

EXPERIMENTO BREVE PARA MEDIR EL CAMBIO EMOCIONAL EN GRUPO DE DUELO

Marisa Magaña Loarte, Marta Villacieros Durbán,
Carlos Bermejo Higuera y Rosa Carabias Maza
Centro Humanización de la Salud Tres Cantos, Madrid
investigación@humanizar.es

An essential element at grief group workshops is emotional work since they constitute a privileged place for their expression and relieve. Objective: pilot study to gather possible emotional variation after a grief group session. Participants: 55 volunteers who attended a grief group workshop in the context of a Grief Workshop Day. It was performed a pre-experimental design with pre and post intervention measures, without control group and using a neutral face image as reference measurement. The results obtained suggest that attribution of emotions to a neutral image can be used in grief groups to measure distribution and emotional change.

Keywords: Experiment; Emotional Change; Group Psychotherapy; Grief

Introducción

Una de las aplicaciones prácticas de la Psicología Clínica y de la Salud, es la terapia de grupo dentro de la cual los grupos de duelo constituyen un lugar privilegiado para su elaboración ante el fallecimiento de un familiar o ser querido. Siguiendo el planteamiento propuesto por Worden (1997), la elaboración del duelo se puede realizar a través de 4 tareas; aceptar la realidad de la pérdida intelectual y emocionalmente (tarea I), trabajar las emociones y el dolor de la pérdida (tarea II), adaptarse a un medio en el que la persona está ausente (tarea III) y recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo (tarea IV). Son tareas que ayudan a que la persona que ha sufrido la pérdida aprenda a abrirse a las emociones que experimenta y continuar avanzando.

Fruto de la experiencia en este enfoque sabemos de la importancia del trabajo con las emociones y fruto de nuestra investigación en grupos de duelo surge el ánimo por encontrar herramientas de medida que proporcionen datos de realidad a la funcionalidad del método, en una palabra, objetividad.

Aunque existe investigación sobre intervención de grupo y medidas de eficacia de los grupos, la mayoría de los estudios sobre duelo son descriptivos (Bermejo y Sánchez, 2007; Jarne, Bleda y Torres, 2005; Novellas y García, 2005) y los que son experimentales no son en duelo (Olivares y García-López, 2002; Sikkema, Hansen, Meade, Kochman y Lee, 2005).

Desde que Ekman y Friessen (1975) desarrollaran su trabajo con expresiones faciales, son múltiples los estudios que utilizan imágenes de rostros para medir la emoción. Ejemplos de ello son el procesamiento emocional de estímulos visuales, el reconocimiento y expresión facial en niños, la discriminación visual y el intercambio de sonrisas entre madre e hijo, o el reconocimiento de expresiones de miedo, ira y sorpresa (Carretié, Iglesias y García, 1997; Serrano, Iglesias y Loeches, 1992).

Por nuestra parte, teniendo en cuenta el mecanismo de la proyección, definido como la atribución de los propios deseos, actitudes y comportamiento a algo o alguien diferente de uno mismo (Dymond, 1949) y entendiendo que ese algo puede ser una imagen hipotetizamos que, ante una expresión facial neutra (sin expresión evidente) y la pregunta «¿qué crees que expresa?» cada persona atribuirá su propio sentir a esa imagen. Así, en este estudio piloto teniendo como objetivo la idea de medir los cambios emocionales que se dan durante el trabajo en grupo, nos planteamos el diseño de una herramienta para recoger la variación emocional que se da en una sesión de grupo. La herramienta fue una imagen neutra como base de la medida pre y postest.

Método

Los participantes fueron 55 voluntarios que acudieron a un taller de grupos de duelo en el contexto de unas Jornadas de Duelo. Asistieron a las Jornadas 370 personas, y participaron en el experimento aquellos que eligieron el taller con título «Grupos de Duelo. Experiencia e investigación». El cupo de entrada al taller era de 30 personas que lo elegían al hacer la inscripción al inicio de las Jornadas. Todos los participantes eran adultos y de ambos sexos.

Diseño; se utilizó un diseño pre experimental con medidas pre y post intervención sin grupo control y utilizando una imagen facial neutra como base de la medida.

