



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**El COVID-19 ¿El dolor del hoy o el trauma del
mañana?**

Autora: Zoe Betancourt Molina

Tutora: Giulia De Benito Angelo

Madrid

2021/2022

Llorando en silencio, lloviendo a solas
Vienen sin buscarlas, sin quererlas
No las entiendo, y ellas a mí tampoco
Me asaltan, me atacan
Tsunami de temblores
Emoción por lo que viene
Nostalgia por lo que se va

Zoe Betancourt Molina

Índice

<i>Resumen</i>	4
<i>Abstract</i>	4
<i>Introducción</i>	6
<i>Capítulo I</i>	
<i>Trauma, COVID-19 y Duelo</i>	8
El COVID-19	8
El Duelo	9
<i>Duelo Normal</i>	11
<i>Duelo Patológico o Complicado</i>	11
<i>Duelo Traumático</i>	11
El Trauma	12
<i>Capítulo II</i>	
<i>La Historia y sus Efectos Traumáticos en el Mundo</i>	13
<i>Capítulo III</i>	
<i>El trauma y el duelo transgeneracional</i>	15
COVID-19 y las Complejidades de su Duelo	17
<i>Capítulo IV</i>	
<i>La Resiliencia, ¿un Mecanismo de Afrontación?</i>	22
<i>Capítulo V</i>	
<i>Discusión</i>	24
<i>Capítulo VI</i>	
<i>Conclusiones</i>	26
<i>Bibliografía</i>	29

Resumen

El duelo y el trauma son fenómenos complejos por definición y si le sumamos la presencia de la pandemia por COVID-19, tenemos como resultado una vivencia aún más retardadora y complicada. El ser humano es un ser social por naturaleza, por lo cual, lo que le sucede en su entorno más íntimo como el más ajeno, afecta en los significados que este otorga de manera directa o indirecta, a sus propias vivencias. El objetivo de este trabajo fue estudiar el efecto que podría tener la pandemia por COVID-19 en las futuras generaciones, a partir de una revisión bibliográfica que tomó como línea teórica la investigación del fenómeno de la transmisión transgeneracional. Como resultado, encontramos que aquellas personas que en el pasado han vivido una experiencia traumática, la cual no han podido elaborar, suelen transmitir este malestar y significado de manera inconsciente a las siguientes generaciones, generando que estas lo vivan como una experiencia personal. Así mismo, se encontró evidencia que soporta la importancia de la resiliencia, así como su cualidad innata del ser humano. Estos resultados abren el camino a futuras investigaciones acerca del duelo y factores relacionales familiares que puedan estar mediando en la experiencia.

Palabras clave: Transmisión transgeneracional; Duelo complicado; COVID-19; Psicología Social; Resiliencia.

Abstract

Grief and trauma are complex phenomena by nature, and if we add to that the presence of the COVID-19 pandemic, the result is an even more challenging and complicated experience. The human being is a social being by nature, therefore, what happens to him in his environment, both close and extensive, affects the meanings that he gives, directly or indirectly, to his own experiences. The objective of this work was to study the effect that the COVID-19 pandemic could have on future generations, based on a bibliographic review that took as a theoretical line the investigation of the phenomenon of transgenerational transmission. As a result, we find that those people who in the past have lived a traumatic experience, which they have not been able to elaborate, usually transmit this discomfort and meaning unconsciously to the following generations, causing them to live it as a personal experience. Likewise, evidence was found that supports not only the importance of resilience but also that it is an innate characteristic of the human being.

These results open the way for future research on grief and family relational factors that may be mediating the experience.

Keywords: Transgenerational transmission; Complicated grief; COVID-19; Social psychology; Resilience.

Introducción

En el 2019 apareció una nueva palabra en el vocabulario mundial, el coronavirus. Este, fue conquistando territorios como si de una guerra se tratara, cada día más muertes, más contagiados y más países aplicando restricciones a la vida cotidiana como medida para contrarrestar la avanzada del virus. Según el repositorio de la Universidad Johns Hopkins, los casos confirmados superan los 251 millones y las muertes unos 5 millones de personas.

Cuarentenas, aislamiento social, distancia y mascarilla se han convertido en las palabras más utilizadas en los últimos dos años, las prácticas del día a día, nuestra nueva “normalidad” (Zerón, 2020). La pandemia, ha marcado la forma de vivir de toda una generación, ha llegado para cambiar paradigmas y esquemas, y aunque muchos lo percibían como algo pasajero ha llegado para quedarse.

Si bien existen muchas investigaciones sobre que es el COVID-19 y como nos afecta diariamente a nivel psicológico, no se han dirigido suficientes esfuerzos en buscar predecir como afectará a las segundas y terceras generaciones. A lo largo de la historia, se ha podido ver como eventos traumáticos mundialmente reconocidos no solo afectan a la primera generación que los vive de manera directa, sino que se ven secuelas en las siguientes generaciones aun cuando estas no hayan vivido el trauma directamente (Sánchez, 2017).

Según diversos autores, hemos podido ver como la descendencia y generaciones posteriores a los supervivientes del holocausto, por ejemplo, han sufrido los efectos de la percepción y de la vivencia de sus padres de una experiencia de amenazante y duradera como una realidad para ellos mismos. (Barocas & Barocas, 1973; Anthony & Koupernik, 1973; Sonnenberg, 1974).

La transmisión transgeneracional del trauma, concepto planteado por autores como Calicis (2006) es un proceso mediante el cual las generaciones que no han vivido de manera directa la situación traumática presentan sintomatología y secuelas típicas de quienes, si la han vivido en primera persona. Propone que entonces, debe existir una

manera en la que estos síntomas y estas experiencias sean transmitidas de generación en generación de manera consciente o inconsciente

Desde los inicios de la psicología hemos podido ver como los hijos son reflejo parcial de los padres, como no solo el presente sino el pasado, marca y condiciona la manera en la que cada uno ve el mundo. Y en esa medida las generaciones son partícipes de todo el tiempo anterior a sus ancestros.

Freud (1921) hablaba de la identificación, proceso mediante el cual la persona toma y hace suyos rasgos y propiedades de un tercero para construirse. Es de aquí de donde parte la pregunta inicial de esta revisión bibliográfica ¿Qué pasará con las próximas generaciones luego del COVID-19?

El duelo en masa y el miedo profundo se han arraigado y echado raíces en lo más íntimo del ser humano, lo que nos lleva a plantearnos que es posible que no sea necesario experimentar el trauma directamente para ser víctima de sus consecuencias. Así es como Pitillas (2021) lo plantea en su más reciente publicación; existe una tendencia a reproducir el daño que se ha vivido y existe una influencia de las vivencias pasadas en los estilos de crianza, por lo que padres sobrevivientes de algún trauma colectivo o individual plantearán un estilo de crianza particular.

Bowlby (1993) postula a través de su teoría del apego la necesidad innata del ser humano de establecer vínculos afectivos, por una necesidad psicobiológica de protección con la cual llegamos dotados al mundo, por lo cual asumimos que el ser humano es un ser que llega al mundo desprovisto de capacidades para poder sobrevivir y necesita del otro desde el primer momento, lo que nos va inculcando como especie esa necesidad de sociedad y cercanía.

