen ser relevantes para la intensidad del duelo que posteriormente se produce. Tampoco resulta significativa la existencia de más pérdidas en el año anterior a la pérdida animal, el tipo de muerte, ni el apoyo social de la persona. Estas variables son secundarias frente a la vinculación que la persona establece con su animal.

De estos resultados obtenidos queremos destacar dos cosas; la importancia de la relación establecido entre humano y animal como predictor del curso del duelo, así como los resultados obtenidos en relación a la existencia de duelo y su tendencia a ser un duelo complicado.

Como podemos observar de los datos encontrados, vuelve a aparecer en esta investigación la vinculación establecida entre humano y mascota como el mayor predictor de la respuesta de duelo tal y como ya había sucedido en investigaciones anteriores (Durkin, 2009; Field et al., 2009; Kimura, Kawabata y Maezawa, 2011; Packman et al., 2011; Stern, 1996). Dado el peso que recibe esta variable en las distintas investigaciones llevadas a cabo podemos poner aquí la clave del proceso de duelo, lo importante es la relación que se ha establecido y el reconocimiento de la misma. En palabras de Chur- Hansen (2010) la clave en el duelo tras una pérdida animal es el significado que el animal tenía para la persona. Tal y como señalan Field et al. (2009) se detecta la presencia de duelo y que su impacto psicológico es equiparable con la de una pérdida humana. El problema con el duelo tras la pérdida de una mascota parece surgir cuando no se reconoce esta similitud, dando lugar a duelos no reconocidos (Adams, Bonnett y Meek, 2000; Clements et al., 2003; Durkin, 2009; Kaufman y Kaufman, 2006; Packman et al., 2011; Wrobel y Dye, 2003).

Queremos recordar los aspectos característicos del proceso de duelo tras el fallecimiento de una mascota para comentar la tendencia observada a que el proceso de duelo que las personas atraviesan

tras el fallecimiento de una mascota sea un duelo complicado. Los tres aspectos característicos son la culpa, la ausencia de validación social y la ausencia de ritos. Si nos detenemos a pensar acerca de estas tres características, no podemos evitar observar las similitudes que existen con algunos criterios mencionados para el diagnóstico de duelo complicado. El criterio de síntomas de distrés traumático (Prigerson y Jacobs, 2001) incluye dificultad para aceptar la pérdida y sentimientos de culpa. Por un lado, como ya se ha comentado la culpa es característica del duelo de mascotas, por lo que incluirla en un diagnóstico de duelo complicado podría resultar incorrecto en este caso. Por otro lado, la dificultad para aceptar la pérdida podría darse en el duelo tras la pérdida de un animal de compañía debido a la ausencia de ritos existentes para la despedida del animal, pudiendo dificultar que la persona reorganice internamente la relación establecida con el animal. Este dato podría ser una de las causas por las que en otras investigaciones se ha observado que las expresiones de vínculo se mantenían con la mascota una vez que esta ya había fallecido (Field et al., 2009). Cabe mencionar que los síntomas de distrés traumático en el duelo complicado son los que indican dificultad o incapacidad para integrar el significado de la pérdida (Neimeyer et al., 2002). Siendo en este criterio donde nos encontramos aspectos característicos de la pérdida de mascotas, podríamos pensar que hay una dificultad añadida en la integración de la pérdida tras el fallecimiento de una mascota.

La ausencia de relaciones encontradas con el resto de variables evaluadas podría venir dada por ciertas limitaciones que se encuentran en este trabajo relacionadas con la muestra, las demandas temporales que se encontraron a la hora de elaborar esta investigación y la elección de los instrumentos.