Instrumentos

Se utilizó una imagen facial con expresión neutra proyectada sobre la pared junto con la pregunta ¿qué expresa? y durante 20 segundos. Las papeletas iniciales y finales para contestar a la pregunta contenían 6 líneas con las siguientes opciones a elegir y por este orden: ? esperanza/ ? alivio, liberación/ ? rabia, ira, impotencia/ ? pena, tristeza, soledad/? satisfacción, serenidad/? culpa, dolor/

Previamente, para seleccionar una imagen facial neutra se había consultado a

35 personas, (adultos, entre 30 y 45 años) vía correo electrónico. Para ello, se les enviaron dos imágenes correspondientes a dos rostros sin expresión o con expresión ambigua, junto con el listado de las 6 emociones básicas (miedo alegría, asco, tristeza, sorpresa ira) y se les pidió que eligieran, para cada imagen, una de las emociones básicas. Se seleccionó para el experimento la imagen que mayor variabilidad presentaba en las respuestas.

Procedimiento: Tanto el primer día como el segundo día de Jornadas se procedió de la misma forma; una vez en la sala y después de la presentación de las dos ponentes del taller se procedió a explicar que el taller consistiría en el desarrollo de un grupo de duelo con 5 voluntarios que se ofrecieran a participar en ese momento. Se solicitaron 5 voluntarios dispuestos a compartir una pérdida social o personal pero significativa.

Los 5 voluntarios se situaron junto a la psicóloga facilitadora del grupo mientras el resto de participantes permanecieron como observadores. Se les explicó entonces que en el taller se introduciría un pequeño experimento breve y, para no falsear los datos, que al final del taller se explicaría el desarrollo del mismo y los resultados.

Antes de comenzar el grupo de duelo se repartió a todos los participantes en el taller papeletas numeradas donde se indicaba en 6 líneas 6 tipos de sentimientos. Antes de comenzar el trabajo de grupo se les proyectó durante 20 segundos un rostro con expresión neutra y se les pidió que marcaran una de las líneas de sentimientos en la papeleta que se les había repartido, aquella línea que les pareciera lo que el rostro expresaba. Se recogieron las papeletas y se procedió al desarrollo del grupo de duelo. Se repitió la misma operación al finalizar el grupo de duelo. Papeletas y rostro eran las mismas tanto al principio como al final del experimento.

El desarrollo del trabajo de grupo de duelo se realizó situando a los voluntarios en la segunda tarea de duelo según Worden y se extendió durante 45 minutos en los que los 5 voluntarios pudieron expresar y compartir sus vivencias.

Antes de comenzar el experimento se pidió el consentimiento verbalmente a todos los participantes y al finalizar la segunda recogida de las papeletas se ofreció retirar su papeleta indicando el número a todo aquel que lo deseara. Al finalizar el grupo y el experimento se expusieron los resultados y se explicó en que había consistido el experimento.

Posteriormente se utilizó tanto estadística descriptiva para observar las frecuencias de elección de sentimientos inicial y final como la prueba T de Student para observar diferencias significativas entre muestras relacionadas.

Resultados

Participaron en total 55 personas sumando los talleres de los dos días (26 el primer día y 29 el segundo día); se recogieron válidas 55 papeletas iniciales y 46 finales (ya que en el primer día se perdieron 3 y en el segundo día se perdieron 6).

Como se observa en la tabla 1, los dos días se pudo observar un incremento de elección de sentimientos positivos (esperanza, alivio/liberación, satisfacción/serenidad) y una disminución de los negativos (pena/tristeza/soledad, rabia/ira/impotencia) mientras que culpa/dolor permanece prácticamente igual de inicio a fin. En concreto, el día 1 resultó estadísticamente significativa (IC 95%) las diferencia de medias entre la pregunta inicial y final respecto a los sentimientos pena/tristeza/soledad que disminuyeron, (datos no mostrados). El día 2, aunque se observan las mismas diferencias de los porcentajes de elección en la respuesta de sentimientos inicial y final (Tabla 1), sin embargo la diferencia entre sus medias no fue en ningún caso estadísticamente significativa (datos no mostrados).

En cuanto al análisis estadístico de la muestra en su conjunto ($n=55$), como se observa en las tablas, resultó estadísticamente significativa (IC 95%) la diferencia de medias entre los sentimientos de esperanza inicial y final, entre la suma de sentimientos positivos inicial y final (que aumentó) y entre la suma de sentimientos negativos inicial y final (que disminuyó) (Tabla 2).

