

Universidad Autónoma de Entre Ríos
Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales
Licenciatura en Psicología

El afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Autor: Mariano Peduzzi

Dirección: Martín Siebenhar – María Inés Baigorria

Paraná, 17 de octubre de 2022

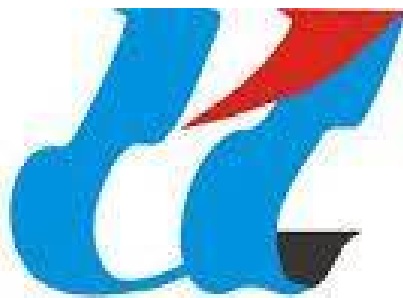


Este obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

RIDA Repositorio Institucional
Digital Abierto



FHAyCS
Facultad de Humanidades,
Artes y Ciencias Sociales



Universidad Autónoma
de Entre Ríos



Facultad de Humanidades
Artes y Ciencias Sociales

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

Carrera: Lic. en Psicología.

Título: El afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Modalidad: Investigación con trabajo de campo.

Autor: Mariano Peduzzi.

DNI: 41.610.972

Dato de contacto: marianopeduzzi@gmail.com

Directores: Ps. Martin Siebenhar y Lic. María Inés Baigorria.

Universidad Autónoma de Entre Ríos.

Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales.

Paraná, Entre Ríos.

17 de octubre de 2022.

Agradecimientos

A mi madre Teresita, a Eduardo, a mi padre Mario y a mi novia Giuliana, quienes siempre me apoyaron contra viento y marea. Nunca podré expresar en palabras el profundo amor que siento por ustedes.

A mis amigos de la facultad, que me acompañaron a lo largo de toda la carrera.

A mis hermanos, abuelos, primos y tíos.

A mis directores de TIF, Martin y María Inés, por su colaboración y acompañamiento.

A las mujeres que participaron de esta investigación.

A la UADER, por haberme enseñado muchas cosas más allá de lo académico.

Índice de contenido

Agradecimientos	1
Resumen	4
Introducción.....	5
1. Identificación, descripción y justificación del problema	5
2. Planteo del interrogante	7
3. Objetivos.....	7
3.1- Objetivo general.....	7
3.2- Objetivos específicos.....	8
4. Supuesto	8
5. Estado de debate.....	8
6. Perspectiva teórica	11
6.1- Envejecimiento y vejez.....	14
6.2- Afrontamiento	16
6.3- Duelo, viudez y pérdida inesperada	19
6.4- Perspectivas de la mujer viuda.....	23
6.4.1- La viuda como una construcción social.....	23
6.4.2- La viudez como una condición de vulnerabilidad para las mujeres	24
6.4.3- La viudez en las mujeres como un evento transformador.....	25
7. Diseño metodológico.....	25
7.1- Tipo de diseño.....	25
7.2- Unidad de análisis	26
7.3- Selección del contexto.....	26
7.4- Tipo de muestra.....	26
7.5- Técnicas de recolección y análisis de la información.....	27
Desarrollo	28
8. Análisis	28
8.1- Acerca de la viudez	28
8.2- Acerca de las pérdidas inesperadas	33
8.3- Acerca de las estrategias de afrontamiento.....	35
8.3.1- Estrategias de afrontamiento: Caso Marta	36

8.3.2- Estrategias de afrontamiento: Caso Hilda.....	41
8.3.3- Estrategias de afrontamiento: Caso Olga.....	45
8.3.4- Estrategias de afrontamiento: Caso Rosa.....	49
8.3.5- Estrategias de afrontamiento: Caso Celia	51
8.3.6- Diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento.....	54
8.4-Acerca de la relación entre el vínculo conyugal previo y las estrategias de afrontamiento.....	57
Conclusiones	59
Bibliografía.....	64
Bibliografía temática	64
Bibliografía metodológica	67
Anexos	68
Transcripción de las entrevistas.....	68
ENTREVISTA 1	68
ENTREVISTA 2.....	74
ENTREVISTA 3.....	80
ENTREVISTA 4.....	84
ENTREVISTA 5.....	88
Modelo del Inventario de Estrategias de Afrontamiento.....	92

Título: El afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Resumen

El presente Trabajo Integrador Final (TIF), con modalidad de investigación con trabajo de campo, se propone como objetivo general conocer cómo afrontan las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

Como objetivos específicos busca, en primer lugar, identificar las estrategias de afrontamiento específicas que las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos implementan ante la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge. En segundo lugar, describir las similitudes y diferencias en el afrontamiento de las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos ante la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge. En tercer lugar, indagar qué relación tiene el vínculo conyugal previo con el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Se optó por un tipo de diseño metodológico cualitativo y descriptivo. Como método de interpretación de la información se eligió el método comparativo constante (De la Torre et al., 2011) y el análisis narrativo (Steinar, 2011).

Para la recolección de los datos se realizaron entrevistas semi-estructuradas (Valles, 2007) y narrativas (Steinar, 2011). Y para obtener datos vinculados específicamente a la categoría teórica de afrontamiento, se administró en todas las mujeres viudas entrevistadas la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento diseñada por Cano García et al. (2007), la cual no se aplicó con el fin de que tenga validez estadística, sino como técnica de recolección de datos para enriquecer la lectura sobre el fenómeno que se investigó.

Se trabajó con un muestreo no probabilístico, de tipo intencional. La muestra está compuesta por 5 mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge.

La perspectiva teórica de este Trabajo Integrador Final (TIF) se basó en el Modelo Integrativo en Psicoterapia desarrollado por Fernández Álvarez (1992), lo cual nos permitió realizar una lectura más amplia de la problemática.

Algunos de los resultados hallados fueron: que la mayoría de las mujeres viudas que participaron de esta investigación, implementaron como estrategia de afrontamiento la negación de la pérdida del esposo, el apoyo social, la búsqueda de sentido en sus hijos para rearmar sus vidas luego de la viudez, la realización de actividades que les genere bienestar o les permita reducir el malestar emocional ocasionado por la viudez, el pensamiento desiderativo, la retirada social, la sobrecarga de

actividades como una distracción y la evitación. También, que una minoría de las mujeres viudas entrevistadas implementaron como estrategia de afrontamiento la autodistracción mediante el uso de dispositivos electrónicos, la reestructuración cognitiva y la reevaluación positiva, la autocrítica, la expresión emocional y el enojo como una estrategia de tipo emocional negativo.

Palabras clave: Afrontamiento- Viudez- Pérdida inesperada.

Introducción

1. Identificación, descripción y justificación del problema

Los datos de la Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores de Argentina realizada por INDEC (2012) muestran que en el grupo de 75 años y más, 6 de cada 10 mujeres se declaran viudas mientras que, en el universo de varones del mismo tramo etario, esta situación afecta a algo más de 2 de cada 10 varones. Esta diferencia sustancial también es visible en los datos del censo publicado por INDEC (2010), los cuales concluyen que en la Argentina hay 15.738.019 mujeres mayores de 14 años, de las cuales 1.579.251 son viudas, que es una cifra mayor a la cantidad de viudos. Predominancia que también se presenta en la ciudad de Paraná, Entre Ríos. Además, indica que a mayor edad hay más viudas ya que la población más numerosa de viudas en la Argentina tiene entre 75 y 79 años, siendo alrededor de 250.229.

Iacub (2014) señala que la pérdida del cónyuge es un acontecimiento que ha sido identificado como el más estresante de las transiciones de la vida y requiere mayor ajuste que cualquier otro, ya que se ve reflejado a nivel de la vida cotidiana, generando una carencia de apoyos que producen limitaciones y dificultades. Además, sitúa que, de todas las pérdidas familiares, el fallecimiento de parejas e hijos se presentan como las más disruptivas y estresantes.

Por su parte, Yoffe (2013) sitúa que cuando una persona ha enviudado, no sólo pierde a su ser amado, sino que también debe enfrentarse a la falta del par y compañero sexual, a la pérdida de su identidad sostenida en el estar “casado” o estar “en pareja” y a la pérdida de proyectos en común.

En tal sentido, Iacub (2014) también desarrolla que las personas viudas deben emocional e intelectualmente ajustarse a nuevos roles propios de solteros que requieren cambios en las rutinas, así como afrontar posibles dificultades económicas y pérdidas de oportunidades en lo que refiere al involucramiento social.

Uno de los factores que incide en la elaboración del duelo, según Iacub (2014), es la forma en que se produjo la pérdida, donde hace referencia a que las muertes inesperadas (por ejemplo, accidentes); aquellos que tuvieron que atravesar un largo proceso por enfermedades con desarrollo largo y desafortunado, que pudieron haber producido sentimientos contradictorios hacia la persona fallecida; o las experiencias traumáticas (por ejemplo, desapariciones o crímenes), pueden ocasionar

modalidades particulares de resolución suscitando más ansiedad, culpa, terror, incomprensión, etc. Iacub (2014) también señala que la posibilidad de anticipación concede una oportunidad para preverlo de manera más temprana y restaurar potencialmente el mundo de supuestos, ya que la pérdida al presentarse como un suceso inesperado, aumenta la perturbación emocional del doliente.

En relación a la diferenciación entre un duelo por una pérdida inesperada o por una pérdida anticipada, Yoffe (2013) destaca que, uno de los descubrimientos principales de su investigación, es el referido al tipo de muerte y duelo como factores que condicionan el afrontamiento de la pérdida, debido a que es el efecto de la anticipación el que imprime diferencias en el afrontamiento del duelo de acuerdo con el tipo de muerte, en tanto anticipada o inesperada.

Otro de los factores que incide en la elaboración del duelo, según Iacub (2014), es el género. La viudez femenina ha sido representada de maneras más complejas, donde se ponen en juego una serie de variables entre las que se encuentran factores emocionales, sociales y culturales que tendrán una significativa incidencia en los grados de desorganización que se produzcan (Iacub, 2014). Arbuckle y De Vries (1995) hallaron que las mujeres en duelo parecen manifestar mayores niveles de depresión que los hombres.

Es importante destacar que, en nuestra cultura, resulta más aceptable para las mujeres hablar acerca de sus pensamientos y sentimientos, y manifestar sus angustias y debilidades que para los hombres (Iacub, 2014).

Desde otra perspectiva, Cornachione (2006) señala que la mujer viuda, en términos generales, suele tener mejor estilo de vida que el hombre viudo porque ella se ha mantenido cercana a sus hijos y amistades, quienes constituyen un apoyo emocional muy importante. En cambio, a diferencia de la mujer viuda, el hombre viudo suele tener mayor problema porque generalmente no ha cultivado relaciones emocionales estrechas con su familia y amigos. González et al. (2020) agregan que existen diversidad de posibilidades más allá del sufrimiento y del dolor, sin la intención de menospreciar la importancia de la pérdida de la pareja y las problemáticas que pueden surgir.

Es concerniente precisar que, en el contexto actual, se ha presentado un cambio de paradigma que genera efectos en los vínculos conyugales, donde el patriarcado ha quedado expuesto y se ha dado lugar a la palabra de la mujer. Las mujeres han sido a lo largo de la historia y en una cantidad elevada, consideradas como inferiores y han carecido de oportunidades para desenvolverse en la sociedad, donde se les impedía tomar decisiones sobre ellas mismas, siendo reducidas a estereotipos y roles que corresponden a la vida hogareña. Han sido relevadas a tareas que implican la reproducción, educación y cuidado de los hijos. En relación a esto, Iacub (2014) señala que el rol social otorgado a las mujeres de ser cuidadoras familiares, y las características del vínculo conyugal previo incidirán en los modos de ajuste al proceso de pérdida.

En este sentido, podemos ver que hay tres perspectivas para concebir a la mujer viuda: la viudez como una condición de vulnerabilidad para las mujeres, la viudez como un evento transformador y la mujer viuda como una construcción social (González et al., 2020). Dichas perspectivas, se representaron de manera particular en cada una de las mujeres que se entrevistaron.