El duelo representa un misterio, es el fin y el inicio de lo desconocido. La pérdida es parte nuclear de la vida de todo ser humano, nos enfrentamos a pérdidas continuamente en nuestro devenir. Algunas son voluntarias, otras son evolutivas, algunas materiales y otras relacionales; existen infinitos tipos de pérdidas, pero todas guardan algo en común, esa sensación de vacío, de desesperanza y de embotamiento (Magaña, 2021).

Si bien el duelo como fenómeno o acontecimiento es algo universalmente conocido, su expresión y vivencia consta de diferentes caminos, expresiones y ritos. Somos seres de tradiciones, seres sociales y con una necesidad casi instintiva de establecer creencias en lo superior, lo mítico y lo mágico (Cabodevilla, 2007).

Para Magaña, como para muchos otros autores, la cultura y el contexto son factores fundamentales en la construcción de la persona “Somos quienes somos, hijos de nuestra cultura, educación y época, convivimos a diario con nuestros miedos, inseguridades y frustraciones. Forman parte de nosotros y sería inútil e incluso peligroso negarlo” (2021, p.19).

Dicho esto, esta revisión bibliográfica busca orientar en las diversas hipótesis y planteamientos que existen con relación a las posibles consecuencias psicológicas del COVID-19 y así abordar el futuro que nos aguarda no solo a la generación presente sino a las próximas que están por llegar, buscando referencias y comparaciones entre las vivencias de diversos hechos históricos catalogados como traumáticos.

Así mismo, se busca profundizar en las teorías de la transmisión transgeneracional del trauma y del duelo; así como la noción de “contagio emocional” que da cuenta del proceso identificatorio entre hijos y padres. Entendiendo que el duelo no es un estado sino un proceso y que las conexiones transgeneracionales van mucho más allá de lo tangible, cabe preguntarse ¿será el COVID-19 un asunto solo del hoy o será el gran trauma del mañana?

Capítulo I

Trauma, COVID-19 y Duelo

El COVID-19

Mucho se ha hablado del COVID-19 e infinitos han sido los actos, reportajes y especiales dedicados a la discusión de la pandemia, este gran suceso que ha llegado para cambiarnos la vida, un episodio inesperado ya que el egoísmo y el narcisismo se han apoderado de nuestras generaciones haciéndonos creer que nada puede sucedernos y que somos de cierta manera invencibles y todopoderosos (Tweng, 2018).

En definitiva, es fundamental entender a profundidad que es el COVID-19, ya que es concepto transversal del siguiente trabajo, según el centro para el control y prevención de enfermedades, CDC por sus siglas en inglés:

El COVID-19 (enfermedad del coronavirus 2019) es una enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV-2, descubierta en diciembre del 2019 en Wuhan, China. Los síntomas más frecuentes del COVID-19 son respiratorios, muy parecidos a los de un resfriado, influenza o neumonía. (2021).

De la Garza (2021) plantea que el mundo está de luto y hay un duelo de dimensiones inusuales, un duelo mundial y devastador. Insiste que ya no se debe solo a las pérdidas de lo que “antes” se tenía o se era, sino también por pérdidas reales de seres queridos que cada vez van tocando los límites y relaciones más cercanas, por lo que la sensación de amenaza y miedo crecen exponencialmente con el paso de los días.

El Duelo

Al hablar del duelo, Magaña (2021) señala el difícil intento de darle o encontrarle un lenguaje que pueda nombrar, la falta, la pérdida y lo sombrío del duelo. Es importante tener en cuenta que los seres humanos somos la sumatoria de diversos factores, que nos convierte en seres complejos y diversos. Es por esta razón, que el duelo no puede ser percibido como un fenómeno unidimensional, sino que debe ser visto como un proceso que embarga y afecta en su totalidad a la persona.

La palabra duelo deriva del latín “dolus” que significa dolor. Según la última versión del DSM-5, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2013) el duelo es la reacción a la muerte de un ser querido, es importante recalcar que no es sinónimo ni busca ser atribuible a un trastorno mental, ya que no es más que un proceso natural como consecuencia de la pérdida que genera la muerte.

Acinas Acinas (2021) plantea que el dolor del duelo contiene tanta potencia que tras una pérdida real (o percibida), invade la vida de la persona que lo sufre y pasa a marcar un antes y un después en su historia vital.

Es importante aclarar que, si bien el duelo no es entendido como patología inicialmente, si existen reacciones que pudieran ser consideradas como tal. En la CIE-10-ES (clasificación internacional de enfermedades) plantean que una vez que las reacciones al duelo sean consideradas anormales o elevadas por su manifestación o también por su contenido, pudieran ser catalogadas como parte de un trastorno de adaptación.

El duelo no solo engloba la pérdida o muerte de una persona, también hace referencia al proceso de adaptación y asimilación que se da tras la pérdida tanto material como personal, es decir, la persona puede experimentar un duelo tras la pérdida de un trabajo, una expectativa, una relación o cualquier aspecto personal con el que siente vínculo (Miguéz Platero & Ruiz Peña, 2015).

Al hablar de duelo es fundamental mencionar a Worden, quien plantea, un giro en lo que hasta el momento se había tomado como cierto y modo de actuación, deja de hablar de las fases del duelo y adopta un rol más dinámico que ubica al individuo en un papel más proactivo en la superación de su dolor. Indica que el duelo es un proceso y no un estado por lo que es necesario el esfuerzo y el trabajo para poder ir superándolo, por lo que plantea tareas (1. aceptar la realidad de la pérdida, 2. trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, 3. adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y 4. recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo).

Worden (2013) insiste que el duelo es un concepto sumamente complejo y que puede ser experimentado de diversas maneras; es vital destacar que los procesos de duelo no solo inician posterior a la muerte sino ante cualquier tipo de pérdida, se puede perder una extremidad, el trabajo, la casa o a una pareja.

Al ser un proceso que afecta la vida de las personas en múltiples ocasiones y de diversas maneras, existen formas de asimilarlo y afrontarlo muy distintas. Hay personas que quedan afectadas por muchos años y solo logran vivir una vida que cubra los mínimos necesarios. Algunas otras, sufren profunda e intensamente, pero por un período de tiempo sumamente corto y, por último, están quienes superan la adversidad casi de inmediato (Bonanno & Kaltman, 2001).

Existe un gran prisma en el que se distribuye el duelo, por una parte, estaría el duelo normal o normativo y por otra, el duelo patológico o complicado. Este último, presenta dentro de sí múltiples variantes que dependen de la intensidad de su sintomatología y el tiempo que afectan al sujeto.

Duelo Normal

Para Meza Dávalos et al. (2008) el dolor normal abarca una amplia gama de sentimientos y comportamientos que resultan esperables después de una pérdida. Son muchos los autores, como Payás Puigarnau (2010) quienes defienden que el duelo por la muerte de un ser querido es una reacción humana normal, a pesar de que la respuesta o manifestación del malestar sea extraño o poco normativo; por lo que solo hablaríamos de duelo patológico cuando la duración de las respuestas y comportamientos del doliente se prolongan en el tiempo.

