



PSICOLOGÍA

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología.**

AUTOR: Margarita Gabriela
Albán Terán

TUTOR: Paulina Erika
Herdoiza Arroyo

Duelo COVID, una intervención autoaplicada en línea
multicomponente para el bienestar y los síntomas clínicos: un
ensayo clínico aleatorizado

Duelo COVID, una intervención autoaplicada en línea multicomponente para el bienestar y los síntomas clínicos: un ensayo clínico aleatorizado

Resumen

Antecedentes: La pérdida de un ser querido tiene un profundo impacto en los dolientes. La pandemia de COVID-19 amplificó estos efectos, provocó un deterioro del bienestar y aumentó los síntomas disfóricos en los dolientes.

Objetivos: Evaluar la eficacia de Duelo COVID. Esta intervención en línea autoaplicada busca mejorar el bienestar y reducir los síntomas clínicos en adultos en duelo durante la pandemia.

Métodos: Se aplicó un ensayo clínico aleatorizado con dos condiciones (grupo de intervención y grupo control en lista de espera). Los resultados primarios incluyeron cambios en la satisfacción con la vida, calidad de vida y síntomas de depresión, ansiedad, estrés y dificultades para dormir. Los resultados secundarios incluyeron las opiniones de los participantes sobre la intervención. Utilizamos pruebas no paramétricas para el análisis entre-sujetos e intra-sujetos.

Resultados: En comparación con el grupo de control, los participantes del grupo de intervención mostraron una mayor satisfacción con la vida ($p = 0.003$), dominios de calidad de vida ($p < 0.05$), reducción de los niveles de depresión, ansiedad y estrés ($p < 0.001$), mejor calidad subjetiva del sueño ($p = 0.004$) y menor disfunción diurna ($p < 0.001$). Las opiniones de los participantes tras finalizar la intervención fueron muy positivas.

Conclusiones: Los resultados sugieren que una intervención temprana autoaplicada en línea, diseñada para apoyar a los adultos en el proceso de duelo durante la pandemia, puede ser eficaz para atender las necesidades emocionales.

Palabras clave: Pandemia de COVID-19; duelo; intervención autoaplicada en línea; satisfacción con la vida; calidad de vida; depresión; ansiedad.

Abstract

Background: Losing a loved one has a profound impact on the griever. The COVID-19 pandemic has amplified these effects, prompted a deterioration in well-being, and increased dysphoric symptoms in mourners.

Aims: This study aims to evaluate the efficacy of COVID Grief. This self-applied online intervention seeks to improve well-being and reduce clinical symptoms in grieving adults during the pandemic.

Methods: A randomized clinical trial with two conditions (intervention group and waiting list control group) was applied. Primary outcomes involved changes in satisfaction with life, quality of life, and symptoms of depression, anxiety, stress, and sleep difficulties. Secondary outcomes included participants' opinions of the intervention. We used non-parametric tests for between and within-subjects analysis.

Results: Compared to the control group, the participants in the intervention group showed higher satisfaction with life ($p = 0.003$), quality-of-life domains (all $p < 0.05$), a reduction in depression, anxiety, and stress levels (all $p < 0.001$); better subjective sleep quality ($p = 0.004$) and minor daytime dysfunction ($p < 0.001$). Participant opinions after finishing the intervention were highly positive.

Conclusions: Results suggest that an online self-applied early intervention designed to support adults in the grieving process during the pandemic can be effective in helping to attend to emotional needs.

Keywords: COVID-19 pandemic; grief; online self-applied intervention; satisfaction with life; quality of life; depression; anxiety.