La muestra recogida es escasa habiendo obtenida un total de 48 personas; con este número de participantes se encuentran mayores dificultades en obtener datos significativos. De forma similar la muestra recogida comparte cierta intensidad en el duelo vivido, por lo que la detección de diferencias puede haberse visto afectada por este hecho. El no haber encontrado relación entre duelo y apoyo social puede venir explicado porque gran parte de la muestra pertenece a una comunidad en internet en el que comparten similares valores e interpretaciones de la relación humano- animal, esto les puede haber servido como fuente de apoyo y comprensión, habiendo encontrado aquí un espacio donde sí que se sienten reconocidos y libres para expresar su malestar. Y esto puede influir también en la homogeneidad de la muestra, siendo la muestra empleada un grupo de personas con similares valores, interpretaciones de la vinculación humano- animal y respuestas tras la pérdida animal.

En lo que se refiere a las demandas temporales, debemos tener presente que este trabajo se ha llevado a cabo para un trabajo fin de master, por lo que se contó con un año para todo su desarrollo. Esto significa que los tiempos para cada estudio se vieron acortados. Es decir, la idea inicial era llevar a cabo diversos grupos de discusión con el objetivo de poder contrastar la información, confirmar aquellos aspectos que se repetían más en cada grupo y así obtener mayor fiabilidad de los datos.

Lamentablemente esto finalmente no pudo hacerse así y se dispuso de un único grupo de discusión con 7 participantes. De forma similar, tampoco hubo tiempo para recibir más respuestas al cuestionario en la parte cuantitativa. Por ello, somos conscientes de que los datos obtenidos, aunque muy interesantes y a pesar de que confirman en gran medida la información obtenida a través de la bibliografía, deben interpretarse y generalizarse con cautela.

El instrumento elegido para la medición del duelo es un instrumento que se elaboró específicamente para la medición del duelo tras una muerte humana. Este hecho puede haber causado dificultades para que las personas se sintieran identificados con ciertos ítems o para medir con exactitud la experiencia, ya que no tienen en cuenta los aspectos característicos del duelo animal. Por ejemplo, la experiencia de culpa puede interpretarse como una señal de alarma cuando tal y como hemos visto en la muerte de una mascota la culpa es algo común. Se eligió este instrumento ya que se detectó su uso en investigaciones relacionadas con el fallecimiento de una mascota llevadas a cabo anteriormente y se valoró positivamente que ya existiera una traducción validada al castellano. Actualmente nos cuestionamos la idoneidad de este instrumento así como si el uso de un instrumento más específico como el Pet Bereavement Questionnaire (Hunt y Padilla, 2006) habría resultado más eficaz a pesar de haber tenido que llevar a cabo la traducción para esta investigación.

A pesar de todo lo comentado hasta ahora, consideramos relevantes los resultados obtenidos en relación a la existencia de duelo y su tendencia a ser un duelo complicado. Este hecho nos hace reflexionar acerca de la ausencia de bibliografía encontrada de investigaciones llevadas a cabo en España y sus posibles consecuencias en la ausencia del reconocimiento del dolor que atraviesan las personas tras la muerte de sus mascotas.

Todo lo mencionado hasta ahora señala la importancia de la relación humano- mascota y la necesidad de su reconocimiento cuando se vive un proceso de duelo. En el ámbito clínico es importante ser consciente de esto ya que también aquí se ha encontrado una tendencia a subestimar la pérdida (Toray, 2004).

A continuación mencionamos algunas recomendaciones a tener en cuenta cuando nos encontremos ante personas que han sufrido una pérdida animal.

El clínico deberá validar la pérdida evitando expresiones del tipo “cómprate otro perro” que invalidan la relación única establecida con un animal concreto. Chur- Hansen (2010) también habla del riesgo que hay en intentar contextualizar la pérdida con otra pérdida o evento anterior que el profesional considere más importantes, de esta forma seguimos quitando valor a la pérdida y dañando a la persona. Para promover un proceso de duelo adaptativo se buscará evitar la minimización de la pérdida y

normalizar las emociones en el contexto presente creando un clima de aceptación y comprensión (Clements et al., 2003). En otras palabras, se hace esencial dar valor a la pérdida y al vínculo existente entre humano y animal (Durkin, 2009; Packman et al., 2011).