Duelo Patológico o Complicado

Son muchas las maneras que se tienen para llamar al duelo que se escapa de la norma, se le llama patológico, no resuelto, complicado, crónico, retrasado o exagerado. En el DSM-V (Manual Diagnóstico y Estadísticos de Trastornos Mentales (2013) a dicha expresión del duelo se le clasifica como “duelo complicado”.

Esta clasificación señala la intensificación de lo que sería una respuesta “más normativa” frente al duelo, el desbordamiento del sujeto llevándolo a tener conductas desadaptativas y presentar una incapacidad para superar la pérdida. (Meza Dávalos et al., 2008)

Existe una amplia variedad de factores conocidos por ser de riesgo o protección ante el duelo. Se destacan rasgos como, las circunstancias de muerte, la relación con el fallecido, la edad, el género del doliente, creencias religiosas y culturales, vivencias pasadas con relación a la muerte (Barreto et al., 2012; Stroebe & Schut, 2021).

Duelo Traumático

Cuando la muerte es inesperada, repentina o sorpresiva acarrea una vivencia de la situación que puede ser traumática, por lo que su aceptación o elaboración se puede ver interferida por recuerdos que producen un sufrimiento particularmente intenso (Chacón López-Muñiz et al., 2021).

Estos recuerdos pueden presentarse en forma de pesadillas, pensamientos intrusivos o flashbacks, por lo que la vivencia repetida del suceso complica la elaboración del proceso. Chacón López-Muñiz et al. (2021) también refiere que estos recuerdos pueden generar rabia, incredulidad y frustración, lo que a su vez podría estar acompañando trastornos de ansiedad o depresión, al estar todas estas emociones sumergidas como un gran conjunto, el diagnóstico y el tratamiento pueden tardar en llegar y por tanto la mala gestión del duelo y demás trastornos, conlleva a su reaparición años después.

El Trauma

En ocasiones el concepto “traumático” es utilizado para calificar a las experiencias como fuertes, conmovedoras o disruptivas. Para algunos autores de la corriente psicoanalítica, los traumas transmitirían una verdad ya no solo individual sino también colectiva, histórica.

Dicho concepto se ha visto enriquecido con nuevos significados a lo largo del tiempo, desde la perspectiva psicológica se emplea para calificar las lesiones psíquicas dejadas por algún evento inesperado que puede involucrar en los sujetos la sensación de muerte inminente o peligro (Loriga, 2018).

Para Moriconi y Valero (2020) una experiencia extrema o fuerte consiste en ser expuestos a una situación donde nuestros valores y mecanismos anteriormente útiles dejan de funcionar o ser adaptativos y más bien pueden llegar a ponernos en riesgo.

Payás Puigarnau (2010) refiere que el trauma como concepto es aplicable a aquellas situaciones que representan una amenaza profunda para la integridad (tanto física como psicológica) del sujeto, llevándolo a responder con respuestas de miedo, ansiedad y desesperanza.

Por una parte, el trauma se compone por la experiencia como tal, la vivencia del suceso, ese momento de privación, dolor, malestar y, además, contiene los efectos de la misma experiencia, los cuales son vividos a posteriori generando revictimaciones y vivencias repetidas del mismo, en una especie de efecto dominó.

Abraham y Török (1978) señalaron el fenómeno de *la cripta y el fantasma*. Si partimos del punto de que cualquier experiencia que no ha sido posible procesar, codificar y metabolizar, será una experiencia traumática, podemos entonces señalar que esta falta de procesamiento generará que el trauma se anide en la psique del sujeto contaminando e imposibilitando su desarrollo y continuidad.

La cripta sería entonces esos trozos de historia vital que son encapsulados y separados del resto, son esas partes que la persona rechaza, ignora y repudia; por lo que el fantasma sería aquello que se repite de generación en generación, los secretos familiares que sin quererlo buscan camino para exteriorizarse a través de acciones, palabras o actitudes. El trauma se crea y busca cabida para su expresión, por lo que, si una generación lo encapsula, este va infectando a las siguientes.

Capítulo II

La Historia y sus Efectos Traumáticos en el Mundo

Gaborit (2006) señala que para poder entender como intervenir adecuadamente ante un desastre o catástrofe, es fundamental poder entender cómo afecta y a quienes afecta el fenómeno. Es evidente, que a lo largo de la historia muchos desastres y catástrofes han tenido cabida, provocando sufrimiento, pérdidas y daños a nivel social, económico y sobre todo psicológico.

Como se ha mencionado anteriormente partimos de la idea de que los seres humanos son seres completamente sociales, para Paul John Eakins (1999) esta necesidad de relacionarse es indicador de que la identidad del sujeto no es solo individual sino también construida por su contexto relacional.

Martínez García (2021) señala que los españoles nacidos en democracia no tienen recuerdos de haber vivido la guerra; pero existen diversos caminos para poder acceder a estas memorias; al escuchar a otros nos convertimos en testigos de sus propias historias y esta experiencia pasa a ser parte también de nosotros como si de alguna manera el sujeto hubiese estado ahí directamente.

Diversos autores han señalado que una experiencia traumática puede volver a despertar la historia de las generaciones anteriores, por ejemplo, la vivencia de la actual pandemia

por el COVID-19 podría despertar en las generaciones supervivientes a la guerra civil española o del mismo holocausto, traumas que han sido sepultados y no tratados.

François Davoine y Jean-Max Gaudillière en su obra “Historia y trauma. La locura de las guerras” (2011) exponen que la historia individual va sumando así las heridas de la historia de otros y del mundo; por lo que la historia de cada individuo solo puede contarse al tener en cuenta la historia colectiva.

Da la impresión de que aquellas sociedades que han vivido experiencias traumáticas en el pasado, cuentan con una mejor preparación para enfrentar la crisis. Establecen paralelismos entre aquello que ya han vivido y superado y aquello que actualmente viven y de esta manera pueden hacer uso de estrategias que han funcionado en el pasado y sobrevivir al nuevo trauma. Estas asociaciones son una estrategia para que la resiliencia, la esperanza y la comprensión puedan tener cabida en el sujeto y este pueda sumar fuerzas para superar la nueva situación adversa (Keck y Lachenal 2019).

En la misma línea, la literatura psicoanalítica refiere que las generaciones siguientes a los supervivientes del holocausto, señalan que la vivencia de este hecho es transmitida desde muy temprano a través de identificaciones inconscientes que traen consigo la percepción parental de que este hecho es amenazante y eterno (Kogan, 2021).

Este mismo autor recalca que estos pensamientos y percepciones depositados por sus padres a los niños traen consigo emociones profundamente dolorosas y sentimientos de pérdida, culpa y humillación.

Freud (1915) advierte que la historia mundial interfiere en la historia vital individual, aclara que en el inconsciente el tiempo no existe, el pasado y el presente conviven y se combinan por lo que las percepciones y conceptos pasados interfieren en aquellas nuevas adquisiciones y estas a su vez modifican, alteran y suman a nuestro pasado.