La problemática que se pretendió investigar aporta al campo de la psicología, de la psicogerontología, del acompañamiento terapéutico y de la salud mental, ya que permite obtener mayores datos sobre lo que acontece social y psíquicamente en mujeres que están atravesando un duelo por la pérdida inesperada del cónyuge, sus maneras de afrontarlo y los recursos que implementan. Algunos de los autores mencionados (Iacub, 2014; Yoffe, 2013) destacan el género, la forma en que se produjo la pérdida y las características del vínculo conyugal previo como factores fundamentales que condicionarán el afrontamiento de la viudez. Esto abre un camino a seguir investigando el tema que, según los antecedentes, se puede encontrar que hay una vacancia. Estos datos también permitirán, en un futuro, diseñar abordajes psicoterapéuticos, estrategias de acompañamiento o intervenciones específicas para este tipo de duelo, atendiendo a su particularidad.

Resulta fundamental abordar la investigación enfocada únicamente en mujeres ya que, en Argentina, suelen enviudar primero y en mayor cantidad que los hombres (INDEC, 2010). Además, los roles que socialmente se le atribuye al hombre y a la mujer, en un vínculo conyugal, son diferentes.

La edad de las mujeres que fueron entrevistadas tienen entre 75 y 79 años de edad, ya que según INDEC (2010), dicho grupo etario es la población más numerosa de viudas en la Argentina.

2. Planteo del interrogante

Una vez descripta la situación problemática, podemos notar que resulta pertinente investigar la relación y tensión entre las categorías teóricas de afrontamiento, pérdida inesperada, mujeres y viudez mediante la siguiente *pregunta- problema*:

- ¿Cómo afrontan las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge?

3. Objetivos

3.1- Objetivo general

- Conocer cómo afrontan las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

3.2- Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento específicas que las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos implementan ante la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.
- Describir las similitudes y diferencias en el afrontamiento de las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos ante la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.
- Indagar qué relación tiene el vínculo conyugal previo con el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

4. Supuesto

- El afrontamiento de la viudez en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos es diferente en función del tipo de pérdida, en tanto inesperada o anticipada y de las características del vínculo conyugal previo.

5. Estado de debate

Para la selección de los antecedentes se han tenido en cuenta investigaciones que aborden temáticas ligadas al afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos. Se han hallado estudios afines a las categorías teóricas principales que conciernen al interrogante que se plantea en el presente Trabajo Integrador Final (TIF) pero, sin embargo, no hay investigaciones que estudien específicamente la tensión y relación entre dichas categorías teóricas de manera conjunta, por lo cual hay una vacancia que resulta relevante investigar. Además, en la ciudad de Paraná, Entre Ríos tampoco se han realizado investigaciones concernientes a la temática seleccionada, por lo tanto, podemos precisar que también hay una vacancia a nivel provincial.

En primera instancia, haremos referencia a un artículo de investigación: "*Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos*" (Yoffe, L., 2013). Dicha investigación contribuye aportes fundamentales para el presente trabajo. Yoffe (2013) manifiesta que "uno de los hallazgos principales del estudio refiere al tipo de duelo y pérdida del ser querido, ya que se observan diferencias en el afrontamiento de los duelos en función de un tipo de muerte anticipada o inesperada" (p. 143) y que "es el efecto de la anticipación el que imprime diferencias en el afrontamiento del duelo" (Yoffe, 2013, p. 129).

Este aporte resulta pertinente ya que permite colegir el grado de relación e implicación que adquiere el tipo de muerte con el afrontamiento de la pérdida.

Otro aporte fundamental de Yoffe (2013), en el artículo de investigación mencionado, está ligado a la viudez:

La muerte de un esposo o esposa, o de una pareja, como también la muerte de un hijo, constituyen las experiencias más dolorosas y amenazantes para la estabilidad emocional de los individuos. Las personas que han enviudado suelen sentir dificultades para vivir sin el otro, desconfían de sus capacidades para adaptarse a una vida sin quien fuera su compañero o compañera. (p. 142)

Este aporte nos permite precisar que la viudez es una de las pérdidas más penosas que puede vivir una persona, siendo un hecho de suma relevancia que afecta la vida diaria de las personas. Esto implica una diferencia entre la viudez y otro tipo de pérdidas, por ejemplo, la pérdida de un amigo, sin restarle importancia a la misma.

En concordancia con lo desarrollado por Yoffe (2013) podemos tomar un artículo de investigación: *"Cuando muere un ser querido... variables asociadas a la vivencia ante la muerte"* (Rico Norman, D. M., 2017). En dicho artículo de investigación, Rico Norman (2017) indica:

Hay ciertas variables asociadas ante la muerte de un ser querido que determinarán la duración e intensidad del duelo. Entre ellas se incluye el tipo de vínculo ¿quien murió? un padre o madre, un hijo, un hermano o un amigo, la edad del fallecido y del doliente y la calidad del vínculo, el tipo de muerte, esperada (enfermedad) o no esperada (accidente o suicidio). (p. 1106)

En lo que refiere al duelo y el afrontamiento, categorías teóricas implicadas en nuestra investigación, resulta pertinente tomar una Tesis de Grado: *"Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento"* (Álvarez Monsalve, E., & Cataño Sierra, L. C., 2019). Álvarez Monsalve y Cataño Sierra (2019) señalan que la investigación tiene como objetivo general "identificar las estrategias de afrontamiento en personas que están experimentando un proceso de duelo por el fallecimiento de un ser querido" (p. 16) y exponen que:

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas que atraviesan un proceso de duelo, se caracterizan por presentar gran dificultad para tomar por sí mismas decisiones relacionadas con la pérdida de un ser querido y para orientar de manera consciente su comportamiento a solucionarla o por lo menos reducir sus efectos adversos y optan por buscar ayuda externa, ya sea con profesionales con el fin de obtener información que les facilite comprender el proceso por el que atraviesan y encontrar la manera de reducir el malestar, o mediante un encuentro con la fe y la espiritualidad pretendiendo encontrar alivio, esperanza y darle un sentido a su existencia. (Álvarez Monsalve y Cataño Sierra, 2019, p. 51)

Otro de los aportes fundamentales de Álvarez Monsalve y Cataño Sierra (2019) refiere a que "las estrategias de afrontamiento utilizadas en un proceso de duelo son diferentes en función de la relación que existía entre el fallecido y el doliente" (p. 52).

La contribución de esa investigación nos permite percatarnos de cuáles son algunas de las estrategias de afrontamiento implementadas por algunas personas ante la muerte de un ser querido, pero no específicamente como se presentan en las mujeres y frente a una pérdida inesperada. Además, en los aportes mencionados, se abre un camino a seguir investigando, ya que se destaca que la relación previa incide en las estrategias de afrontamiento que se llevarán a cabo frente a la pérdida de un ser querido, por lo cual en la viudez se presentará un diferencial que resulta pertinente investigar.

Si la presente investigación está centrada en mujeres, resulta concerniente poder ubicar la diferencia con el hombre en relación al tema seleccionado mediante un artículo de investigación: "*Estilos de Afrontamiento y Diferencias de Género ante la Muerte*" (Magaña et al., 2019). Magaña et al. (2019) plantean que el objetivo del presente estudio fue "analizar las relaciones entre los distintos estilos y estrategias de afrontamiento y la capacidad de afrontamiento de la muerte, incluyendo posibles diferencias entre sexos" (p. 103) y señalan que:

Uno de los factores que influye en los estilos de afrontamiento ante la muerte, es el género, construcción social derivada de los diferentes procesos de socialización. La investigación muestra, por un lado, que el cerebro de hombres y mujeres están contruidos de manera diferente, percibiendo y procesando la información de manera diferencial y, por otro lado, que hombres y mujeres reciben un trato diferencial que marca una distinción entre pensamientos, conductas, creencias, por lo que también responden al duelo condicionados por las expectativas puestas sobre ellos. (Magaña et al., 2019, pp. 104-105)

Este aporte nos permite precisar que, uno de los factores fundamentales que incide en el afrontamiento de una pérdida, es el género, destacando que se encuentra edificado principalmente por la cultura, sin dejar de lado los aspectos psicológicos y biológicos implicados.

Resulta imprescindible hacer alusión a investigaciones que abordan el tema de la viudez, mujeres y el proceso del duelo, por lo cual tomaremos una Tesis de Grado: "*Proceso de duelo por la muerte del esposo, en mujeres que pertenecen a la asociación de viudas de pilotos (avistransp)*" (Bolaños, J. D. M., 2014). Bolaños (2014) señala que el objetivo es "describir el proceso del duelo ante la muerte del esposo, en mujeres que pertenecen a la Asociación de Viudas de Pilotos" (p. 4) y expone que:

Con esta experiencia se identificaron los pensamientos y sentimientos en torno a las etapas que manejaron las mujeres de la Asociación de Viudas de Pilotos. Las cuales fueron pensamientos y sentimientos de desorientación, ira, confusión, pérdida de la fe en su mayoría

y escasamente un caso ha logrado llevar sus sentimientos a la aceptación de la muerte de su esposo. (Bolaños, 2014, p. 57)

Este aporte nos resulta de utilidad dado que nos permite reconocer los pensamientos y sentimientos que tuvieron algunas viudas en el proceso del duelo, no obstante, en la investigación mencionada no se profundiza la categoría teórica de afrontamiento, ni la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que implica un tipo de pérdida específica y diferencial.

Otro antecedente que resulta relevante considerar es una Tesis de Grado: "*Estrategias de Afrontamiento y Bienestar psicológico frente al duelo por viudez en el adulto mayor*" (Balacco, M., 2018). Balacco (2018) sostiene que el objetivo general de este estudio es "describir estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico frente al duelo por viudez en adultos mayores viudos que concurren a diversos cursos de un Centro de Promoción para el Adulto Mayor de la ciudad de Córdoba" (p. 13), y en las conclusiones destaca:

Los resultados del estudio reportan que la población estudiada usa de manera activa y significativa sus redes de apoyo social (familia y amigos). Resaltándose que las mujeres son más autocríticas y demuestran en mayor medida sus emociones en comparación con los hombres. Así mismo frente a este hecho los hombres manifiestan mayor bienestar psicológico que las mujeres. Por lo que se puede concluir que las personas que participaron de dicho estudio hacen uso de factores de protección que facilitan la adaptación resiliente a su condición de viudez. (Balacco, 2018, p. 3)

Este estudio nos permite dilucidar el rol fundamental que cumplen las redes de apoyo social en los adultos mayores al momento de estar atravesando un duelo por viudez. Por otro lado, es importante destacar que, si bien se intenta hacer una distinción entre hombres y mujeres, solo se hace referencia a algunas características de la personalidad al momento de estar transitando un duelo por viudez y no se hace referencia a las estrategias de afrontamiento concretas que realizan según el género, que como vimos con Magaña et al. (2019), el género influye de manera considerable en los estilos de afrontamiento ante la muerte. Además, no se hace una distinción en función del tipo de muerte, en tanto inesperada o anticipada, que como pudimos precisar con la autora Yoffe (2013) es un factor fundamental que condiciona el afrontamiento de la viudez.

6. Perspectiva teórica

La pregunta-problema y el objetivo general se centran en el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, por lo cual es pertinente definir las categorías teóricas implicadas, que darán cuenta de la perspectiva teórica del presente Trabajo Integrador Final (TIF) y nos permitirán realizar un análisis de los datos obtenidos en el campo.

La perspectiva teórica estará enfocada desde el *Modelo Integrativo en Psicoterapia* planteado por Fernández Alvarez (1992). Este modelo desarrollado por el autor, propone un enfoque integrativo, la combinación de conceptos y técnicas, del conjunto de las psicoterapias, para intentar dar respuesta a problemas de la actualidad y fenómenos que son diversos y heterogéneos. Al posicionarnos desde esta perspectiva teórica, resultará apropiado tomar en consideración distintos modelos teóricos de la psicología que nos permitirán realizar una lectura más amplia y enriquecedora de aquello que se pretende investigar.

