

MIEDO A LA MUERTE Y ANSIEDAD EN EL CONTEXTO COVID-19

FEAR OF DEATH AND ANXIETY IN THE COVID-19 CONTEXT

Yazmin Passot: yazmin.passot@uflouniversidad.edu.ar

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Licenciatura en Psicología, Universidad de Flores. Catedra Psicología de la Salud, Argentina.

Cómo citar este artículo / Citation: Passot, Y. (2022). Miedo a la muerte y ansiedad en el contexto Covid-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 7 (308). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v7.308>

Copyright: © 2022 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
Recibido: 12/08/2022. Aceptado: 14/08/2022 Publicación online: 15/08/2022

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

Este artículo de revisión bibliográfica autorizado busca desarrollar y analizar dos variables importantes dentro del campo de la salud mental: miedo a la muerte y ansiedad, siendo que ambas responden a la misma noción psicobiológica, donde el miedo a la muerte es un subconjunto dentro del conjunto ansiedad. Frente a esto, se va a realizar un análisis de las mismas en relación al contexto de lo que fue la emergencia sanitaria mundial por la pandemia Covid-19. El mismo se ha realizado a modo de interés profesional, ya que nos convoca como futuros psicólogos y psicólogas para conocer y realizar un aporte a la problemática del fenómeno. Se concluyó que la pandemia por Covid-19 ha dejado secuelas en la historia de la salud mental a nivel mundial, las cuales serán responsabilidad de las políticas públicas y de cada sujeto en particular para mejorar la calidad de vida.

Abstract

This bibliographical review article authorized by the chair will present, develop and analyze two important variables within the field of mental health: fear of death and anxiety, both responding to the same psychobiological notion, where fear of death

is a subset within the anxiety set. Faced with this, an analysis of them will be carried out in relation to the context of what was the global health emergency due to the Covid-19 pandemic. It has been carried out as a professional interest, since it summons us as future psychologists to learn about and make a contribution to the problem of the phenomenon. It was concluded that the Covid-19 pandemic has left consequences in the history of mental health worldwide, which will be the responsibility of public policies and of each individual in particular to improve the quality of life.

Palabras Claves: Miedo a la muerte; Ansiedad; Covid-19.

Keywords: Fear of death; Anxiety; Covid-19.

Introducción

La pandemia por el virus Sars-CoV-2 ha instalado una emergencia sanitaria en la población mundial, actuando como una amenaza para la salud mental. Dicho contexto ha generado respuestas emocionales como miedo e incertidumbre, provocando un impacto negativo importante a nivel psicológico, ocasionando síntomas de ansiedad, depresión y/o estrés, entre otros.

Las variables a analizar son “miedo a la muerte” y “ansiedad” dentro del contexto por la pandemia Covid-19, siendo la primera un subconjunto del constructo de la segunda, por lo que ambas dan respuesta al miedo al contagio por la enfermedad, generando malestar psicológico en la población a nivel mundial

El objetivo de este artículo de revisión bibliográfica es incentivar a continuar investigando sobre este fenómeno que ha afectado en todos los ámbitos en estos últimos años, y que sus secuelas continúan aún presentes, con el fin de analizar posibles estrategias a modo de respuesta a dicha problemática, mejorando la calidad de vida de las personas.

Miedo a la muerte

Hernández Márquez y Rojas Mancines (2021), definen el miedo a la muerte como una reacción que implica las emociones, y las mismas se encuentran vinculadas a la muerte de uno o la de otros. Esta puede no solo estar relacionada con la muerte de hecho, sino también con la idea anticipatoria de la misma.

Por otro lado, para Fernández Martínez et al. (2019), la muerte responde a un hecho biológico y, además, un aspecto psicológico, el cual va a depender del contexto situacional de cada sujeto. Para Elías (2010; citado en Perez García et al., 2018), las personas ven a la muerte como

algo externo, que consideran algo ajeno y extraño a ellos, produciéndoles una sensación de amenaza.

Hernández Márquez y Rojas Mancines (2021), sostienen que hay un mayor nivel de miedo por presenciar la muerte de otros que la propia, y como respuesta a esto el no saber cómo reaccionar a tal dolor por la pérdida. Perez García et al. (2018), conceptualizan que el miedo a la muerte es un constructo multidimensional, porque este implica otras variantes de miedo a la muerte. En este caso, la Collett-Lester *Fear of Death Scale* (CLFDS por sus siglas en inglés), es considerada como un instrumento de medición confiable, que propone cuatro dimensiones a analizar: el miedo a la propia muerte, miedo a la muerte de otros, miedo al proceso de morir propio, y miedo al proceso de morir de otros, y estas pueden presentar tendencia más por una o por otra de acuerdo a causas sociales, culturales e individuales de cada sujeto.

Fernández Martínez et al. (2019), confirman que se ha comprobado científicamente que son las mujeres quienes presentan mayores niveles de miedo a la muerte en comparación con los hombres, y esto se debe a que de manera general expresan en mayor medida de una u otra manera sus emociones con respecto a la misma.