Capítulo III

El trauma y el duelo transgeneracional

Para Acinas Acinas (2021) el dolor del duelo tras una pérdida real o percibida es un dolor que invade nuestra vida y transforma nuestra biografía, y así mismo la de otras generaciones.

Actualmente, al mundo lo azota una situación inédita, una situación pandémica en la que la muerte se produce en unas condiciones tan distintas a lo acostumbrado que incluso ha generado nuevas fantasías en el inconsciente colectivo sobre el tema que nos ocupa. Uno de los factores que ha caracterizado estos tiempos de pandemia, ha sido la muerte sin despedida, esto es sin lugar a duda un gran factor que complica los duelos y por tanto su posterior elaboración y superación.

García Torres (2020) indica que la experiencia del duelo para los diferentes miembros del sistema familiar puede ser la una de las tareas más grandes y complejas del acontecer familiar. Esta complejidad disminuye potencialmente si el fallecido muere por una enfermedad que si esta, es debida a un suceso súbito e inesperado. La enfermedad brinda al entorno tiempo para procesar y lidiar con la idea de la pérdida, las personas pueden de una manera u otra prepararse para la falta del familiar.

Por otra parte, (Freud, 1913) llega a la conclusión que la psicología individual es también una psicología social. Señala que es imposible poder explicar lo que le sucede al individuo fuera de su entorno y su realidad social.

Dentro de su obra “Totém y tabú”, explica que el psiquismo del individuo guarda dentro una herencia de lo que fue vivido por generaciones pasadas, todo esto claro está, sumado y mezclado a las vivencias e interpretaciones que cada uno como individuo vive y hace.

Es así como lo señala Laguna (2014); quien refiere que es fundamental entender que, si bien el hombre existe como individuo, al mismo tiempo es parte clave de una cadena generacional donde inconscientemente va cumpliendo objetivos y tareas típicos de su grupo y especie. Desde la visión psicoanalítica, existe una pulsión de conservación y

continuidad que nos lleva a transmitir nuestra vida psíquica, aquellas experiencias y vivencias que van marcando la historia vital de cada uno.

Juri (2006) así como otros muchos autores de la rama más dinámica de la psicología, refiere que el duelo es un intercambio entre psiquismos. Cuando se produce una pérdida, entran en combinación el psiquismo del deudo y el del contexto tanto familiar como social, por lo que la respuesta del individuo no es más que la mera suma de sus propias vivencias y herramientas junto a las de su entorno.

Salvador (2018) indica que el ser humano va repartiendo y proyectando en otros, las experiencias de su aprendizaje. No solo delega el aprendizaje que resulta positivo y aceptable sino también aquel que está dirigido y generado por las reacciones de supervivencia. La función de esta acción es facilitar y potenciar el conocimiento en diversas generaciones, lo cual nos permite prosperar y crecer como especie.

En relación con lo mencionado anteriormente Laguna (2014) agrega que la herencia de dichos conocimientos no es ni puede ser recibida de manera pasiva por el otro, ya que cada uno no solo recibe el conocimiento, sino que posteriormente lo modifica para hacerlo suyo.

No es casualidad que el estudio de la transmisión transgeneracional del trauma y del duelo inicia analizando a los supervivientes de las guerras y de otros eventos igual de traumáticos; todos estos sucesos tenían un fuerte efecto no solo en la víctima primaria sino en sus relaciones y contexto familiar (Faúndez & Cornejo, 2010).

Salvá Pitillas (2018) insiste en el hecho de que los hijos son reflejo parcial de los padres, no solo de su presente sino de su pasado, el cual marca y condiciona la manera en la que cada uno ve el mundo; por lo que una experiencia traumática o de alta carga emocional quedará como marca en la psique de la persona, siendo transferible a otras generaciones a través de comportamientos y maneras de enfrentar diversas problemáticas; lo cual influye directamente en los estilos de crianza y apego.

La traumatización generacional refiere que el dolor de los antepasados familiares y sus mecanismos de defensa, afectan a la dimensión personal de los sujetos de las siguientes

generaciones. Esto genera una sociedad que constantemente recicla dolores, traumas y males del pasado (Salvador, 2018).

Esta línea de investigación sobre el fenómeno transgeneracional busca dar respuesta y estudiar la manera en la que el mundo representacional del individuo de una generación se ve fuertemente influenciado por el mundo representacional de otros, parte de diferentes generaciones. Hay patrones, modelos, patologías y acciones que se ven representadas y repetidas en las familias independientemente de la generación; es justo aquí donde el estudio de lo transgeneracional se torna vital para entender y atender a la persona y sus males (Laguna, 2014).

Lo que para Salvador (2018) sería que la función principal de la repetición de patrones, historias y traumas es buscar la elaboración o reparación de estas para así detener que el núcleo familiar continúe ocultando el hecho.

Sean cual sea la función que esta repetición de patrones tenga, lo que sí es fundamental ver es que la formación del psiquismo de las nuevas generaciones viene coloreado por vivencias anteriores que facilitan la continuidad no solo de la familia como núcleo sino también de la especie. Así mismo, esta necesidad de recurrir a patrones anteriores nos ayuda a poner en evidencia la incapacidad a nivel individual del ser humano de manejar y elaborar la situación por sí solos (De Benito Angelo, 2016).

COVID-19 y las Complejidades de su Duelo

Antes de adentrarnos en la complejidad del duelo particular por COVID-19 es fundamental retomar y entender a profundidad ¿qué hace que un duelo sea traumático? Payàs (2020) facilita un listado de características o factores que hacen del duelo por COVID-19, uno traumático y particularmente complicado; entre estos elementos señala:

- La rapidez del suceso, lo que no deja tiempo para que el doliente pueda elaborar o asimilar lo ocurrido, la muerte llega como un golpe sin aviso.
- Directamente vinculado con el primer punto está el factor sorpresa, al ser una situación novedosa y con alta carga emocional, no existe tiempo de preparación previa a la muerte.
- La incertidumbre es otro punto crucial, este afecta tanto a los dolientes como al resto de sujetos, nadie saber qué consecuencias habrá o que sucederá a posteriori.

El ser humano lucha contra esta sensación frecuentemente, la falta de control y conocimiento genera un malestar profundo.

- La impotencia frente a la realidad de desconcierto que presenta el COVID, el no saber cómo actuar y la incapacidad de no poder evitarlo
- La soledad, tanto en el momento de la pérdida como posterior a la misma en el acompañamiento han faltado profundamente debido en cierta medida a las limitaciones y regulaciones existentes en relación con el contacto social.
- El desbordamiento emocional, incapacidad de autorregulación por la intensidad de las emociones.

Para Moriconi & Valero (2020) los factores de riesgo que pueden convertir el dolor por la pérdida de un ser querido en un estado emocional patológico particularmente en el contexto del COVID-19 pueden ser, las pérdidas múltiples, el aislamiento social debido a las medidas sanitarias y la cuarentena, la separación por la hospitalización, lo que se relaciona directamente con la imposibilidad de ver al ser querido o acompañarlo en los últimos momentos de vida, así mismo la incapacidad de comunicarse de forma fluida con el personal sanitario sobre el estado de salud del familiar debido a la saturación del mismo, hace que lo vivamos con más angustia. La falta de respuestas y la imposibilidad de realizar rituales incrementa el desasosiego y el desconsuelo.