El surgimiento de este modelo teórico se da en un contexto en el cual había una proliferación de teorías, estrategias y enfoques diversos en el campo de la psicoterapia, donde se presentaba una fuerte fragmentación teórica e incluso existían confrontaciones entre dichos enfoques, y el movimiento hacia la integración obedeció a dos premisas fundamentales: descubrir, dentro de dicha diversidad, nexos conceptuales que permitan la articulación de síntesis teóricas y además poder identificar modos de intervención que den mayor efectividad a la psicoterapia (Fernández Alvarez y Opazo, 2004).

Adoptar esta perspectiva teórica, implicaría dejar atrás el reduccionismo a una única corriente de la psicología, implicaría superar los problemas que se derivan de utilizar un único enfoque teórico, para dar lugar a la integración. Integración que es entendida "como dialéctica entre lo uno y lo múltiple, entre la semejanza y la diferencia, entre yo y nosotros" (Fernández Alvarez, 2009, p. 16), como la posibilidad de "articular un conjunto de propuestas en torno a un eje conceptual común" (Fernández Alvarez, 2019, p. 161), y más específicamente en el campo de la psicoterapia se refiere a la posibilidad de juntar en forma armónica enfoques afectivos, cognitivos, conductuales e interaccionales (Beutler et al., 2001).

Por lo cual, este modelo nos permite analizar a las mujeres que participan de este estudio no solo desde un enfoque afectivo, cognitivo y conductual, es decir, considerando los factores individuales y personales de cada una de ellas, sino que también nos posibilita tener en cuenta los factores interaccionales, sociales y contextuales que están vinculados a la problemática que se aborda en esta investigación. En efecto, si solo consideráramos en forma aislada uno de los enfoques mencionados, descuidaríamos con ello otros factores que son valiosos y que enriquecen el análisis.

De modo que desarrollar un modelo integrativo significa afrontar el desafío de reunir conceptualizaciones de diferentes enfoques para alcanzar un punto de mira totalizador sobre el objeto de estudio (Fernández Alvarez, 2020).

Este modelo, frente a su propuesta de ensanchar horizontes, tradicionalmente ha sido criticado por ser "eclectico", sin embargo, esta forma de concebir el campo de la psicoterapia se sitúa más allá del eclecticismo:

El enfoque integrativo se nutre de las partes válidas, es decir, explicativas y predictivas de las teorías existentes, pero las re-encuadra en un marco teórico más amplio, formando un todo a

partir de partes diferentes. El enfoque se nutre de fuerzas de cambio provenientes de diferentes latitudes, pero las organiza en el ámbito de una teoría integrativa capaz de contener, sin reduccionismos, la vasta complejidad de la dinámica psicológica. (Fernández Alvarez y Opazo, 2004, p. 16)

Esto también nos permite precisar de qué manera y cómo se integra. En un primer momento, se examinarán los alcances de aquellos enfoques teóricos que lograron desarrollos significativos en un tema en particular y luego se podrá visualizar que posibilidades de articulación pueden establecerse entre ellos (Fernández Alvarez, 1992). Es decir, los conceptos que son utilizados para analizar en forma integrada una problemática no son azarosos, sino que se presentan como los más pertinentes para una temática determinada. Por tal razón es que el pensar integrativamente se aplica a un problema en particular (Fernández Alvarez y Opazo, 2004) que, en este caso, es el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

En este sentido, quien adopta una postura integradora está dispuesto a operar con una concepción explicativa amplia del funcionamiento psicológico y tendrá una actitud basada en la amplitud de miras (Gabalda, 2017). Es quien busca articular ideas y recursos con el fin y deseo de mejorar su instrumento, quien se nutre de la mejor investigación para enriquecer su teoría y para perfeccionar su técnica, no escapa a poner a prueba la efectividad, y por este motivo es un ferviente defensor de la investigación (Fernández Alvarez y Opazo, 2004).

Por otro lado, con el fin de profundizar en la comprensión de este modelo teórico, resulta pertinente hacer referencia a su manera de definir los trastornos psicológicos. Esta perspectiva teórica plantea que la generación de los mismos está ligada tanto a los factores individuales e intrínsecos del individuo como también a factores contextuales y propios del sistema de interacción en el que cada persona actúa, lo cual implica no adoptar una posición extremista sobre un factor o sobre el otro, ya que ambos factores son partes de una totalidad (Fernández Alvarez, 1992). De modo que, el modelo explicativo del funcionamiento humano de esta perspectiva teórica buscará reflejar un buen equilibrio entre la fuerza de los factores internos y medioambientales (Fernández Alvarez y Opazo, 2004).

En relación a este tema, Fernández Alvarez (1992) también ubica lo que son las construcciones funcionales y disfuncionales. Dicho autor señala que las construcciones son formas de organizar la experiencia, de concebir la realidad, lo cual incluye no solo al mundo exterior, sino también la autorepresentación que tiene la persona sobre sí misma, y dichas construcciones están hechas de estructuras de significado que operan como un conjunto organizado, o sea, de aquellos significados que se le otorgan a un sector de la realidad. Además, también sitúa que la experiencia integrada de un triple orden de realidad, que implica lo psicológico, lo biológico y lo social, intervendrá en la realidad humana.

Las construcciones funcionales se encuentran en la base del sentimiento de bienestar y las estructuras que las componen se caracterizan por ser sintónicas, armónicas y coherentes. La persona que consiguió elaborar una construcción funcional dice sentirse bien, piensa confiadamente en su futuro y tiene un plan de vida sobre el cual realiza una evaluación positiva (Fernández Alvarez, 1992).

En cambio, en las construcciones disfuncionales hay presencia de un tipo de sufrimiento, son representaciones negativas de la realidad y expresan alguna forma de malestar, trastorno, etc. Son las formas de concebir la realidad de aquellas personas que dicen no sentirse bien, que creen que su vida debería ser de un modo distinto al que es, que viven el futuro como amenazante, que sufren y también se quejan de ello (Fernández Alvarez, 1992).

En síntesis, se considera pertinente la elección del presente modelo teórico, ya que como se ha dado cuenta a lo largo de este apartado nos posibilita arribar a una visión no fragmentada ni reduccionista de la problemática planteada, integrando diferentes aportes teóricos de suma relevancia sobre la misma.

6.1- Envejecimiento y vejez

Según la OMS (2015), en la actualidad, la mayoría de las personas vive hasta la vejez, por lo que una proporción cada vez más grande de la población será de personas mayores. Según se calcula, entre 2015 y 2050, dicha proporción pasará de 12% a 22% en todo el mundo. En números absolutos, el aumento previsto es de 900 millones a 2.000 millones de personas mayores de 60 años.

Ruiz y Valdivieso (2002) sitúan el *envejecimiento* como "un proceso de diferenciación progresiva, el cual comienza con la vida y termina con la muerte, es una realidad característica de todas las formas de vida multicelular y, por supuesto, de la vida de todos los seres humanos" (p. 19). Además, destacan que "las formas de envejecer son tantas como individuos existen" (Ruiz y Valdivieso, 2002, p. 19). Este aporte nos permite destacar la singularidad del envejecimiento en cada persona en particular.

Aparte de identificar la noción de envejecimiento, Ruiz y Valdivieso (2002) hacen un desarrollo en relación a la *vejez*:

La vejez (adulthood mayor) es la cualidad de ser viejo. A las personas y en general a los animales que han vivido más tiempo que los demás, se les llama viejos; término que también se aplica a las cosas que han existido desde hace un tiempo. Por lo tanto, ser viejo significa haber envejecido o haber vivido más que otras personas, comparativamente hablando. Sin embargo, la definición de vejez depende del contexto y del grupo de personas al que se refiera. (p. 13)

En tal sentido, Salvarezza (1988) es un autor que ha hecho contribuciones tendientes a no pensar la vejez, y específicamente a los viejos y viejas, como sinónimo de enfermos, discapacitados,

seniles, asexuados, etc., destacando que dicha asociación no es más que un prejuicio. Asimismo, dicho autor sostiene que "por consideración a la vejez y por todos aquellos que van a ser viejos, la biomedicalización del envejecimiento debe ser resistida" (Salvareza, 1991, p. 12).

Por su parte, Iacub y Acrich (2008) señalan que, si bien la noción del envejecimiento y la vejez, son procesos que tienen directa relación con ciertos cambios biopsicológicos, resulta importante destacar que "son interpretados a la luz de una cultura que le da una significación en un contexto particular y cambiante" (p. 10). Es decir que, ambas concepciones, pueden pensarse como "significaciones que producen cortes en lo social y determinan una medida en la noción de edad" (Iacub y Acrich, 2008, p. 10).

Para comprender un poco más en qué consiste esta etapa de la vida, será propicio tener en consideración algunas de las estructuras de significado que pueden presentarse en la misma. Es decir, aquellos significados que deben organizar los adultos mayores para construir su realidad, una realidad en la cual el self (el yo) se encuentra con cambios evolutivos que pueden ser dramáticos: donde las estructuras biológicas pueden manifestar cierta disminución funcional y el futuro parece hacerse presente (Fernández Alvarez, 1992).

Según Fernández Alvarez (1992), en esta etapa, la posibilidad de resignificar la idea de continuidad de la existencia es factible en la medida en que la persona es capaz de organizar significados de perdurabilidad en torno a su experiencia. Perdurabilidad que se ve expresada en la descendencia, las obras que puede realizar, es decir, en todos aquellos actos o acciones que pueden trascenderlo. Y dicha perdurabilidad, surge a partir de descubrir realmente que la muerte es inevitable, la irremediabilidad de la muerte, la idea de que somos mortales, que no se suele presentar con tanta intensidad en jóvenes o adolescentes.

En tal sentido, una de las posibilidades más factibles para trascender la experiencia es tener un hijo, lo cual va más allá de la mera experiencia biológica de engendrar un nuevo ser (Fernández Alvarez, 1992).

Por otra parte, también se deben elaborar las estructuras de significado de recogimiento (Fernández Alvarez, 1992). En dicha elaboración, según Fernández Alvarez (1992), la persona debe recoger el resultado de su vida, haciendo un balance y observando todas sus acciones realizadas a lo largo de su vida, lo cual significa recoger cada uno de sus movimientos. Quienes puedan realizar un balance equilibrado sentirán que han podido desarrollar aquello que comenzaron o bien trascenderse en otros, pudiendo enfrentar la muerte sintiendo paz y de la manera más serena posible. Y quienes realicen un balance desequilibrado tendrán la sensación de que no han cumplido con lo que deberían haber hecho, es decir, que no pueden cerrar las puertas que han abierto, lo cual genera mayor ansiedad y sufrimiento en esta última etapa de la vida.

6.2- Afrontamiento

El *afrontamiento*, según Lazarus y Folkman (1991), es definido como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164).

En este sentido, Krzemien et al. (2005) señalan que la finalidad adaptativa del afrontamiento puede consistir en: "(1) mantener un balance emocional, (2) preservar una imagen de sí satisfactoria y el sentido de competencia personal, (3) sostener relaciones sociales y (4) prepararse para futuras situaciones problemáticas" (p. 188).

Dicho de otro modo, las estrategias de afrontamiento son entendidas como "recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes" (Macías et al., 2013, p. 125).

Aunque la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, otorgándoles beneficios personales y aportando a su fortalecimiento (Macías et al., 2013).

Existen muchas estrategias de afrontamiento posibles que un individuo puede manejar. El uso de unas u otras en una buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor, las circunstancias en las que se producen y también dependerá de la propensión de cada individuo en particular a utilizar una serie determinada de estrategias (Valverde et al., 2003). También es importante tener en cuenta que algunas estrategias de afrontamiento son llevadas a cabo de manera consciente y otras no.