Así mismo, mientras que las medias de elección de sentimientos positivos y negativos en la pregunta inicial son muy similares (0.47 y 0.53) sí son diferentes bajo significación estadística las medias finales (Tabla 2).

Discusión

Los resultados obtenidos sugieren que la atribución de emociones a una imagen neutra se puede utilizar en grupos de duelo para medir distribución y cambio emocional. En este experimento piloto, la herramienta de medida muestra, a grosso modo, la distribución de sentimientos de los participantes lo mismo que su variación, por lo que en principio creemos que podría ser utilizada para recoger este tipo de medida.

Los resultados muestran cómo se da una distribución de sentimientos inicial entre los participantes determinada, los cuales en su mayoría seleccionan pena/tristeza/soledad y se reparten entre sentimientos positivos y negativos a partes iguales y muestra además, distribuciones de cambio emocional entre pre y posttest; centrado en el descenso de la pena/tristeza/soledad y el incremento de la esperanza final.

Es importante resaltar que esta distribución inicial y patrón de cambio final en la elección de sentimientos se repite en los dos días en los que se realiza el experimento y con porcentajes de elección similares.

Respecto a la distribución inicial, la elección de pena/tristeza/soledad se da en un 46.2% el primer día y 44.8% el segundo día, la distribución de sentimientos de tipo positivo y negativo (Suma de Positivos y Negativos) se reparte al 50% (13 personas eligen cada tipo el primer día) y casi los mismos, 44.7% y 55.1% respectivamente (13 y 16 personas) eligen cada tipo el segundo día.

En lo referente a la variación emocional pre y post grupo de duelo, ambos días

SENTIMIENTO	DÍA 1		DÍA 2		MUESTRA TOTAL 2 DÍAS			
	Inicial (N=26) Recuento %	Final (n=23) Recuento %	Inicial (N=29) Recuento %	Final (N=23) Recuento %	INICIAL (n=55) Recuento	Media	FINAL (n=46) Recuento	Media
Esperanza	5 19.2	9 39.1	7 24.1	10 43.5	12	.22	19	.41
Alivio, liberación	2 7.7	3 13.0	3 10.3	3 13.0	5	.09	6	.13
Satisfacción, serenidad	6 23.1	6 26.1	3 10.3	3 13.0	9	.16	9	.19
Penas, tristeza, soledad	12 46.2	5 21.7	13 44.8	5 21.7	25	.45	10	.22
Rabia, ira, impotencia	1 3.8	0 0	3 10.3	1 4.3	4	.07	1	.02
Culpa, dolor	0 0	0 0	0 0	1 4.3	0	.00	1	.02
Suma Positivos	13 50	18 78.2	13 44.7	16 69.5	26	.47	34	.74
Suma Negativos	13 50	5 21.7	16 55.1	7 30.3	29	.53	12	.26

Tabla 1. Resultados del experimento realizado en los dos días de Taller de Duelo.

Sombreado en gris se muestran las casillas cuyas diferencias de medias inicial-final son estadísticamente significativas (IC 95%)

Diferencias relacionadas entre medias									
Diferencias entre medias iniciales y finales	Media	Desv. típ.	Error típ.	95% IC para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
				Inferior	Superior				
Esperanza	-.19565	.54240	.07997	-.35673	-.03458	-2.446	45	.018	
Alivio, liberación	-.04348	.46935	.06920	-.18286	.09590	-.628	45	.533	
Satisfacción, serenidad	-.04348	.41934	.06183	-.16801	.08105	-.703	45	.486	
Pena, tristeza, soledad	.26087	.57483	.08475	.09016	.43157	3.078	45	.004	
Rabia, ira, impotencia	.04348	.20618	.03040	-.01775	.10471	1.430	45	.160	
Culpa, dolor	-.02174	.14744	.02174	-.06552	.02205	-1.000	45	.323	
Suma Positivos	-.28261	.54418	.08024	-.44421	-.12101	-3.522	45	.001	
Suma Negativos	.28261	.54418	.08024	.12101	.44421	3.522	45	.001	
Iniciales									
Suma Positivos - Suma Negativos	-.05455	1.00771	.13588	-.32697	.21788	-.401	54	.690	
Finales									
Suma Positivos - Suma Negativos	.47826	.88792	.13092	.21458	.74194	3.653	45	.001	

Tabla 2. Diferencias entre medias de elección de sentimientos iniciales y finales contrastada mediante la Prueba T de Student para muestras relacionadas.

se da en la misma dirección; descenso de pena/tristeza/soledad del 24.5% el primer día y del 23.1% el segundo día e incremento en prácticamente la misma proporción la elección de esperanza que aumenta el primer día el 19.9% y el segundo día 19.4%, siendo además estos incrementos estadísticamente significativos en ambos casos.