Para finalizar, Hernández Márquez y Rojas Mancines (2021), afirman que consideran fundamental el desarrollo de habilidades y capacidades que permitan trabajar y autorregular las emociones frente al constructo de la muerte, para que el impacto sea el menor posible, reduciendo los niveles de ansiedad.

Ansiedad y Covid-19

La pandemia por el virus SARS-Cov2 (Covid-19), así como lo explican Vivanco Vidal et al. (2020), da inicio en Wuhan, China en 2019, instalando millones de casos positivos confirmados y millones de muertes a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declara emergencia sanitaria mundial en el 2020, por lo que cada país ha aplicado políticas de salud pública con el fin de disminuir el riesgo de contagio en la población, instalando una cuarentena obligatoria, dando inicio a un desequilibrio social y económico (Ceberio et al., 2021).

Para Cao et al. (2020: citado en Vivanco Vidal et al., 2020), el aislamiento social, preventivo y obligatorio trajo como consecuencia una incidencia negativa notable en la salud mental de las personas, la cual ha registrado una suma de casos con niveles altos de ansiedad entre otras variables del mismo campo a nivel mundial. Algunos indicadores de esta, pueden ser la virtualidad en la educación, tanto escuelas como universidades, el trabajo de forma remota, la eliminación de los espacios y actividades de ocio, entre otras, conformando grupos vulnerables, al tener que enfrentarse a emociones como el miedo, el estrés y la incertidumbre. Esto da como resultado que la población presente mayores niveles de ansiedad y tomen decisiones que afecten su salud, como el alcohol, el tabaco, etc. (Wang et al., 2020: citado en Vivanco Vidal et al., 2020).

La ansiedad es un estado de emocionalidad vinculada al miedo frente a una situación anticipatoria de peligro futuro que puede ser adaptativa o nociva. La primera funciona como una alerta que brinda registro de una amenaza con el fin de adaptarse a la misma, en cambio, la segunda puede ser perjudicial para la salud mental, volviéndose patológica, ya que el sujeto vivencia sentimientos de tensión, malestar, e inquietud de manera excesiva, siendo dañina para el mismo, dando como

resultado actitudes desadaptativas y desreguladas (Ceberio et al., 2021). La ansiedad reúne tres sistemas de respuesta, el primero es el cognitivo, el cual está relacionado con la percepción individual subjetiva acerca de la ansiedad, el segundo es el fisiológico, refiriendo a síntomas que se hacen presente en el cuerpo físico, como palpitaciones e hipertensión, y la tercera es la conductual, la cual el sujeto muestra actitudes con el fin de evitar y eludir la ansiedad. (Sandín y Chorot, 1995: citado en Ceberio et al., 2021).

En comparación con los hombres, son las mujeres quienes presentan mayores índices de ansiedad, dando como resultado mayor estrés, síntomas psicosomáticos, dificultades para conciliar el sueño, problemas en la actividad diaria, depresión (Samaniego et al., 2020: citado en Vivanco Vidal et al., 2020).

González Rivera et al., (2020), aseguran que se proyecta que el 70% de la población mundial va a requerir seguimiento médico y psicológico por las secuelas que la pandemia por Covid-19 ha provocado, buscando dar respuesta a la problemática del campo de la salud mental en la población. Vivanco Vidal et al., (2020) reflexionan sobre la pandemia y sostienen que es necesario adaptarse a las nuevas situaciones contextuales y las nuevas necesidades que van adviniendo, adquiriendo nuevas habilidades y capacidades, para dar respuesta a las mismas de forma efectiva.

Miedo a la muerte, ansiedad y Covid-19

Para Chacón Andrade et al. (2020), la pandemia por Covid-19 ha causado un impacto negativo a nivel psicológico ante el virus Sars-Cov-2, relacionado como una amenaza a la salud mental a nivel mundial. Este contexto ha significado una situación desconocida para el mundo que,

como respuesta a ello, han generado emociones como miedo e incertidumbre, desencadenando trastornos de ansiedad y depresión masivamente.

Ramos Vera y Serpa Barrientos (2021) afirman que, según estudios, se ha demostrado una mayor vinculación entre ansiedad y miedo a la muerte por Covid-19, generando una obsesión por la información del mismo durante la pandemia. Newton John et al. (2020: citado en Menzies et al., 2020) aseguran que, durante la misma, los medios de comunicación presentaban constantemente el número de muertes por Covid-19, siendo noticia diariamente, aumentando el miedo al contagio del virus y empeorando la salud mental. Los mismos autores conceptualizan sobre los factores que han generado y/o aumentado la ansiedad, como la crisis económica, social y personal en cada contexto, atentando contra la seguridad y protección que se creía tener, generando preocupación y miedo por el futuro incierto.