Otras recomendaciones encontradas para ayudar a aquellos que atraviesan el duelo son: favorecer la expresión de recuerdos de la mascota fallecida, reducir la culpa, explorar el significado emocional de la pérdida y encontrar expresiones adaptativas del vínculo posteriores a la muerte (Clements et al., 2003; Durkin, 2009). Asimismo algunos gestos concretos como elaborar una carta de despedida, plantar un árbol o realizar una especie de rito de despedida han demostrado ser útiles en la resolución del duelo (Sife, 2005).

Otra forma de ofrecer ayuda y validar la pérdida de aquellas personas cuya mascota ha fallecido será a través de la participación en grupos de apoyo. Se han observado los beneficios de dichos grupos debido a la oportunidad que brindan de compartir los sentimientos de tristeza con otros, reducir la depresión y la culpa (Dunn, Mehler y Greenberg, 2005).

Para futuras investigaciones consideramos importante seguir aportando información y datos científicos acerca de este fenómeno que validen el malestar que atraviesan las personas que han perdido una mascota. Sería interesante seguir explorando aquellas variables que pueden afectar al transcurso del duelo pudiendo así tener mayor conocimiento acerca de cómo intervenir y qué necesidades nos encontramos en estas personas.

Otra área de investigación que podría resultar útil e interesante sería el estudio del rol que tienen los veterinarios en el proceso de duelo y si éstos en su mayoría son facilitadores de una buena resolución del duelo o si por el contrario dificultan aún más la experiencia. La relevancia de la figura del veterinario surgió en el grupo de discusión llevado a cabo y aportar más información podría plantear una mejora en la formación acerca del proceso de duelo que se ofrece a los veterinarios.

Referencias

- Adams, C.L., Bonnett, B.N. y Meek, A.H. (1999). Owner response to companion animal death: development of a theory and practical implications. *The Canadian Veterinary Journal*, 40, 33-39.
- Adams, C.L., Bonnett, B.N. y Meek, A.H. (2000). Predictors of owner response to companion animal death. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 217(9), 1303- 1309.
- Adrian, J.A., Deliramich, A.N. y Frueh, B.C. (2009). Complicated grief and posttraumatic stress disorder in humans' response to the death of pets/animals. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 73(3), 176-87.

- American Psychiatric Association (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Archer, J. (1997). Why do people love their pets? *Evolution and Human Behavior*, 18, 237–259.
- Archer, J., & Winchester, G. (1994). Bereavement following death of a pet. *British Journal of Psychology*, 85, 259–271.
- Attig, T. (2004). Disenfranchised grief revisited: discounting hope and love. *Omega*, 49(3), 197-215.
- Barreto, P., Yi, P. y Soler, C. (2008). Predictores de duelo complicado. *Psicooncología*, 5(2-3), 383-400.
- Boerne, K., Mancini, A.D. y Bonanno, G. (2013). On the nature and prevalence of uncomplicated grief and complicated patterns of grief. En M. Stroebe, H. Schut y J. Vann der Bout, (Eds.). *Complicated grief. Scientific foundations for health care professionals*. Nueva York: Routledge.
- Burke, L. y Neimeyer, R.A. (2013). Prospective risk factors for complicated grief. A review of empirical literature. En M. Stroebe, H. Schut y J. Vann der Bout, (Eds.). *Complicated grief. Scientific foundations for health care professionals*. Nueva York: Routledge.
- 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 Psychologists*, 14(1), 14-21.
- Clements, P.T., Benasutti, K.M y Carmone, A. (2003). Support for bereaved owners of pets. *Perspectives in Psychiatric Care*, 39(2), 49-54.
- Cordaro, M. (2012). Pet loss and disenfranchised grief: Implications for mental health counseling practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 283- 294.
- Doka, K. J. (2008). Disenfranchised grief in historical and cultural perspective. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 223–240). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dunn, K.L., Mehler, S.J. y Greenberg, H.S. (2005). Social work with a pet loss support group in a university veterinary hospital. *Social Work Health Care*, 41(2), 59- 70.
- Durkin, A. (2009). Loss of a companion animal: understanding and helping the bereaved. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 47(7), 26- 31
- Field, N.P., Gavish, R., Orsini, L. y Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death Studies*, 33(4), 334- 355.
- Herzog, H.A. (2007). Gender differences in human-animal interactions: A review. *Anthrozoos*, 20(1), 7-21.
- Holcomb, R., Williams, R.C. y Richards, P.S. (1985). The elements of attachment: relationship maintenance and intimacy. *Journal of Delta Society*, 2(1), 28-34.
- Hunt, M. y Padilla, Y. (2006). Development of the pet bereavement questionnaire. *Anthrozoös*, 19(4), 308- 324.
- Johnson, T., Garrity, T.F., Stallones, L. (1992). Psychometric evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS). *Anthrozoös*, 5(3), 160- 175.
- Kaufman, K.R. y Kaufman, N.D. (2006). And then the dog died. *Death Studies*, 30(1), 61- 67.