Cada persona vive el duelo de manera diferente y con una intensidad particular, equiparando que la intensidad de la pérdida será proporcional a la intensidad del afecto o vínculo que se tenga con quien se ha ido (Martínez 2000).

Payàs (2020) indica que el duelo por COVID-19 cumple todos estos criterios para ser considerado un duelo traumático. Los factores relacionados con la naturaleza traumática de la muerte y la falta o limitación de apoyo social resultaron ser dos predictores de complicaciones del duelo. Los síntomas naturales del duelo, como el anhelo, la incertidumbre sobre como ocurrió la muerte, la culpa o la ira persistentes, afectan la vida diaria de una persona durante mucho tiempo y, finalmente, pueden conducir al Desorden por Duelo Prolongado, que puede estar asociado con síntomas o diagnósticos de trastorno de estrés postraumático y depresión o ansiedad.

Esta misma autora refiere que para un terapeuta especialista en duelo, la mayoría de las *tareas* que el duelo por COVID19 presenta son conocidas. Indica que estas características

pueden ser encontradas relacionadas a muertes sin anticipación, pérdidas ambiguas (el doliente no cuenta con las herramientas ni las claves para entender cómo se produjo la muerte) y duelos desautorizados (dificultad de acceso a la red de apoyo, falta de rituales significativos, estigma) (Doka, 2002). Lo particular de la situación y el duelo, radica en que, el duelo por COVID19 confluyen todos los factores de riesgo de duelo traumático, más la afectación intensa de la red de apoyo.

Moriconi & Valero (2020) refieren que los psicólogos actualmente no cuentan con las herramientas necesarias para poder hacerle frente y elaborar tanto sufrimiento dolor en el colectivo. Es fundamental no ignorar el hecho de que los seres humanos son seres sociales desde el día de su nacimiento, que se vinculan desde el inicio por un instinto de supervivencia, no logramos ser sin el otro, es por esto que nos agregamos y nos desagregamos constantemente (Sanchez Sanchez, 2020).

Así mismo, indica que el duelo es un fenómeno dual, por un lado, compuesto por un factor emocional que generalmente conlleva sufrimiento, llegando incluso a producir en el individuo una vivencia como de detenimiento, de inercia, de una pasividad que obstaculiza el proceso de la pérdida. Más adelante podemos ver cómo puede darse el paso a una nueva fase en el que el sujeto se posiciona frente al duelo desde una perspectiva más activa y con una disposición a “hacerse cargo” de aquello que le acontece.

El no despedirse del fallecido genera dudas en el familiar o persona que queda viva, una sensación de no tener la certeza de que aquello que me cuentan que sucedió realmente pasó o no. Han sido muchas las personas que se han visto forzadas a enterrar a personas queridas sin haber visto el cuerpo y sin identificarles; entierros sin gente, cremaciones y fosas comunes han sido lo habitual durante la pandemia del COVID-19 (Hernández-Fernández & Meneses-Falcón, 2021).

Recordando las tareas propuestas por Worden (2013), al no poder despedirnos del ser querido la primera tarea, la aceptación de la realidad de la pérdida se verá ralentizada debido a que al no poder decir adiós ¿cómo puedo aceptar algo de lo que no tengo certeza?

En este sentido, la falta de rituales, despedidas y actos fúnebres alimenta una sensación en los familiares del fallecido de incredulidad, el no haber sido capaz de ver el cuerpo o simplemente el acto de despedirse es llamado por Lazare (1989): “pérdidas no resueltas”.

Se hace básicamente imposible reubicar al fallecido y normalizar su muerte, lo que para Worden (2009) son claro factores que complican el duelo.

Son ya muchos los investigadores que se han dedicado a estudiar y alertar sobre la gran incidencia del COVID-19 en la prevalencia y aumento del trastorno de duelo prolongado. Autores como Tang & Xiang (2021) indican que este aumento puede deberse al hecho de que las muertes debidas al COVID-19 son inesperadas y esta incertidumbre y sorpresa tiende a generar dicho trastorno.

Las circunstancias que envolvieron las muertes durante el COVID-19 han sido extraordinarias y completamente inesperadas; la suma de la incertidumbre por la situación novedosa y amenazante de una pandemia en pleno siglo XXI y la imposibilidad de acceder al fallecido y a la red de apoyos han dificultado el proceso de despedida y las diversas tareas del duelo (Hernández-Fernández & Meneses-Falcón, 2021).

No se puede perder de vista que otro factor que puede ser protagonista en la complicación del duelo y la vivencia general de la pandemia por COVID-19, es la globalización y la presencia permanente de las redes sociales, estas herramientas modernas han contribuido a que la información no solo llegue a los hogares y vidas de todos sino que ha sido más bien un tsunami de imágenes, datos y estadísticas, que lo que han logrado es profundizar e intensificar el trauma, ya que nos hace partícipes de manera constante y casi permanente del caos que se vive fuera (Demertzis & Eyerman, 2020).

Hernández-Fernández & Meneses-Falcón (2021) insisten que para muchas de las familias que han perdido a un miembro durante la pandemia, la sensación de tristeza o quebranto inició mucho antes de la muerte, la despedida empezó en el momento en el que dijeron adiós a la persona a las puertas del hospital; tomando en cuenta que para muchas familias este acto tampoco fue posible. Lo central en este punto es el hecho de la incertidumbre que acarrea el despedirse de alguien sin llegar a pensar o sospechar que podría ser la última vez.

Hyder (2020) incide en que las pérdidas por el COVID-19 no han sido solo tangibles sino también intangibles, la sociedad ha perdido su libertad, sus rutinas, su estructura, la certeza, la salud, tradiciones, encuentros, empleos... Por lo que en esta

nueva realidad confluyen el duelo por quienes ya no están y el duelo de lo que se ha ido perdiendo que en muchos casos se daba por sentado.

Bajo la misma línea discursiva, Demertzis & Eyerman (2020) indican que, aunque el número de muertes no sea ni mínimamente comparable, al de la gripe española, al SIDA u otras pandemias pasadas, el COVID-19 marcará la memoria colectiva ya que no solo fueron las muertes sino el daño y la pérdida de confianza e ilusión de invulnerabilidad no solo de la especie sino también de la ciencia moderna.

Naturalmente, el duelo es una situación que genera incertidumbre y malestar, con la actual pandemia y las pérdidas constantes, esta experiencia parece estar complicándose cada vez más, contribuyendo a lo que podría ser una gran emergencia de salud mental comunitaria. Como sociedad es fundamental que tal se empiece a reflexionar cada vez más sobre cómo podemos afrontar las pérdidas como colectivo. Si bien es importante la reflexión, es vital que esto no signifique normalizar el sufrimiento por la pérdida ni mucho menos conformarnos con dicha situación (Guevara, 2021).