Ramos Vera y Serpa Barrientos (2021), sostienen que el distanciamiento social y el aislamiento han afectado emocionalmente e impactado negativamente a las afectaciones psicológicas, al tener que permanecer las personas por un periodo largo de tiempo en sus respectivos hogares, con el objetivo de prevenir posibles contagios, impidiendo las reuniones sociales y espacios compartidos de ocio y recreación. Mikulincer (2018: citado en Menzies et al., 2020) describe la importancia de los vínculos con la familia, amigos o personas cercanas, los cuales funcionan como moderadores del miedo a la muerte siendo que, en la mayoría de los casos, las personas perdían contacto con los mismos.

Pietrabissa y Simpson (2020: citado en Washington et al., 2021) conceptualizan sobre el bienestar psicológico, y como este disminuye y/o empeora, de acuerdo con la interrupción abrupta del contacto social,

sumado al miedo a la muerte por el contagio, generando una disfunción en su regulación contextual e interfiriendo en la ansiedad. Washington et al. (2021), por su parte, afirman que los niveles altos de ansiedad aumentan el miedo a la muerte por Covid-19, disminuyendo el bienestar psicológico, afectando la salud mental. Asimismo, Du et al. (2017: citado en Washington et al., 2021) sostienen que, para proteger el bienestar psicológico, es necesario aumentar la autoestima, pudiendo interpretar el mundo más justo, para disminuir o eliminar las preocupaciones sobre el miedo a la muerte.

Conclusiones

Han pasado más de dos años desde que se ha declarado la pandemia por Covid-19 en el mundo, lo que ha dejado huellas y secuelas en la salud mental. Considero que va a ser necesario un trabajo tanto desde cada organismo de salud a nivel social, hasta cada sujeto en lo personal para mejorar el bienestar psicológico. Mas allá de que la pandemia haya resultado una experiencia negativa para el mundo, la misma también puede funcionar como maestra, dejando una enseñanza o lección de vida.

En cualquier momento de nuestras vidas pueden surgir situaciones adversas que atenten contra la seguridad que creemos manejar, lo que la pandemia por Covid-19 es un claro ejemplo de esto. Desarrollar la capacidad de adaptación a dichas situaciones, va a permitir una mayor flexibilidad frente a las mismas, abriendo la posibilidad de un abanico de posibles respuestas, mejorando el bienestar psicológico.

Referencias

- Ceberio, M., Jones, G. M. y Benedicto, G. (2021). La ansiedad en la población argentina en el contexto de pandemia por el Covid-19. *Revista de Psicología (UNLP)*, 20(2), 106-122. doi: <https://dx.doi.org/10.24215/2422572Xe081>
- Chacón Andrade, E., Lobos Rivera, M., Cervigni, M., Gallegos, M., Martino, P., Caycho Rodríguez, T., Bares, I., Calandra, M. y Flores Monterrosa, A. (2020). Prevalencia de ansiedad, depresión y miedo a la Covid-19 en la población general salvadoreña. *Revista Entorno*, 70, 76-86. doi: <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10373>
- Fernández Martínez, E., Liébana Presa, C., Martínez Soriano, M. y López Alonso, A. (2019). Miedo a la muerte y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Paliativa*, 26(3), 205-210. doi: <https://dx.doi.org/10.20986/medpal.2019.1063/2019>
- González Rivera, J., Rosario Rodríguez, A. y Cruz Santos, A. (2020). Escala de ansiedad por Coronavirus: Un nuevo instrumento para medir síntomas de ansiedad asociados al Covid-19. *Revista Interacciones*, 6(3), 1-8. doi: <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.163>
- Hernández Márquez, C. y Rojas Mancines, J. (2021). Miedo a la muerte de estudiantes de enfermería y cursos de tanatología. *Revista Rol de Enfermería*, 44(9), 42-49. doi: https://e-rol.es/wp-content/uploads/2021/09/ROL_REVISTA-SEP_21_Miedo-a-la-muerte-en-estudiantes.pdf
- Menzies, R. E., Neimeyer, R. A. y Menziez, R. G. (2020). Ansiedad de muerte, pérdida y duelo en tiempos de Covid-19. *Revista Cambridge University Press*, 37(3), 111-115. doi: <https://doi.org/10.1017/bec.2020.10>
- Perez García, L., Amanzar Curiel, A., Sevilla Godínez, R., Ramos Escobedo, A. (2018). Exploración psicométrica de la escala de miedo a la muerte de Collet-Lester en profesionales de enfermería. *Revista Conjeturas Sociológicas*, 16(6), 58-73. doi: <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/conjsociologicas/article/view/1424/1346>
- Ramos Vera, C. y Serpa Barrientos, A. (2021). Análisis de red de síntomas de angustia psicológica, estrés postraumático y miedo por Covid-19 en adultos peruanos. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(2), 57-66. doi: <https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.02.57>
- Vivanco Vidal, A., Saroli Aranibar, D., Caycho Rodríguez, T., Carabajal León, C. y Noé Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Washington, A., Tatila Rayane de Sampaio, B. y Cicero, R. P. (2021). Ansiedad asociada con Covid-19 y preocupaciones por la muerte: Impactos en el bienestar psicológico. *Revista El Sevier*, 176, 1-6. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110772>