Krzemien et al. (2005) establecen una clasificación sobre las Estrategias de Afrontamiento ante la muerte de un ser querido en tres modalidades, según estén dirigidas a:

- La valoración (afrontamiento cognitivo): "tentativa de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable, doloroso o estresante" (Krzemien et al., 2005, p. 187).
- El problema (afrontamiento conductual): refiere a "un comportamiento dirigido a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias" (Krzemien et al., 2005, p. 187).
- La emoción (afrontamiento emocional): como una "regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo" (Krzemien et al., 2005, p. 187).

Krzemien et al. (2005) agregan a las estrategias de afrontamiento anteriormente mencionadas, dos escalas conceptualmente diferentes:

- La primera, es el afrontamiento evitativo, en la cual se distinguen dos tipos de evasión. Una es la evitación conductual, la cual "supone reducir los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, esto implica el desarrollo de actividades variadas para distraer a la persona de la situación crítica" (Krzemien et al., 2005, p. 187). El otro tipo de evasión, es la evitación cognitiva, que "incluye actividades alternativas que desligan el pensamiento del problema en cuestión, como una autodistracción, a través de mirar televisión, estudiar, etc." (Krzemien et al., 2005, p. 187).
- La segunda, es el uso de sustancias: comprende "un tipo de evitación conductual que intenta deshacerse de la situación problemática mediante el uso de alcohol o drogas" (Krzemien et al., 2005, p. 187).

Balacco (2018) sitúa que también se pueden presentar estrategias ineficaces o de tipo emocional negativo, las cuales "se refieren al modo de enfrentar un hecho haciendo uso de emociones negativas como angustia, tristeza, enojo y desesperación, dejando de lado cualquier acción que resuelva realmente los efectos causados por el estresor" (p. 21). Dicho tipo de estrategias, se diferencian del afrontamiento activo, que según Krzemien et al. (2005), refiere a "aquellas conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades, una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien a reducir sus efectos negativos" (p. 205).

Además, resulta concerniente tomar en consideración las estrategias de afrontamiento definidas por Cano García et al. (2007), que están presentes en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento que usaremos en esta investigación:

- Resolución de problemas: Son aquellas estrategias conductuales y cognitivas dirigidas a eliminar el estrés mediante una modificación de la situación que lo genera (Cano García et al., 2007).
- Reestructuración cognitiva: Está referida a aquellas estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación que produce estrés (Cano García et al., 2007).
- Apoyo social: Son estrategias que están ligadas a la búsqueda de apoyo emocional (Cano García et al., 2007).
- Expresión emocional: Aquellas estrategias que están encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés (Cano García et al., 2007).
- Evitación de problemas: Está ligada a aquellas estrategias que implican la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento que produce estrés (Cano García et al., 2007).

- Pensamiento desiderativo: Estrategias cognitivas que muestran el deseo de que la realidad no fuera estresante, sino que fuera de otra manera (Cano García et al., 2007).
- Retirada social: Aquellas estrategias que abarcan la retirada de familiares, amigos y personas significativas como una reacción emocional frente al suceso estresante (Cano García et al., 2007).
- Autocrítica: Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por el hecho de que se haya producido la situación estresante o por un inadecuado manejo de la misma (Cano García et al., 2007).

En relación a la evitación de problemas (Cano García et al., 2007) desarrollada anteriormente, Lazarus y Folkman (1991) plantean que el hecho de que las personas utilicen la negación, o inclusive la evitación como una forma de afrontamiento a una situación estresante, les permitirá experimentar un mayor alivio emocional en los primeros momentos, pero luego podrán sentir mayor vulnerabilidad en los tiempos siguientes.

En lo que refiere a la reestructuración cognitiva (Cano García et al., 2007) como una estrategia de afrontamiento, Valverde et al. (2003) incluyen dentro de la misma a la reevaluación positiva, la cual refiere a "percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante" (p. 427).

Por su parte, el apoyo social cumple un rol fundamental en el afrontamiento de la viudez. Las redes de apoyo social son entendidas como aquella ayuda accesible a una persona significativa o familia a través de los lazos o redes sociales, que pueden estar conformadas por personas, grupos e instituciones, ante las cuales la persona percibe un soporte emocional, instrumental y de comunicación; generando en quien lo percibe, sentimientos de bienestar que van a influir de manera positiva en su ajuste al medio y en el afrontamiento a una situación estresante o dolorosa (Peñaloza et al., 2009).

Otra función fundamental de la red social alrededor de la persona viuda, según Peñaloza et al. (2009), estriba en que brinda una experiencia de contacto con el otro, lo que facilita de manera importante la re-construcción de la identidad del deudo que queda resquebrajada frente a la pérdida del cónyuge. Este rol, suele ser llevado adelante por la familia, según dicho autor.

Como se puede visualizar en este apartado, las distintas estrategias de afrontamiento desarrolladas por diversos autores se pueden pensar como complementarias entre sí y nos permitirán realizar un análisis más minucioso de aquello que pretendemos investigar.

6.3- Duelo, viudez y pérdida inesperada

El afrontamiento podrá presentarse frente a un *duelo*, el cual es definido según Iacub (2014) como "la reacción a la pérdida de un vínculo que brindaba sostén y continuidad a la identidad, con todas las implicaciones emocionales, cognitivas e instrumentales que contiene" (p. 2). Al tomar esta definición, resulta apropiado agregar e integrar la noción de *vínculo* situada por Pichon-Rivière (1980) que lo concibe como "un tipo particular de relación de objeto" (p. 35), como una estructura dinámica en movimiento continuo que engloba al sujeto y al objeto por igual, que tendrá una razón de ser y comprende una situación de comunicación y aprendizaje.

Iacub (2014) describe las fases del duelo, que permitirán comprender las relaciones entre el sujeto, la persona perdida y la transformación de su identidad a lo largo de este proceso, sin considerar que estas fases sean un destino. Dichas fases según Iacub (2014) son:

Fase de embotamiento: Se caracteriza por la sensación de shock y de intensa angustia, donde pueden presentarse conductas defensivas maníacas y la negación de la pérdida. Es la etapa donde más se puede visualizar agitación, llanto, protestas e intranquilidad. Además, resulta frecuente que el doliente se sienta aturdido y aun no sea capaz de aceptar la realidad (Iacub, 2014).

Fase de anhelo y búsqueda de la persona perdida: En esta etapa, se comienza a aceptar la realidad de la pérdida, lo que puede producir anhelo o congoja. La persona que está atravesando esta etapa, puede percibir señales y presentar pensamientos obsesivos asociados con la presencia de la persona perdida. También, otra característica que puede aparecer en esta etapa, es la cólera y los esfuerzos por recuperar a la persona perdida (Iacub, 2014).

Fase de alternancia entre desorganización, desesperanza y organización: Se caracteriza por la sensación de ser arrastrado por los acontecimientos y la persona en duelo parece desarraigada, apática y desinteresada. Además, puede sufrir insomnio, adelgazar y tener la sensación de que la vida ha perdido sentido. En relación a esta etapa, resulta relevante precisar que el pensarse como viuda supone una redefinición de sí, que implica renunciar a la persona perdida y a la situación que se vivía antes de su partida (Iacub, 2014).

Fase de mayor o menor grado de reorganización: Esta última fase, promovería una nueva forma de relación con la persona pérdida y una modificación de la identidad que posibilite una organización del sí mismo capaz de generar proyectos y reducir las inhibiciones. La persona experimenta la sensación de estar reincorporándose a la vida, de recordar a la persona fallecida con una sensación combinada de alegría y tristeza e internalizar la imagen de la persona perdida (Iacub, 2014).

Un proceso de duelo se dará, por ejemplo, frente a la *viudez*, que según Palacios y Villarroel Campos (2014), "la pérdida por el fallecimiento del cónyuge constituye el estado denominado viudez e implica un cambio que requiere realizar un ajuste psicológico para asumir la pérdida" (p. 45). Y la

pregunta que puede surgir es: ¿Cuándo se supera dicha pérdida?, para lo cual uno podría decir que ha sido superada cuando la persona que la sufrió se ha separado del cónyuge fallecido de manera suficiente como para reanudar su vida funcional (Moya, 1999).

Según Pochintesta (2016), la viudez constituye un suceso clave en el proceso de envejecimiento, ya que produce cambios económicos, sociales y emocionales que afectan profundamente la identidad, y que surge entonces como "un fenómeno disruptivo de la identidad" (p. 7). Es decir, que la viudez es "un punto de inflexión que marca un cambio no sólo del estado civil sino de toda la subjetividad" (Pochintesta, 2016, p. 9).

Al introducir esta conceptualización de viudez, es concerniente precisar a qué hacemos referencia cuando hablamos de identidad. La identidad es un concepto sumamente complejo, que según Erikson (1974), se la puede describir como una sensación subjetiva de mismidad y continuidad vigorizantes, como un proceso que cambia y se desarrolla constantemente, un proceso de progresiva diferenciación, y la formación de la misma emplea un proceso de reflexión y observación simultánea, que tendrá lugar en todos los niveles del funcionamiento mental. La identidad se construye y reconstruye constantemente en el curso de nuestras vidas sobre la base de nuestra interacción con los otros (Sluzki, 2002).

En relación a la identidad y las viudas, puede suceder que "a medida que el tiempo pasa, las viudas buscan nuevos modos de resolver los problemas, pasando de una "vieja identidad" basada en la identificación con el marido, al reemplazo por una nueva identidad basada en el yo" (Yoffe, 2013, p. 142).

El significado que se le atribuya a la viudez va a depender de las distintas condiciones socio-culturales, económicas y personales tales como la edad, género, cantidad de años vividos con la pareja, etapa de la vida en la que se experimenta la viudez, el tipo de vínculo conyugal, etc. (Palacios y Villarroel Campos, 2014).

Yoffe (2013) sitúa que cuando una persona enviudó, no sólo pierde a su ser amado, sino que también debe enfrentarse a la falta del par y compañero sexual, a la pérdida de su identidad sostenida en el estar "casado" o estar "en pareja", a la pérdida de proyectos en común y a no tener el acompañamiento de su cónyuge en actividades hogareñas o rutinarias.

El haber perdido a quien puede haber sido su pilar y apoyo principal, en el cual se sostenía y reforzaba su bienestar, puede hacer sentir a las personas viudas que nunca volverán a ser felices o a recuperar el bienestar que sentían con la compañía del cónyuge (Barreto y Sáiz, 2007).

Frente a la viudez, podrá surgir una intensa ansiedad relacionada con el miedo de no poder seguir adelante sin ese otro, la sensación de estar incompleto, de soledad y vacío, la falta de sentido de muchos proyectos (Jaramillo, 2001). "Al morir la pareja, el sobreviviente se ve obligado, luego de la

desorganización inicial, a renunciar al mundo presuntivo que habían construido ambos sobre la base de ser pareja del otro y de ser dos enfrentando la vida" (Jaramillo, 2001, p. 187).

Por otro lado, a propósito de las mujeres y la viudez, Pochintesta (2016) plantea que una serie de consecuencias se asocian a la viudez en las mujeres, como pueden ser: "la disminución de ingresos, mayor aislamiento, aumento de la mortalidad, incremento del riesgo de suicidio y de síntomas psicológicos como ansiedad y depresión" (p. 7). Además, destaca que la viudez puede llegar a producir ciertas ventajas, por ejemplo, "el disfrute de la soledad para ser independiente, sobre todo, si la relación ha sido de fuerte sometimiento, siendo una oportunidad de crecimiento personal" (Pochintesta, 2016, p. 8).