Son muchos los autores como por ejemplo Cohen Silver (2020), quienes señalan que para la formación de lo que conocemos como trauma colectivo, deben haber coexistido varios factores en la persona. Estos factores pueden ser los recursos de la persona previos a la experiencia traumática y así mismo su propia historia vital, ¿Estuvo expuesto previamente a situaciones adversas y retadoras? ¿sufre de alguna patología tanto física como mental que pueda limitar su desarrollo en la sociedad o puede exponerlo a ser más vulnerable? ¿Ha contado o cuenta con el apoyo social suficiente? ¿Cómo es su percepción de dicho apoyo? Y un sinfín de preguntas más que cualquier profesional debe hacerse a la hora de evaluar el daño y el trauma en una persona.

La misma autora, refiere que las respuestas emocionales y comportamentales a esta pandemia actual, no podrán estar determinadas por un único factor y mucho menos serán aleatorias, ya que es larga la trayectoria en el campo de la psicología la que ha ido señalando y resaltando factores potencialmente riesgosos para poder atender y acompañar a aquellas personas que psicológicamente puedan ser más vulnerables ante la adversidad.

Para Guevara (2021) el duelo es algo muy personal, con el agravante que ante una pandemia se hace colectivo, global, mundial”.

Los estudios sobre el trauma cultural suelen realizarse a posteriori, cuando la crisis o la situación traumática ha pasado, lo cual favorece a un estudio más exhaustivo y profundo. La pandemia por COVID-19 aún no ha finalizado completamente, pero son muchos los rasgos que contiene que lo caracterizan como un trauma cultural, por lo que varios autores se han tomado la libertad de categorizarlo a priori (Demertzis & Eyerman, 2020).

Estos autores indican que uno de los rasgos claves para poder categorizar a la actual pandemia como un trauma cultural, es la interrupción casi total de lo que como sociedad se daba por sentado en la vida cotidiana, señalan que la pandemia ha significado para muchos “una lucha de significado contenciosa para determinar qué sucedió y quién es responsable, con muchos relatos contradictorios ventilados en varios foros” (2020, pp. 431).

Capítulo IV

La Resiliencia, ¿un Mecanismo de Afrontación?

Entendemos la resiliencia, como el proceso que permite a las personas a desarrollarse con normalidad en su contexto a pesar de que este sea hostil o desfavorecido. (Luthar et al., 2000; Werner, 1984).

Vanistaendel y Lecomte (2002) indican que la resiliencia no es un rasgo excepcional en las personas, sino que es realmente una característica común de la mayoría. Estos autores entienden la resiliencia como una “cualidad universal” que sale a relucir ante las situaciones más complejas, como por ejemplo guerras, pandemias, desastres naturales, atentados, maltrato y abuso; con el fin de ayudar al sujeto a hacerle frente a la misma y poder elaborar la situación para crecer a partir de la misma.

Para Salanova (2020) la resiliencia es una cualidad universal, señalada por los historiadores como una rasgo característico de los pueblos antiguos para enfrentar adversidades, de ahí es de donde parte el progreso cultural. Denckla et al. (2020) indican que es ese afán por volver a la normalidad, a lo conocido, es saltar e ir superando los obstáculos de la vida.

La resiliencia como concepto, invita a adoptar una mirada diferente frente a la fortaleza de las personas y sus habilidades para hacerle frente a situaciones traumáticas o desfavorecidas. Este enfoque está más cerca de los modelos de desarrollo dinámico e interactivo que de los unidireccionales. Desde esta perspectiva, la resiliencia abre la puerta al optimismo y la creencia en la capacidad humana para adaptarse y mejorar continuamente (Uriarte Arciniega, 2005).

Este mismo autor defiende la idea de que la resiliencia ha fortalecido un contexto más común y sistémico del desarrollo humano. Afirma que una infancia infeliz, precaria o complicada no lleva de manera totalmente incondicional a una desviación de la norma o a al desarrollo de una psicopatología.

Frente al determinismo, esta visión de la resiliencia toma en cuenta la importancia del contexto del sujeto y las herramientas que este mismo tiene y desarrolla para hacerle frente, posicionando al ser humano en un rol activo y capaz. Así mismo, partiendo del punto de esta visión habilitante del ser humano, refiere que el contexto no afecta a los sujetos por igual y que las reacciones de este también generan cambios en el ambiente (Uriarte Arciniega, 2005).

Para Walsh (2020) la resiliencia familiar se refiere a la capacidad de una familia para funcionar, para resistir y para recuperarse de la complejidad del contexto. Más que sobrevivir al duelo y hacer frente al cambio, la resiliencia implica una adaptación activa del sujeto, es tomar las riendas y desarrollar capacidades y herramientas para poder surgir de la crisis.

Los grandes desastres implican condiciones catastróficas con pérdida de vidas y perturbaciones generalizadas (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Los eventos desastrosos o traumáticos que ocurren, con frecuencia son puntuales en el tiempo y constituyen una crisis local a corto plazo, los cuales tienen efectos rebote a largo plazo. Ante la pandemia actual por COVID-19, estamos ante condiciones extremas que pueden mantenerse durante meses e incluso años, con muertes continuas y medidas sanitarias limitantes a la hora de la elaboración de la situación.

Walsh (2020) indica que durante la pandemia de COVID-19, son muchas las familias que experimentan una sensación persistente y generalizada de pérdida: muertes trágicas y una

constante amenaza; pérdida de contacto físico; desempleo, inseguridad financiera; la pérdida de lo que era la vida antes de la crisis amenaza el futuro y genera desesperanza.

El sufrimiento de las familias y la sociedad ante una pandemia de esta magnitud es sumamente profundo, los daños tocan todos los vértices de la vida a través de la onda expansiva del COVID-19 y sus secuelas. A su vez, a esta complejidad habría que sumarle los factores intrafamiliares previos, las herramientas adaptativas, actitudes, creencias y unidad. El duelo familiar puede ser causado por circunstancias abrumadoras, incluida la muerte de un ser querido o la pérdida debido al impacto más amplio de la pandemia. (Walsh, 2020).

Finalmente, (Fernández-Millán & Bretones, 2021) plantean que los seres humanos tienden a adaptarse a las situaciones adversas y en algunas ocasiones traumáticas. Estas alteraciones de la rutina y amenazas del contexto requieren que el sujeto emplee rasgos personales e individuales para poder hacerle frente. Así como postula la psicología positiva, el ser humano es capaz de percibir y extraer los beneficios de aquellas experiencias amenazadas y traumáticas, somos capaces de ver lo positivo dentro de la oscuridad.

La resiliencia resulta esencial para el tema que nos ocupa, ya que representa un factor de protección ante la ambivalencia, el dolor y el miedo. Ante la gran adversidad que como especie se vive, el aprender de lo vivido y buscar resurgir y aplicar dichos aprendizajes a experiencias futuras es vital, no solo por el hecho de poder triunfar en la supervivencia sino también porque el poder aprender de la experiencia ayudaría a poder resignificar el dolor vivido; ayudaría a disminuir el sufrimiento y así mismo el trauma.