Conclusiones

Dada la escasez de este tipo de experimentos, estos resultados contribuyen con algo de objetividad a dos prácticas muy importantes dentro de la Psicología Clínica y de la Salud como son que los grupos de duelo son funcionales por lo menos en lo que se refiere al alivio de emociones negativas y que llegan a ser efectivos en una sola sesión y, que existe la posibilidad de crear una herramienta que recoja de manera sencilla los movimientos emocionales que se dan en un grupo.

Que los cambios emocionales sean indicadores de la elaboración del duelo o que sean simples contagios emocionales, que sean duraderos y permanezcan en el tiempo o que sean pasajeros son cuestiones importantes para el procedimiento y la elaboración del duelo, pero no restan validez a la herramienta. Más aún, el hecho de que los resultados se repliquen en dos días consecutivos indica por un lado que la herramienta puede estar recogiendo lo que realmente sucede a nivel emocional y que se puede cuantificar y por otro lado que lo que se da en un grupo de duelo, llamémosle liberación o cambio emocional, se repite.

Sin pretender ser más que un estudio piloto, orientativo, la limitación principal que encontramos es la falta de aleatoriedad en la selección de la muestra y por ello la falta de validez externa, ya que los participantes pertenecen a una población que selectivamente eligió acudir a un tipo de taller determinado en unas Jornadas de un carácter muy concreto.

En los grupos de duelo uno de los factores fundamentales es el trabajo con las emociones ya que constituyen un lugar privilegiado para la expresión y el alivio de las mismas. Objetivo: estudio piloto para recoger la posible variación emocional tras una sesión de grupo de duelo. Método: participaron 55 voluntarios que asistieron a un taller de grupos de duelo en el contexto de unas Jornadas de Duelo. Se utilizó un diseño pre-experimental con medidas pre y post intervención sin grupo control y utilizando una imagen facial neutra como base de la medida. Los resultados obtenidos sugieren que la atribución de emociones a una imagen neutra se puede utilizar en grupos de duelo para medir distribución y cambio emocional.

Palabras clave: Experimento; Cambio emocional; Psicoterapia de grupo; duelo

Referencias bibliográficas

- Bermejo, J.C. y Sánchez, E. J. (2007). Grupos de ayuda mutua en el duelo: eficacia y perspectivas. *Mafré Medicina* 18 (2), 82-90
- Carretié, L., Iglesias, J., y García T. (1997). A study of the emotional processing of visual stimuli through event-related potentials. *Brain and Cognition* 34, 207-217.
- Dymond, R.F. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of Consulting Psychology* 13 (2),127-33.
- Ekman, P., y Friesen, W. (1975). *Pictures of facial affect*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Jarne, A., García, A.M. y Torres, B. (2005). Asesoramiento grupal en duelo traumático. *Anales de psiquiatría* 21(5), 230-236.
- Novellas, A. y Bleda, M. (2005). Grupos de apoyo al proceso de duelo: 5 años de evolución. *Medicina Paliativa* 12 (1), 17-23.
- Olivares, J. y García-López, L.J. (2002). Resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público. *Psicothema* 14 (2), 405-409.
- Serrano, J.M., Iglesias, J. y Loeches, A. (1992). Visual discrimination and recognition of facial expressions of anger, fear, and surprise in 4- to 6-month-old infants. *Developmental Psychobiology* 25, 411-425.
- Sikkema, K.J., Hansen, N.B., Meade, C.S., Kochman, A. y Lee, R.S. (2005). Improvements in health-related quality of life following a group intervention for coping with AIDS-bereavement among HIV-infected men and women. *Quality of Life Research* 14, 991-1005
- Worden, J.W. (1997). *El Tratamiento del Duelo*. Asesoramiento Psicológico y Terapia. Buenos Aires. Paidós.