Por su parte, Moya (1999) sitúa que, en la adultez mayor, se presentan ciertas diferencias entre viudas y viudos que tenderían a que las mujeres puedan presentar mayores niveles de salud que los hombres frente a la viudez. Las cuales hacen referencia a que las mujeres tendrían mayor capacidad para volver a vincularse y para expresar sus emociones, razón por la cual podrían resolver mejor que los hombres las etapas del duelo, y a esto se le agrega que los viudos podrían experimentar una mayor desorientación en el hogar frente a la viudez.

La viudez se podrá dar, por ejemplo, por la *pérdida inesperada* del cónyuge, que según Yoffe (2013):

Las pérdidas inesperadas no dan tiempo para prepararse, por lo que las personas en duelos de este tipo pueden sentir mayor tristeza, auto-reproches y hasta sensaciones de embotamiento, fuertes sentimientos de vacío y de anhelo que podrán ser de mayor intensidad que los de aquellos que logran atravesar procesos de duelos anticipados. (p. 138)

Yoffe (2013) ejemplifica las pérdidas inesperadas haciendo referencia a situaciones en donde se presenta un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria o un accidente, y con pérdidas anticipadas hace referencia a enfermos que habían estado internados en un hospital o que habían estado enfermos previamente durante muchos años.

El tener que enfrentar un accidente o la muerte inesperada del cónyuge desafía las creencias que el deudo tenía sobre la vida y la muerte, así como también las ilusiones, expectativas y los proyectos en relación al vínculo matrimonial y al deseo de poder pasar la vejez junto al cónyuge fallecido, sin haber tenido en cuenta el límite que impuso la muerte inesperada (Yoffe, 2013).

Jaramillo (2001), con respecto a las muertes inesperadas, plantea que pueden provocar en el deudo respuestas iniciales de choque más intensas y prolongadas, que pueden acompañarse de incredulidad y anestesia emocional, las cuales retardan la aceptación y el reconocimiento de la muerte como una realidad inmodificable.

Yoffe (2013) aparte de definir las pérdidas inesperadas, describe el proceso de duelo anticipado:

Se inicia, no con la muerte del ser querido, sino a partir del diagnóstico de enfermedad fatal de éste, lo que podrá permitir a familiares y amigos prepararse y anticipar la pérdida, viviendo en forma cotidiana las múltiples situaciones negativas que la enfermedad los obligará a afrontar. (p. 136)

En este sentido, Iacub (2014) sitúa que las pérdidas inesperadas (por ejemplo, accidentes), se diferencian de aquellas pérdidas que "tuvieron un largo proceso por enfermedades con desarrollo largo e infructuoso" (p. 10). Asimismo, destaca que "la posibilidad de anticipación otorga una oportunidad para preverlo más tempranamente y reconstruir potencialmente el mundo de supuestos" (Iacub, 2014, p. 14).

El duelo anticipado en la viudez, "ofrece al cónyuge la oportunidad de acercarse, de reparar con sus cuidados, de despedirse limando asperezas y viejos resentimientos, lo cual favorece un duelo triste pero apacible" (Jaramillo, 2001, p. 191).

En sintonía con lo que venimos desarrollando, Moya (1999) ubica que un duelo puede haber sido anunciado de alguna forma (por ejemplo, una enfermedad prolongada) o puede ser una sorpresa (por ejemplo, un accidente) desagradable, algo totalmente inesperado. Dicho autor, plantea que cuando la pérdida es de índole inesperada el modo de expresarlo tiene una forma diferente de cuando se trata de una pérdida anunciada, ya que las personas ponen en marcha un mecanismo natural por el cual se anticipan imaginariamente a la situación posible, aunque nunca deseada, y comienzan a elaborar y a acomodarse a la situación de pérdida que parece aproximarse.

Por otro lado, resulta adecuado definir a qué nos referimos con "accidente" e "infarto del miocardio", que son los dos tipos de pérdidas inesperadas, de causas de viudez concernientes a nuestra investigación.

Definiremos al "accidente" como "un acontecimiento inesperado y no planeado que da por resultado daños a las personas" (Botta, 2010, p. 11), como puede ser, por ejemplo, un accidente de tránsito.

Y el término "infarto del miocardio" hace referencia a la necrosis (o muerte de las células) del músculo cardíaco por falta de riego sanguíneo debido a una obstrucción o estrechez de la arteria correspondiente (Arai y Saavedra, 2008).

6.4- Perspectivas de la mujer viuda

González et al. (2020) señalan que hay tres perspectivas de la viudez en las mujeres: la viuda como una construcción social, donde "las formas de vivirla están ligadas a significados construidos socialmente" (p. 3).

La segunda perspectiva, es la viudez como una condición de vulnerabilidad para las mujeres, que "refiere a la vulnerabilidad que trae consigo la pérdida de la pareja, haciendo énfasis en las consecuencias negativas que trae en el ámbito social, económico y emocional para la mujer y para su familia" (González et al., 2020, p. 5).

Y la tercera perspectiva, es la viudez en las mujeres como un evento transformador, que "muestra esta condición social más allá de las consecuencias negativas que puede traer, donde se retratan experiencias de viudez que contemplan acciones como emprendimientos, activismo, construcción de nuevas relaciones sociales y afectivas y una percepción distinta de sí" (González et al., 2020, p. 7).

Dichas perspectivas, se vieron representadas de manera singular en cada una de las mujeres viudas que se entrevistaron, por lo cual es necesario profundizar cada una de esas nociones.

6.4.1- La viuda como una construcción social

A lo largo de la historia, las sociedades han representado la viudez de diferentes maneras. Y como dijimos anteriormente, las formas de vivirla están ligadas a significados construidos socialmente.

Es importante situar a la viuda como un constructo social, una categoría social que va más allá de una entidad empírica (no es solo la mujer que se queda sin su marido, de ser así no habría diferencias entre las viudas de distintas culturas y épocas), sino una unión de significados, pertenecientes a la dimensión connotativa, lo cual nos permitiría sostener la hipótesis de que con la palabra viuda se introduce en la vida cotidiana valores culturales, éticos, morales y teleológicos (Piña, 2012).

En relación a esto, Gonzalez et al. (2020) plantean que, para las mujeres, ser viudas implica una serie de cuestionamientos sociales que exigen explicaciones y vivencias de comportamientos heredados y muchas veces estereotipados.

En las sociedades occidentales, el orden patriarcal ha marcado el lugar de las mujeres y, por ende, de las viudas. Donde la mujer es considerada como el "otro" de manera que la identidad de la pareja se sostiene en la mayoría de los casos desde la figura del varón (Piña, 2012). Y con la pérdida de su marido, la mujer parece quedar en una situación de cierta indefinición, de cierto vacío, lo que

hace necesario la creación de reglas y explicaciones para poder otorgarle un lugar en esas sociedades (Gonzalez et al., 2020).

Piña (2012) sitúa que en el caso de la tradición judía, griega, romana y del nuevo testamento, las viudas son consideradas un problema social, para el que se crean reglas que controlan su comportamiento, derechos, sexualidad y la forma en que pueden insertarse en la sociedad. La autora plantea que dichas tradiciones, generan construcciones de que la viuda es una mujer abandonada, una mujer muda y vacía, lo cual las lleva a ocupar un lugar en la sociedad de sujetos en penuria, desprotegidas y que es necesario controlarlas, con la finalidad de que sostengan su carácter de "otra" y no asimilarlas como semejantes.

En la doctrina religiosa y las sociedades patriarcales, los constructos sociales sobre las viudas también se verán influenciados por la edad. Cuando la viuda es joven, la sociedad la volverá a casar con otro hombre, para no desperdiciar su cuerpo con posibilidad de procreación; si la viuda es de edad más avanzada, deberá ser la sociedad quien se ocupe de ella, donde el desequilibrio económico y su incapacidad de procreación no sería lo más inquietante, sino su sexualidad despierta y experimentada, que representa una amenaza para el orden ético y moral (Piña, 2012).

6.4.2- La viudez como una condición de vulnerabilidad para las mujeres

Otro de los aspectos analizados en torno a la viudez, hace referencia a la posición de vulnerabilidad que puede traer consigo la pérdida de la pareja. Entendiendo que la viudez, "es un suceso desestabilizador que obliga a un ajuste en todos los ámbitos de la vida" (Gonzalez et al., 2020, p. 5).

Montes de Oca y Hebrero (2006) sostienen que la viudez es un momento de crisis con un efecto significativo no solo en el cónyuge que sufrió la pérdida y descendencia sino para el resto de los miembros del hogar.

Gonzalez et al. (2020), a partir de toda una revisión bibliográfica, sitúan que se suele ubicar a la viudez en las mujeres como una categoría considerada negativa porque significa la pérdida de la fuente central de la identidad, del apoyo financiero y de las relaciones sociales. En relación a este tipo de conceptualizaciones, Piña (2012) plantea que en las mujeres se exalta la maternidad y el rol de esposa, en una dinámica social donde el marido es el eje de la relación de pareja y pareciera ser que siempre es el principal proveedor económico, lo cual ha producido un sesgo en las producciones científicas que plantean que la viudez solo puede ser una desventaja para todas las mujeres, sin dar lugar a otra posibilidad.

6.4.3- La viudez en las mujeres como un evento transformador

Esta perspectiva, nos permite pensar la viudez en las mujeres como un evento que genera oportunidades de autonomía y libertad para las mismas, es decir, más allá de las consecuencias indeseadas que puede generar en las mismas, más allá del sufrimiento y el dolor, sin intención de restarle importancia a la pérdida (Gonzalez et al., 2020).

Por su parte, Buaes (2005) analiza la viudez como un proceso de aprendizaje, donde las mujeres viudas que participaron de su investigación, a partir de haber enviudado, se impulsaron a ocupar nuevos papeles en su familia, a desempeñar actividades antes realizadas por sus esposos (por ejemplo, la administración del dinero) y a incursionar en formas de pasar el tiempo fuera del ámbito doméstico.

Es decir que, cuando las mujeres enviudan, pueden ganar un espacio de libertad para decidir sus interacciones sociales y su inserción en el mercado laboral, independiente del control del cónyuge (Del Pozo y Thumala Dockendorff, 2016).

En tal sentido, Pochintesta (2021), determinó que las sensaciones positivas asociadas a la viudez estuvieron vinculadas a la capacidad de superación y a transformar la pérdida en oportunidad de autoconocimiento, fortaleza individual y libertad. "En este aprender a estar solas se desmitifica cierta idea de fragilidad femenina frente a la pérdida del "sostén" del hogar" (Pochintesta, 2021, p. 9).

Este sentimiento de "libertad" luego de enviudar, fue mencionado en la investigación de Pochintesta (2021) por las viudas mayores cuyos vínculos conyugales estaban atados a cierta "obediencia consentida", aquellos vínculos de sometimiento donde predomina la posesión y los celos.

Dicho sentimiento también es descripto por Jaramillo (2001), quien plantea que en aquellos casos en que la relación entre cónyuges se presenta como una atadura de dependencia que anula a uno o ambos a partir de su simbiosis, suele suceder que el fallecimiento de uno es experimentado por el otro con cierto alivio, lo cual no implica que el duelo se resuelva mágicamente.

7. Diseño metodológico

7.1- Tipo de diseño

Según Maxwell (1996), el diseño de investigación es como una filosofía de vida; nadie se encuentra sin una, pero algunas personas son más conscientes de la suya, y de esta manera son capaces de tomar decisiones más informadas.

El tipo de diseño metodológico seleccionado para el presente Trabajo Integrador Final (TIF) es *cualitativo y descriptivo*. Escogemos un tipo de diseño metodológico de tipo cualitativo y

descriptivo, ya que nuestro objetivo general es conocer cómo afrontan las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

Según Maxwell (1996), "el diseño en investigación cualitativa es un proceso iterativo que involucra "virajes" hacia atrás y adelante entre diferentes componentes del diseño, evaluando las implicancias de los propósitos, teoría, preguntas de investigación, métodos, y amenazas de validez de uno por el otro" (p. 3). Asimismo, Hernández Sampieri et al. (2014) aportan que "las investigaciones cualitativas se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas)" (p. 8).