- Kimura, Y., Kawabata, H., Maezawa, M. (2011). Psychiatric investigation of 18 bereaved pet owners. *Journal of Veterinary Medical Science*, 73 (8), 1083- 1087.
- Limonero, J.T., Lacasta, M., García, J.A., Maté, J. y Prigerson, H.G. (2009). Adaptación al castellano del inventario de duelo complicado. *Medicina Paliativa*, 16(5), 291- 297.
- Neimeyer, R.A., Prigerson, H.G. y Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235- 251.
- Packman, W., Carmack, B.J. y Ronen, R. (2011). Therapeutic implications of continuing bonds expressions following the death of a pet. *Omega*, 64(4), 335- 356.
- Packman, W., Carmack, B.J., Katz, R., Carlos, F., Field, N.P. y Landers, C. (2014). Online survey as empathic bridging for the disenfranchised grief of pet loss. *Omega*, 69(4), 333-356.
- Prigerson, H. G. y Jacobs, S. C. (2001). Diagnostic criteria for traumatic grief. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.). *Handbook of bereavement research* (pp. 614- 646). Washington, DC: American Psychological Association.
- Quackenbush, J. y Graveline, D. (1984). Helping people to adjust to the death of a pet. *Health Social Work*, 9, 42- 48.
- Shore, E.R., Douglas, D.K. y Riley, M.L. (2005). What's in it for the companion animal? Pet attachment and college students' behaviors toward pets. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 8(1), 1-11.
- Sife, W. (2005). *The loss of a pet: A guide to coping with the grieving process when a pet dies*. (3ªEd.). Nueva Jersey: Howell Book House.
- Stern, M. (1996). Psychological elements of attachment to pets and responses to pet loss. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 209(10), 1707-11.
- Stroebe, M. y Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Stroebe, M., Folkman, S., Hansson, R. y Schut, H. (2006). The prediction of bereavement outcome: Development of an integrative risk factor framework. *Social Science and Medicine*, 63, 2440-2451.
- Stroebe, M. y Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega*, 61(4), 273- 289.
- Topal, J., Miklosi, A. y Doka, A. (1998). Attachment Behavior in Dogs. A New Application of Ainsworth's (1969) Strange Situation Test. *Journal of Comparative Psychology*, 112(3), 219-229.
- Toray, T. (2004). The human-animal bond and loss: Providing support for grieving clients. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(3), 244- 259.
- Walsh, F. (2009). Human- animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. *Family Process*, 48(4), 481- 499.
- Wrobel, T.A. y Dye, A. (2003). Grieving pet death: normative, gender and attachment issues. *Omega*, 47(4), 385- 393.