Capítulo V

Discusión

A partir de la revisión bibliográfica llevada a cabo, se evidencia como la experiencia traumática vivida por una persona puede ser transmitida a otros de manera inconsciente, Freud (1913) dentro de su obra “Totém y Tabú”, indica que el psiquismo del individuo guarda dentro una herencia de lo que fue vivido por generaciones pasadas que a su vez se fusiona y se entrelaza con las vivencias propias del sujeto, es por esta

misma razón que este autor postula que la psicología no puede ser solo individual sino que se debe tener presente la esfera social, porque el sujeto no es nada sin su contexto.

Es vital tener presente que la especie humana no es capaz de ignorar sus rasgos más primitivos y animales. Laguna (2014) señala que como animales buscamos conservar a la especie, por lo que de manera casi instintiva actuamos buscando que aquellas experiencias pasadas que marcan la vida y representan en un momento dado un peligro a la especie, puedan servir como aprendizajes que son transmitidos inconscientemente, buscamos enseñar a través de nuestro inconsciente colectivo, aquellas lecciones vitales para la conservación y supervivencia (Salvador, 2018).

Así mismo, es clave aclarar que la herencia de dichos aprendizajes no es recibida por el otro de manera pasiva, cada uno adopta y modifica la información para hacerla suya (Laguna, 2014).

Es por esta razón que Juri (2006) refiere que el duelo no es más que un “*intercambio de psiquismos*”, ya que al ocurrir una pérdida el psiquismo del sujeto se funde con el de su contexto, dando una respuesta conjunta donde se encuentran unidas sus vivencias con las de su entorno.

Bien es sabido, que las circunstancias que han rodeado a las muertes durante la pandemia, han sido extraordinarias y extremas; la suma de la incertidumbre por la situación novedosa y amenazante de una pandemia en pleno siglo XXI, cuando la raza humana se sentía inmune a este tipo de situaciones debido a los numerosos avances de la ciencia y la medicina y la imposibilidad de acceder al fallecido y a la red de apoyos debido al aislamiento obligatorio que muchos países han impuesto, sin lugar a duda han dificultado el proceso de despedida y las diversas tareas del duelo (Hernández-Fernández & Meneses-Falcón, 2021).

Finalmente, respecto al estudio del duelo por el COVID-19, es fundamental aclarar nuevamente que los estudios sobre el trauma cultural suelen realizarse a posteriori, cuando la crisis ha pasado, lo cual favorece a un estudio más exhaustivo y profundo, debido a que se tienen al alcance muchas más variables controlables; sin embargo, a pesar de que la pandemia por COVID-19 aún no ha finalizado completamente, son muchos los rasgos que contiene que lo caracterizan como un trauma cultural, es por esta razón que

diversos autores se arriesgan a categorizarlo como un trauma cultural. (Demertzis & Eyerman, 2020).

Capítulo VI

Conclusiones

Tras la revisión bibliográfica y la información recopilada, este trabajo permite dar respuesta a los objetivos planteados al inicio del estudio.

En relación con el objetivo de comparar y explorar las posibles similitudes entre las vivencias de hechos históricos traumáticos y sus consecuencias, con la vivencia de la actual pandemia Covid-19, encontramos que diversos autores señalan que una experiencia traumática puede volver a despertar la historia de las generaciones anteriores, por ejemplo, la vivencia de la actual pandemia por el COVID-19 podría despertar en las generaciones supervivientes a la guerra civil española o del mismo holocausto, traumas que han sido sepultados y no tratados.

Es fundamental entender que la historia de cada persona va incorporando las heridas de la historia de aquellos que forman parte de su contexto y así mismo las vivencias del mundo; por lo que la historia de cada individuo solo puede narrarse contarse al tener en cuenta la historia colectiva.

A la hora de profundizar en los procesos de identificación que ocurren entre los hijos y los padres, así como en conceptos como “el contagio emocional”, Salvá Pitillas (2018) insiste en el hecho de que los hijos son reflejo parcial de los padres, no solo de su presente sino de su pasado, el cual marca y condiciona la manera en la que cada uno ve el mundo; por lo que una experiencia traumática o de alta carga emocional quedará como marca en la psique de la persona, siendo transferible a otras generaciones a través de comportamientos y maneras de enfrentar diversas problemáticas; lo cual influye directamente en los estilos de crianza y apego.

La traumatización generacional refiere que el dolor de los antepasados familiares y sus mecanismos de defensa, afectan a la construcción personal de las siguientes generaciones. Esto desencadena una sociedad que constantemente recicla dolores, traumas y males del pasado, así como aprendizajes, lecciones y estrategias de afrontamiento.

Buscando profundizar en las teorías de la transmisión transgeneracional del trauma y el duelo se encontró que, aquellas sociedades que han vivido experiencias traumáticas colectivas en el pasado, cuentan con una mejor o mayor preparación para enfrentar la crisis ya que, son capaces de establecer relación entre aquello que vivieron y lo que en el presente viven, de esta manera pueden poner en práctica estrategias y aprendizajes eficaces en el pasado y sobrevivir al nuevo trauma.

Analizando las posibles consecuencias a nivel psicológico que el COVID-19 pudiera causar en futuras generaciones, encontramos que los grandes desastres implican condiciones catastróficas con pérdida de vidas y perturbaciones generalizadas, pero estos episodios suelen ser puntuales en el tiempo, pero como novedad, nos encontramos ante un evento, que presenta condiciones extremas que pueden mantenerse durante meses e incluso años, con muertes continuas y medidas sanitarias particulares a la hora de la elaboración de la situación, ya no solo por el proceso natural de pérdida y duelo sino también porque se le une una gran incertidumbre sobre qué es lo que ocurre y hasta cuando ocurrirá.

Por otro lado, ya como interrogante personal ¿Cómo podríamos atender y controlar el impacto del COVID-19 en nuestra sociedad? Probablemente, deberíamos intervenir en la psicoeducación sobre el duelo en los niños. Si como profesionales prestamos especial atención a la formación del significado que esta generación le dará a la muerte y al duelo, posiblemente podremos servir de sostén para que dicha formación no sea secreta ni traumática, lo cual permitirá vivir plena y abiertamente la experiencia de muerte. Quizás, de esta manera, dificultaríamos que en los niños se instaurase un tipo de pensamiento rígido y dicotómico, a partir de la cual se estructura la vivencia traumática.

Si bien es claro, lo inalcanzable o complicado de esta propuesta, debido al alto costo que podría conllevar y así mismo la coordinación y formación de numerosos profesionales, consideramos que es ya una ganancia el poder iniciar la conversación sobre el tema.

Finalmente, se mantiene la interrogante del inicio de esta revisión pero ahora ya con un poco más de claridad, por lo que podemos afirmar que el traumas actual por las inminentes e incesantes pérdidas por el COVID-19, tendrán un alto costo e impacto en

las generaciones futuras, es fundamental prestar no solo atención sino los cuidados necesarios de aquellos que hoy no son conscientes de lo que ocurre, esas generaciones que han llegado luego de que la pandemia haya azotado y modificado el mundo en el que vivíamos, porque son ellos los herederos de los significados del hoy.