Hernández Sampieri et al. (2014) plantean que las investigaciones descriptivas buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, se recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos o dimensiones del fenómeno a investigar. Como es en este caso, el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Con respecto a mi posición como investigador, considere fundamental estar abierto a lo que pueda suceder en el intercambio interpersonal en las entrevistas y estar atento a los aportes que las mujeres puedan sumar para mi investigación.

7.2- Unidad de análisis

Seleccionamos como unidad de análisis a las *Mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, que hayan enviudado por la pérdida inesperada del cónyuge* (un accidente o un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria).

7.3- Selección del contexto

Las entrevistas se realizaron a mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge. Por lo cual, la ciudad y provincia donde se realizó la investigación es Paraná, Entre Ríos y el lugar físico para la realización de las entrevistas dependió de la elección de cada una de las mujeres que participaron de la investigación en acuerdo con el investigador, en general, en sus hogares.

7.4- Tipo de muestra

Seleccionamos un *Muestreo no probabilístico, de tipo intencional*. Conciene a la investigación ya que es una técnica de muestreo en la cual los escenarios, personas o acontecimientos

son escogidos deliberadamente y de esta manera, pueden proporcionar la información necesaria para responder la pregunta de investigación (Maxwell, 1996).

La muestra de la investigación en total abarcó 5 mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge.

Las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, como condición excluyente, tenían que haber enviudado por la pérdida inesperada del cónyuge (un accidente o un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria). Este criterio de selección, fue determinado de manera subjetiva con el fin de seleccionar aquellas mujeres que cumplan con los requisitos de la población que es objeto de este estudio y de esta manera así pudimos responder los objetivos planteados en esta investigación.

7.5- Técnicas de recolección y análisis de la información

Según la visión de Campoy Aranda y Gomes Araújo (2009), las *técnicas cualitativas* nos brindan mayor profundidad en las respuestas, así como una mayor comprensión del fenómeno que se pretende estudiar. Además, nos permiten obtener información sobre las motivaciones, pensamientos y sentimientos de las personas, favoreciendo un vínculo más directo con los sujetos.

Las técnicas cualitativas que implementamos en la investigación fueron: *Entrevistas individuales, semi-estructuradas y narrativas*, para las cuales una observación y escucha atenta por parte del investigador fue fundamental. Este tipo de entrevistas seleccionadas, nos permitieron responder a los objetivos de la investigación.

Según Valles (2007), las entrevistas semi-estructuradas son guiadas por el entrevistador mediante un conjunto de preguntas y cuestiones básicas a explorar, donde el investigador y el entrevistado dialogan de una forma que es una mezcla de conversación y preguntas insertadas. Es decir, se incitan relatos de experiencia vivida durante la entrevista.

Según Steinar (2011), las entrevistas narrativas se centran fundamentalmente en las historias que los sujetos relatan, en las tramas y estructuras de sus relatos. Además, señala que dichas historias pueden ser provocadas por el entrevistador durante la entrevista realizando preguntas.

Con los datos obtenidos realizamos un análisis interpretativo de las dimensiones planteadas en los objetivos que sostienen la siguiente investigación. Para realizar el análisis de las entrevistas, una de las técnicas que implementamos es el *método comparativo constante* (M.C.C). Este método, según De la Torre et al. (2011), tiene como pretensión generar teoría a partir del análisis comparativo y sistémico de los incidentes, es decir, integra los resultados del muestreo teórico y de la saturación teórica para la generación de teoría.

Como su nombre lo indica, este método "es la comparación constante, a la búsqueda de semejanzas y diferencias a través del análisis de los incidentes contenidos en los datos" (De la Torre et al., 2011, p. 13). Comparando dónde están las diferencias y similitudes de los hechos, el investigador puede producir conceptos y sus características, basadas en ciertos patrones que se repiten, en ciertas regularidades (De la Torre et al., 2011).

También se pudo aplicar un *análisis narrativo*. En cuanto a dicha técnica de análisis de las entrevistas, Steinar (2011) señala que los análisis narrativos se centran en el significado y la forma lingüística de los textos, estudian las estructuras del relato y las tramas presentes en la entrevista. Además, plantea que el análisis de una entrevista puede adoptar la forma de una narración, como una continuación de la historia contada por el entrevistado, desarrollando sus estructuras y sus tramas.

Para obtener datos vinculados específicamente a la categoría teórica de afrontamiento, se administró *la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento* diseñada por Cano García et al. (2007) en las mujeres que participaron de la investigación. En esta investigación, dicho Inventario de Estrategias de Afrontamiento, no se aplicó con el fin de que tenga validez estadística, sino que sirvió como técnica de recolección de datos para enriquecer la lectura sobre el fenómeno que investigamos. Los datos obtenidos con esta herramienta se complementaron con los datos obtenidos en las técnicas cualitativas que implementamos, es decir, las entrevistas.

Este Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007) se comportó de forma fiable y válida en la evaluación de la utilización de estrategias de afrontamiento en una amplia variedad de situaciones estresantes que pueden causar problemas en la vida de las personas, como puede ser la viudez.

Desarrollo

8. Análisis

8.1- Acerca de la viudez

Una de las primeras cuestiones sobre las cuales poner el foco en esta investigación, son ciertas consideraciones generales acerca de la viudez, es decir, ciertas descripciones sobre la misma que distintas mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que han enviudado por la pérdida inesperada del cónyuge pudieron expresar en el curso de las entrevistas, en el marco de esta investigación.

Los nombres de las mujeres entrevistadas fueron modificados por seudónimos, como así también los nombres de sus maridos, de sus hijos, fechas y ciudades que ellas mismas mencionan con el fin de preservar la identidad de las participantes. La confidencialidad en la investigación implica

que no se informará de datos privados que identifiquen a las personas que fueron entrevistadas, la cual es un deber ético como investigador (Steinar, 2011).

En términos generales, las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge pudieron caracterizar a la viudez como un momento sumamente estresante y doloroso, que implica la pérdida de una persona amada, en este caso, de sus esposos, de sus compañeros. Personas con las cuales compartían su rutina diaria, sus proyectos, sus anhelos, sus hijos, en fin, toda su vida, razón por la cual la identidad de la mujer viuda se verá profundamente afectada.

A continuación, se explicitan frases que surgieron en las entrevistas y las cuales dan cuenta de la concepción anteriormente desarrollada:

Yo me dolía por él que no estaba, por los chicos, que yo también sufría de que ellos sufrieran la ausencia de su padre, y también por mí, por la ausencia de quien era mi compañero, el complemento de mi vida que yo amaba y que en ese momento me estaba faltando, y yo no entendía por qué y no podía aceptarlo. (Marta, 75 años)

De golpe encontrarte sola, sin la persona que parecía ser tu otra mitad como dicen ahora, porque uno lo vive así, es como que te encontrás en una situación en la cual ni vos mismo te reconoces, parece que sos otra persona, ¿quién me cambió de canal? pensaba yo, estaba parada en ese lugar y ahora estoy así ¿qué pasó? (Marta, 75 años)

En este punto se puede evocar lo que propone Palacio y Villarroel Campos (2014), quienes resaltan el aspecto psicológico de la viudez, al plantear que "la pérdida por el fallecimiento del cónyuge constituye el estado denominado viudez e implica un cambio que requiere realizar un ajuste psicológico para asumir la pérdida" (p. 45).

Las frases anteriormente citadas, también nos permitirán poder destacar los grandes efectos que la viudez puede llegar a tener en la identidad del deudo, en las mujeres viudas. Donde se podrá visualizar que el fallecimiento del cónyuge se experimenta como la falta del complemento, de la "otra mitad", lo cual genera una crisis de identidad que llevará a una transformación de la misma, es decir, que la mujer viuda se pueda reconocer en la nueva persona que es sin la presencia del cónyuge que le daba un sustento a su identidad. Donde las mujeres viudas buscaran "nuevos modos de resolver los problemas, pasando de una "vieja identidad" basada en la identificación con el marido, al reemplazo por una nueva identidad basada en el yo" (Yoffe, 2013, p. 142).

Esto es debido a que la identidad se construye y reconstruye constantemente en el curso de nuestras vidas sobre la base de nuestra interacción con los otros (Sluzki, 2002), y más aún en aquellos otros con los cuales compartimos nuestra vida diaria.

Por ende, la viudez surge entonces como "un fenómeno disruptivo de la identidad" (Pochintesta, 2016, p. 7), como un "punto de inflexión que marca un cambio no solo del estado civil sino de toda la subjetividad" (Pochintesta, 2016, p. 9).

La viudez conceptualizada de esta manera, como una disrupción de la identidad y un acontecimiento estresante y doloroso, se vio representada en todas las entrevistadas, por ejemplo de la siguiente manera: "En los días siguientes no sabía ni cómo me llamaba, no lograba entender bien la situación, fue un hecho realmente muy triste, no encontraba consuelo" (Celia, 76 años); "Lloré mucho, no pare de llorar en todo el tiempo, tenía muchas ganas de llorar, pero ya te digo es como que uno llora por el momento, y también llora por lo que no hizo en su debido tiempo" (Hilda, 76 años); "Fue muy doloroso, muy triste, me desconocía a mí misma. Cuando me comunicaron la noticia me quedé helada" (Olga, 79 años); "Era una cosa terrible, muchísimo dolor" (Rosa, 79 años).

Además, los proyectos en común con el cónyuge fueron interrumpidos y limitados por la pérdida inesperada del mismo, lo cual obliga a una reformulación de proyectos personales, pero no sin cierta desestabilización. El tener que enfrentar este tipo de pérdida desafía las ilusiones, expectativas y los proyectos en relación al vínculo matrimonial y al deseo de poder pasar la vejez junto al cónyuge fallecido (Yoffe, 2013):

Y también pensaba en cómo podía haber pasado, si nosotros pensábamos irnos de viaje y compartir tiempo con nuestros nietos. Me dolía que él no los pueda seguir viendo crecer a nuestros nietos cuando ellos iban pudiendo tener ciertos logros. (Marta, 75 años)

Con la muerte del cónyuge, aquellos proyectos que habían sido pensados en pareja y con la presencia de ambos cónyuges parecen adquirir cierta dosis de tristeza cuando se concretan, adquieren otro sentido, ya que se agrega el anhelo de haber podido compartir ese momento con el cónyuge fallecido. Es así que "al morir la pareja, el sobreviviente se ve obligado, luego de la desorganización inicial, a renunciar al mundo presuntivo que habían construido ambos sobre la base de ser pareja del otro y de ser dos enfrentando la vida" (Jaramillo, 2001, p. 187).

El dolor frente a la imposibilidad de concretar ciertos proyectos en compañía del cónyuge también se pudo ver manifestado de la siguiente manera:

El tango muchas veces me lleva a recordarlo, porque el tango es muy en pareja, no es un baile solitario, sino que tiene que haber un entendimiento muy bueno con la pareja para poder coordinar los pasos, y me cuesta. Al bailar con otra persona me pongo más rígida, esa parte me angustia y me cuesta. Con él nunca baile tango, es algo que siempre pensamos en hacer, pero nos quedó pendiente. Y cuando hay que dar el abrazo del tango en la clase, inmediatamente me acuerdo de él. (Hilda, 76 años)

Una fuerte angustia puede invadir a la mujer viuda en aquellas situaciones que traen a la memoria el recuerdo del cónyuge, como podemos observar en el caso de Hilda, que se le presenta al bailar con alguien que no es su esposo, con quien no tendría la misma simbiosis para establecer un contacto físico.

Cuando la persona enviudó, en un primer momento, podrá surgir una intensa ansiedad relacionada con el miedo de no poder seguir adelante sin ese otro, la sensación de soledad y vacío (Jaramillo, 2001). El haber perdido a quien puede haber sido su pilar y apoyo principal, en el cual se sostenía y reforzaba su bienestar, puede hacer sentir a las personas viudas que nunca volverán a ser felices o a recuperar el bienestar que sentían con la compañía del cónyuge (Barreto y Sáiz, 2007). Este sentimiento también se pudo encontrar en las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge:

Pero no sé cómo hice... si vos me preguntas ahora yo no sé cómo hice en ese momento para estar de pie. Es más... pensé que realmente no iba a poder salir adelante después de esta pérdida, sentía que no iba a poder. (Celia, 76 años)

Si bien vos me ves re fuerte así pero no es tan fácil, es decir... uno intenta ser fuerte y trata de organizar las cosas como podía. En ese momento, realmente pensé que no me iba a poder levantar más. (Hilda, 76 años)

Si bien podemos ver que ciertas descripciones en torno a la viudez en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge hacen referencia a la misma como un suceso desestabilizador y doloroso, también se pueden pesquisar ciertas descripciones que van más allá del sufrimiento y el dolor, lo cual no implica que le resten importancia a la pérdida del cónyuge. Es decir, se pueden percibir algunas descripciones de la viudez no solamente ligadas a la vulnerabilidad que puede traer la pérdida de la pareja y a las consecuencias negativas que trae en el aspecto emocional para la mujer, sino ligadas a la oportunidad de autonomía y crecimiento personal, más allá de los efectos indeseados que puede traer consigo la viudez (Gonzalez et al., 2020):

Y yo ahora estoy sola y la verdad que no me siento mal adentro de mi casa, porque yo en aquel momento tenía miedo de eso. Pero ahora realmente estoy feliz de poder sentirme bien y tranquila, donde también puedo tener mis tiempos para mí sola, que uno no es que no quiera atenderlos a los otros, pero que lo siento como si esto fuera también un regalo para mí, porque cocino lo que quiero, si me quiero sentar en el sillón lo hago o cosas así. Y eso cuando vivís con tu pareja o tus hijos es distinto. Así que el hecho de sentirme bien con eso lo valoro un montón. (Marta, 75 años)

Sentí que me liberé, eh... a pesar de tanto dolor, porque estaba ahí el dolor, el salir de viaje con amigas estando sola, cosa que no había hecho nunca. Cuando me iba de viaje siempre me iba

con él y mis hijos. Y bueno por un lado eso, que realmente fue una liberación, volví a como cuando era joven, que estábamos con mis amigas y salíamos de viaje, y hacíamos esto o lo otro. (Marta, 75 años)

Esto nos permite pensar algunas de las ventajas que puede traer la viudez una vez que se ha podido lograr cierto equilibrio luego de la desorganización inicial. El disfrute de la soledad se presenta como un beneficio al enviudar, sobre todo cuando el vínculo ha sido de fuerte sometimiento, siendo una oportunidad de independencia y crecimiento personal (Pochintesta, 2016), donde las viudas pueden ganar un espacio de libertad para decidir sus interacciones sociales sin estar presente el control del cónyuge (Del Pozo y Thumala Dockendorff, 2016). Este sentimiento de "liberación" que describe Marta se presentó de la misma forma en la investigación de Pochintesta (2021), en aquellas viudas mayores cuyos vínculos conyugales estaban atados a cierta "obediencia consentida", aquellos vínculos de sometimiento donde predomina la posesión y los celos.

Basándonos en el relato de Marta, este tipo de vínculo conyugal estuvo presente en su caso: "Éramos muy posesivos los dos, que la verdad no es bueno tampoco, pero sí lo éramos. Después me empecé a dar más cuenta de eso, porque yo no me daba cuenta de eso" (Marta, 75 años). Donde también ella hará referencia a que: "Roberto era muy celoso hasta de sus propios hijos conmigo. Celaba que yo les diera demasiado bolilla a ellos y no a él, hasta a eso llegaba" (Marta, 75 años).

El sentimiento de liberación frente a la viudez únicamente fue experimentado por Marta, lo cual se puede explicar por el tipo particular de vínculo que establecía con su marido antes de su fallecimiento, en los otros casos no sé presento. Además, resulta pertinente aclarar que la expresión de este sentimiento, como ella misma lo indica, no implica que la viudez no haya sido vivenciada por ella como un acontecimiento sumamente doloroso.

En el caso de Hilda, se pudo notar un cierto goce por la independencia: "Siento que así estoy bien y como más independiente, porque cuando uno tiene pareja, si bien por ahí somos de otra generación, pero me parece que la relación de pareja es estar siempre juntos o intentar estar siempre juntos" (Hilda, 76 años).

Hilda, al quedar viuda, también comenzó a realizar actividad física junto con su amiga y mostró un impulso a ocupar un nuevo papel en su familia, desempeñando actividades antes realizadas por su esposo:

También la actividad física es algo que ayuda muchísimo. Yo después de la pérdida de Pedro, salía a caminar con una amiga, lo cual me llevó a fortalecer el vínculo con ella, así que realmente fue algo que me sirvió mucho. (Hilda, 76 años)

En las cuestiones económicas de él nunca me metí, él tenía camiones y la industria, y yo no tenía ni la más pálida idea de quiénes eran los clientes, y en esas condiciones teníamos que

llevar con mis hijos adelante la empresa. Fue todo un tema de reunirnos con los chicos y tratar de salir adelante. (Hilda, 76 años)

Olga y Rosa, luego del fallecimiento de sus cónyuges, incursionaron en formas de pasar el tiempo fuera del ámbito doméstico y laboral, como así también en la construcción de nuevas relaciones sociales y afectivas: "También empecé a compartir mucho con los vecinos y había empezado a hacer ciertas actividades como tejido y aquaerobic. Tejido hacia junto con mis amigas del vecindario" (Olga, 79 años); "Después que falleció Juan, entre a un grupo de baile en un club que me hacía muy bien, ahí también nos divertíamos mucho" (Rosa, 79 años).

Posteriormente, en el apartado denominado "Acerca de las estrategias de afrontamiento", veremos si las descripciones de la viudez como una oportunidad de autonomía y crecimiento personal, es decir, las sensaciones positivas ligadas a la viudez, están relacionadas con las estrategias de afrontamiento.

8.2- Acerca de las pérdidas inesperadas

En este apartado, nos detendremos en aquellas descripciones que las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge realizaron con respecto a cómo fallecieron sus cónyuges, enfatizando su carácter inesperado, que es uno de los aspectos relevantes a indagar en esta investigación.

Las pérdidas inesperadas, en el marco de este estudio, fueron definidas y ejemplificadas como aquellas situaciones en las cuales el fallecimiento de los cónyuges, de los esposos de las mujeres viudas fue debido a un accidente o a un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria.

Este tipo de pérdidas se diferencian de los duelos anticipados. En el caso de las pérdidas más anticipadas, las personas ponen en marcha un mecanismo natural por el cual se anticipan imaginariamente a la situación posible, aunque nunca deseada, y comienzan a elaborar y a acomodarse a la situación de pérdida que parece aproximarse (Moya, 1999). Cuando se presenta en la viudez, el duelo anticipado "ofrece al cónyuge la oportunidad de acercarse, de reparar con sus cuidados, de despedirse limando asperezas y viejos resentimientos, lo cual favorece un duelo triste pero apacible" (Jaramillo, 2001, p. 191). Los duelos anticipados serán posibles cuando la persona que ha fallecido tuvo un largo proceso de enfermedad con un desarrollo infructuoso, es decir, comienzan con el diagnóstico de una enfermedad terminal.

Esas características no estarán presentes en las pérdidas inesperadas, ya que las mismas se presentan en las mujeres viudas como un hecho totalmente impensado e imprevisible, donde no tuvieron la oportunidad de preverlo más tempranamente, de poder prepararse de alguna manera.

No tener la posibilidad de cierta anticipación de la pérdida puede alargar el tiempo de reconstrucción del mundo de supuestos (Iacub, 2014), de todos aquellos supuestos que estaban sostenidos en torno a la idea de "estar en pareja", de contar con la compañía del cónyuge fallecido. Las dificultades en la reconstrucción de dichos supuestos, que estén más ligados a la idea de "ser viuda" o de enfrentar la vida sin el apoyo de sus esposos, se pudo ver en las mujeres viudas que fueron entrevistadas, como por ejemplo: "Parece que todos los días está, hasta a veces es como que hablo con él, pasaron 20 años y a mí me parece que fue ayer, fue una cosa tan inesperada" (Rosa, 79 años); "Y después de golpe encontrarte sola, sin esa compañía cotidiana, realmente se me hacía imposible pensarlo" (Marta, 75 años).

De todas las mujeres entrevistadas de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge, en 3 casos fue debido a un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria:

Y bueno, fue un infarto. La verdad que nos sorprendió a todos, porque él era de tener algunos dolores musculares, pero no había tenido problemas de corazón. Inclusive, unos días atrás se había hecho unos estudios completos de corazón en una clínica, y antes de que se lo llevemos al médico falleció. Después que pasó todo esto, yo me quise sacar la duda e igualmente se los lleve al médico y los estudios estaban completamente bien. (Hilda, 76 años)

Los estudios del corazón nunca le dieron mal. Y un día estábamos durmiendo e hizo un ronquido fuerte, estábamos abrazados y no se despertó más, así que bueno (el volumen de su discurso disminuye), esa fue la forma en que falleció. Estábamos acostados un domingo y así fue, le dio un infarto de la nada y se nos fue. (Marta, 75 años)

Cuando le dio el infarto, lo llevamos de urgencia a una doctora que se especializaba en eso, pero ya llegó con los ojos cerrados, ya había fallecido. Y no nos dio tiempo a mí ni a mis hijos para que podamos despedirlo, porque varios vivían en otras provincias y lógicamente no llegaron. (Rosa, 79 años)

Y en las otras 2 mujeres viudas entrevistadas, la pérdida inesperada del cónyuge fue ocasionada por accidentes:

Murió por un accidente de tránsito en moto. Parece que él venía manejando en la ruta en la moto a una velocidad por encima de la permitida, no venía a una altísima velocidad, pero si por encima de la permitida, era de noche y se llevó por delante un camión. De un día para el otro no lo teníamos, nos costó muchísimo. (Celia, 76 años)

Un vehículo que andaba a una velocidad elevada lo chocó y una vez que cayó al pavimento ya había fallecido, fue una muerte inmediata. Fue realmente muy triste para toda la familia, porque el andaba muy bien de salud y pensábamos que lo íbamos a tener mucho más tiempo

con nosotros. Los médicos que lo asistieron intentaron hacer todo lo posible, pero ya no había nada más para hacer. (Olga, 79 años)

En estas descripciones consideradas se puede ver que, en los dos tipos de pérdidas inesperadas del cónyuge ya sea por un accidente o por un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria, las mujeres viudas entrevistadas expresan enfáticamente el carácter sorpresivo y repentino de las muertes de los cónyuges.

El tiempo para compartir con sus esposos parecía no tener fecha de caducidad, el deseo de poder pasar la vejez junto al cónyuge fallecido estaba más presente que nunca, hasta que la muerte inesperada les impuso un límite (Yoffe, 2013).

También se puede observar que hay una imposibilidad de despedir para siempre al cónyuge antes de que muera, no hay posibilidad de preparación alguna, tanto de las mujeres que enviudaron como de sus familiares.

Resulta concerniente también mencionar y destacar a sus familiares, ya que cuando las mujeres entrevistadas comentan la manera inesperada en la cual sus cónyuges fallecieron, hablan de sus reacciones frente a la pérdida en plural, como pudimos ver en las citas tomadas: "nos sorprendió a todos" (Hilda, 76 años); "se nos fue" (Marta, 75 años); "Y no nos dio tiempo a mí ni a mis hijos para que podamos despedirlo" (Rosa, 79 años); "De un día para el otro no lo teníamos, nos costó muchísimo" (Celia, 76 años); "Fue realmente muy triste para toda la familia" (Olga, 79 años).