Bibliografía

- Abraham, N. y Torok, M. (1978). *L'écorce et le noyau*. Flammarion.
- Acinas Acinas, M. . P. (2021). Pérdidas, Muerte y Duelo ante pandemias: “Poner amor donde hay dolor”. El velo pintado, El amor en tiempos de cólera y La ciudad de la alegría. *Revista de Medicina y Cine*, 16(e), 293–310. <https://doi.org/10.14201/rmc202016e293310>
- Barreto, P., De la Torre, O., & Pérez-Marín, M. (2012). Detección de duelo complicado. *Psicooncología*, 9(2–3), 355–368. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v9.n2-3.40902
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705–734. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3)
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 30 Suppl 3(SUPPL. 3), 163–176. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0209>
- Calicis, F. (2006). La transmission transgénérationnelle des traumatismes et de la souffrance non dite. *Thérapie Familiale*, 27(3), 229. <https://doi.org/10.3917/tf.063.0229>
- Chacón López-Muñiz, J. I., Martínez-Barbeito, M. B., & González Barboteo, J. (2021). El duelo complicado. En C. Camps Herrero & P. T. Sánchez Hernández (Eds.), *Duelo en Oncología* (pp. 223–236). Sociedad Española de Oncología Médica. www.seom.org
- Cohen Silver, R. (2020). Surviving the trauma of COVID-19. *Science*, 369(6499), 11–11. <https://doi.org/10.1126/science.abd5396>
- De Benito Angelo, G. (2016). *Duelo Complicado Y Transmisión*.
- De la Garza, M. A. (2021). Psicología De Las Masas Y Analisis Del Yo ¿Faro intermitenten para la reelaboración post pandemia? *Revista Psicoanalítica*, 11, 17–24.
- Demertzis, N., & Eyerman, R. (2020). Covid-19 as cultural trauma. *American Journal of Cultural Sociology*, 8, 428–450. <https://doi.org/10.1057/s41290-020-00112-z>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D.

- R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Faúndez, X., & Cornejo, M. (2010). Aproximaciones al estudio de la Transmisión Transgeneracional del Trauma Psicosocial. *Revista de Psicología*, *19*(2), 31. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2010.17107>
- Fernández-Millán, J. M., & Bretones, F. D. (2021). Salud mental y factores de resiliencia durante el confinamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, *19*, 1–13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.smfr>
- Freud, S. (1913). Totem y Tabú y otras obras. In *Sigmund Freud Obras Completas Tomo XIII*.
- Freud, S. (1915). 14. Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico. Trabajos sobre metapsicología, y otras obras (1914-1916). In *Obras Completas, Tomo XIV*.
- Gaborit, M. (2006). Desastres y trauma psicológico. *Pensamiento Psicológico*, *2*(7), 15–39. http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/R7_Desastres_y_trauma.pdf
- García Torres, R. (2020). El proceso de duelo desde la Terapia Familiar Sistémica: el papel del apego adulto. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, *77*(151), 341–363. <https://doi.org/10.14422/mis.v77.i151.y2019.004>
- Guevara, E. M. (2021). Los duelos del COVID-19. *Teología Práctica Latinoamericana*, *1*(1), 61–80. <http://revistas.ubl.ac.cr/index.php/tpl/article/view/164/563>.
- Hernández-Fernández, C., & Meneses-Falcón, C. (2021). I can't believe they are dead. Death and mourning in the absence of goodbyes during the COVID-19 pandemic. *Health & Social Care in the Community*, *00*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/hsc.13530>
- Horowitz, M. J. (1993). Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. In *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes* (pp. 49–60). <https://doi.org/10.1176/ps.37.3.241>
- Hyder, S. (2020). COVID-19 and Collective Grief. *Child and Youth Services*, *41*(3), 269–

270. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2020.1834999>

- Kogan, I. (2021). The impact of the Coronavirus pandemic on the analyses of Holocaust survivors' offspring. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 18(2), 169–176. <https://doi.org/10.1002/aps.1705>
- Laguna, M. del V. (2014). *Transmisión Transgeneracional y Situaciones Traumáticas*. 7, 1–28.
- Loriga, S. (2018). Sobre el trauma histórico. *Pasajes*, 54, 92–110.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Society for Research in Child Development*, 71(3), 543–562.
- Martínez García, A. B. (2021). Memories of War and the COVID-19 Crisis in Spain. *Human Arenas*, 4(3), 366–378. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00145-3>
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres-Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28–31. <https://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2008/rmq081g.pdf>
- Miguéz Platero, J., & Ruiz Peña, M. (2015). Atención al duelo. *Amf*, 11(5), 300. www.ine.es
- Moriconi, V., & Valero, E. (2020). Duelo Covid.Pdf. *Mente y Cerebro*, 103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7492821>
- Payàs, A. (2020). Duelo por covid-19: Retos Terapeuticos en su abordaje. *Instituto IPIR*, 1–21. <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/DUELO-COVID19-PayàsA-1.pdf>
- Payàs Puigarnau, A. (2010). Las Tareas del Duelo. *Psicoterapia de Duelo Desde Un Modelo Integrativo Relacional*, 6, 317–319.
- Salanova, M. (2020). How to survive COVID-19? Notes from organisational resilience (¿ Cómo sobrevivir al COVID-19? Apuntes desde la resiliencia organizacional).

- International Journal of Social Psychology*, 35(3), 670–676.
<https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1795397>
- Salvá Pitillas, C. (2018). Padres heridos: La Crianza como escenario de Arrepentimiento y Oportunidad. *Sal Terrae*, 106, 309–322.
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/191586/retrieve>
- Salvador, M. C. (2018). *La Transmisión Transgeneracional del Trauma en la Familia y la Cultura*. 1–14.
- Sánchez, L. (2017). Eventos traumáticos: repercussões intra-familiares e mecanismos de transmissão intergeracional. Eventos traumáticos: repercusiones intrafamiliares y mecanismos de transmisión intergeneracional. Traumatic events: family repercussions and mechanisms of inte. *Cuadernos de Neuropsicología*, ISSN-e 0718-4123, Vol. 11, Nº. 2, 2017, 11(2), 6.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6045297&info=resumen&idioma=ENG%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6045297&info=resumen&idioma=SPA%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6045297&info=resumen&idioma=POR>
- Sanchez Sanchez, T. (2020). Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemia de COVID-19. *Studia Zamorensia (Segunda Etapa)*, 19, 43–65.
<http://revistas.uned.es/index.php/studiazamo/article/view/29365>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2021). Bereavement in Times of COVID-19: A Review and Theoretical Framework. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 82(3), 500–522.
<https://doi.org/10.1177/0030222820966928>
- Tang, S., & Xiang, Z. (2021). Who suffered most after deaths due to COVID-19? Prevalence and correlates of prolonged grief disorder in COVID-19 related bereaved adults. *Globalization and Health*, 17(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00669-5>
- Uriarte Arciniega, J. de D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61–79.
<http://www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/view/190/186>
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911.
<https://doi.org/10.1111/famp.12588>

Worden, W. (2013). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. In *Paidós*.

Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista de La Asociación Dental Mexicana*, 77(3), 120–123. <https://doi.org/10.35366/94004>