Esto nos permite pensar que las mujeres entrevistadas de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge, no solo sufren por haber perdido a sus cónyuges, sino también por el sufrimiento de los otros, sobre todo de sus hijos, ya que sus compañeros de vida no solo eran esposos sino también padres, como por ejemplo: "Yo me dolía por él que no estaba, por los chicos, que yo también sufría de que ellos sufrieran la ausencia de su padre" (Marta, 75 años).

Y ya veremos, en el apartado "Acerca de las estrategias de afrontamiento", cuál es el lugar y el rol que ocupa la familia y los hijos, el apoyo social, en las estrategias de afrontamiento que se llevan a cabo frente a la pérdida inesperada del cónyuge.

8.3- Acerca de las estrategias de afrontamiento

En este apartado, nos abocaremos a describir y analizar las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez en las mujeres entrevistadas de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge.

El siguiente apartado estará compuesto y dividido por los distintos casos a investigar, es decir, por las diferentes mujeres viudas que fueron entrevistadas, lo cual permitirá profundizar el análisis de las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en cada caso en particular, como así también poder identificar posteriormente las diferencias y similitudes que se presentan en las estrategias de afrontamiento que implementaron dichas mujeres viudas.

Este análisis nos permitirá dar respuesta a los objetivos y a la pregunta-problema de esta investigación.

8.3.1- Estrategias de afrontamiento: Caso Marta

En primer lugar, se tomarán en cuenta las diversas descripciones realizadas por Marta en la entrevista referidas a las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, lo cual nos servirá para precisar cuáles fueron dichas estrategias y cómo Marta afrontó la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

En segundo lugar, se complementará el análisis de las descripciones con la información recolectada en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007), la cual fue administrada a Marta.

En un primer momento, cuando ella comienza a darse cuenta de la muerte de su marido, en los primeros momentos cuando el esposo de Marta fallece, ella parece implementar su primera estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada que, en su caso, como vimos en el apartado anterior, fue debido a un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria. La primera estrategia de afrontamiento está asociada a la evitación del problema (Cano García et al., 2007), de dicha pérdida, la cual está ligada a aquellas estrategias que implican la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento que produce estrés. Esto se puede ver en Marta de la siguiente manera:

En principio, como que sentí que no era verdad lo que sucedía, ósea yo parecía que eso no estaba pasando, sentía como que yo no estaba en la situación, ni Roberto era ese que había muerto. Es más, me levanté y lo llamé a mi hijo del medio Ramiro, que es el único que estaba en la casa en ese momento, que eran las 4 de la mañana aproximadamente, y le dije: "Veni Ramiro que papá se está por morir". Pero así se lo dije, como si yo te estuviera diciendo a vos: "Mariano te gusta como pinté esta puerta", así como si nada. (Marta, 75 años)

La negación como una estrategia de afrontamiento frente a una situación tan estresante, le permite a Marta sentirse más aliviada y no enfrentar directamente la muerte de su marido en los primeros momentos, donde ella describe: "Yo me sentía en esa situación, como que eso no era real, yo

estaba como siempre, en ningún momento me había caído la ficha como dicen los jóvenes de ahora" (Marta, 75 años).

Pero posteriormente, parece experimentar una mayor fragilidad, manifestando claros signos de angustia por el fallecimiento de su cónyuge: "Después, se presentó la total angustia de la pérdida, el no poder aceptar que no esté. Lloraba y lloraba por un tiempo infinito" (Marta, 75 años).

Esto coincide con lo desarrollado por Lazarus y Folkman (1991), quienes plantean que el hecho de que las personas utilicen la negación, o inclusive la evitación como una forma de afrontamiento a una situación estresante, les permitirá experimentar un mayor alivio emocional en los primeros momentos, pero luego podrán sentir mayor vulnerabilidad en los tiempos siguientes.

Una segunda estrategia de afrontamiento de Marta frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue el apoyo social. El cual está asociado a aquellas estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional (Cano García et al., 2007), fundamentalmente en las redes sociales y familiares. En el caso de Marta, la red de apoyo social desempeñó un papel fundamental en el afrontamiento de la viudez:

Si estaban mis hijos o si había personas conmigo o amistades, ellos eran mis pilares, mi columna y ahí es donde uno ve la verdad de los afectos que realmente tenemos, la amistad verdadera. En esos momentos, era como que yo me mantenía bien, estaba fuerte, me sentía tranquila, me sentía "normal" podría decir. Luego, cuando todos se iban, cuando ya no estaban, era como que caía así al llanto. (Marta, 75 años)

En relación a esto, resulta pertinente evocar lo propuesto por Peñaloza et al. (2009). Dicho autor plantea que las redes de apoyo social brindan un soporte emocional, instrumental y de comunicación, y genera en quien lo percibe, sentimientos de bienestar que van a influir de manera positiva en su ajuste al medio y en el afrontamiento a una situación estresante o dolorosa.

Esta función de la red de apoyo social, se debe a que brinda a la mujer viuda una experiencia de contacto con el otro, lo que facilita la re-construcción de la identidad que queda resquebrajada frente a la pérdida del cónyuge (Peñaloza et al., 2009). A esta quebradura de la identidad pudimos verla en el caso de Marta en el apartado denominado "Acerca de la viudez".

Además, será concerniente detenernos en el lugar que ocupan los hijos en el apoyo social como una estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge:

Me apoyé mucho en mis tres hijos, más allá de que el más grande no vive acá en Paraná, sino en otra provincia. Es como que ellos hicieron una fortaleza para mí, porque yo veía que ellos le querían poner buena onda todo el tiempo para no verme caer a mí, eso yo lo sentí mucho. (Marta, 75 años)

Dicho apoyo en los hijos como una estrategia de afrontamiento podría ser explicado por la idea de que los hijos son aquella obra que posibilita la trascendencia de las personas (Fernández Alvarez, 1992) y le otorgan un sentido a la vida de la mujer viuda para seguir adelante, a pesar de no contar más con la presencia del cónyuge fallecido.

En este sentido, queda claro que Marta no ha implementado de manera significativa una estrategia de afrontamiento referida a la retirada social, que son aquellas estrategias que abarcan la retirada de familiares, amigos y personas significativas como una reacción emocional frente al suceso estresante (Cano García et al., 2007).

Una tercera estrategia de afrontamiento de Marta frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la reestructuración cognitiva. Donde Marta pudo realizar una cierta reevaluación positiva frente a la viudez, la cual refiere a "percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante" (Valverde et al., 2003, p. 427).

Ella, a pesar de tanto dolor, pudo obtener un cambio de perspectiva positivo en algunos aspectos de la vida, por ejemplo:

Me permitió entender más a mi madre por lo que pasó en aquel momento cuando falleció mi padre, que nunca se me había cruzado por la cabeza pensar en eso. Sentí empatía con mi madre como mujer. Esto también fue como algo bueno de todo esto que yo sentí, realmente lo sentí como algo muy bueno. Sentí que fue un poder crecer en esa mirada hacia mi madre, poder entenderla más. Fue algo bastante positivo. (Marta, 75 años)

Ahora realmente estoy feliz de poder sentirme bien y tranquila, donde también puedo tener mis tiempos para mí sola, que uno no es que no quiera atenderlos a los otros, pero que lo siento como si esto fuera también un regalo para mí, porque cocino lo que quiero, si me quiero sentar en el sillón lo hago o cosas así. (Marta, 75 años)

También esta reevaluación positiva se vio expresada en Marta como una liberación, donde más allá del sufrimiento de la pérdida, pudo darse cuenta de todo aquello que no hacía cuando estaba en pareja, lo cual también le genera una satisfacción y le permite ocupar otra posición que no sea solo de esposa o madre:

Sentí que me liberé, eh... a pesar de tanto dolor, porque estaba ahí el dolor, el salir de viaje con amigas estando sola, cosa que no había hecho nunca. Cuando me iba de viaje siempre me iba con él y mis hijos. Y bueno por un lado eso, que realmente fue una liberación, volví a como cuando era joven, que estábamos con mis amigas y salíamos de viaje, y hacíamos esto o lo otro. (Marta, 75 años)

Esta estrategia de afrontamiento cognitiva, está dirigida a la valoración, lo cual implica la "tentativa de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable,

doloroso o estresante" (Krzemien et al., 2005, p. 187). Dicha descripción de Marta, también está vinculada con lo que desarrollamos anteriormente en relación al apoyo social y a la búsqueda de bienestar en el contacto con los otros como una estrategia de afrontamiento frente a la viudez.

En el caso de Marta, este sentimiento de liberación como una estrategia de afrontamiento frente a la viudez está relacionado con el tipo de vínculo conyugal previo de Marta con su marido, lo cual se ampliará posteriormente en el apartado denominado "Acerca de la relación entre el vínculo conyugal previo y las estrategias de afrontamiento".

Una cuarta estrategia de afrontamiento de Marta frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la sobrecarga de actividades luego del fallecimiento de su marido. Dicha sobrecarga de actividades, está ligada al afrontamiento evitativo conductual, lo cual "supone reducir los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, esto implica el desarrollo de actividades variadas para distraer a la persona de la situación crítica" (Krzemien et al., 2005, p. 187). Lo cual se ve manifiesto en Marta en las siguientes descripciones:

Todo el tiempo era como de buscar hacer cosas. Ósea, por decirte, yo tenía ciertas horas en la escuela, y pase de tener 4 horas a tomar 30 horas, por darte un ejemplo. Y me la pasaba dando clases, estaba en secundaria en tiempo completo, como 2 años aproximadamente, cuando ya me habría podido jubilar, pero al contrario, me sobrecargue de actividades. (Marta, 75 años)

Y bueno, me sobrecargue de actividades para evitar pensar en lo que había sucedido, me refugiaba en eso. Después yo volvía de hacer las actividades y estaba cansada a la noche, y así se me iba ese pensamiento o sentimiento de volver a pensar que Roberto ya no estaba conmigo, que no era mi misma vida. (Marta, 75 años)

En el caso de Marta, la sobrecarga de actividades opera como un distractor, lo cual le permite de alguna manera anestesiarse momentáneamente su dolor y no pensar permanentemente en el fallecimiento de su marido.

Una quinta estrategia de afrontamiento de Marta frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue el enojo dirigido a aquellas amigas que tenían a su cónyuge con vida, a aquellas amigas que todavía contaban con el acompañamiento de su marido:

Inclusive hasta estaba enojada muchas veces, me producía enojo que otras amigas mías tengan marido. Una cosa que fue loca porque yo a esa amiga la amo y me encanta que sea feliz con su pareja, pero en ese momento hasta eso me producía el dolor de preguntarme por qué me pasaba esto. (Marta, 75 años)

Esto nos permite exponer lo explicado por Balacco (2018), quien sitúa que se pueden presentar estrategias de afrontamiento ineficaces o de tipo emocional negativo, las cuales "se refieren al modo de enfrentar un hecho haciendo uso de emociones negativas como angustia, tristeza, enojo y

desesperación, dejando de lado cualquier acción que resuelva realmente los efectos causados por el estresor" (p. 21). En este caso, el enojo como estrategia de tipo emocional negativo fue dirigido hacia aquellas amigas que se encontraban en una situación en la cual Marta hubiera deseado estar, es decir, contar con la presencia de su marido y no haberlo perdido de una manera tan abrupta.

Una sexta estrategia de afrontamiento de Marta frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la autodistracción con el uso de un dispositivo electrónico luego del fallecimiento de su esposo, el cual no utilizaba antes de la muerte del mismo:

Cuando él falleció también empecé a ver películas en la televisión, que era algo que nunca hice estando con él. Antes me resistía a hacerlo, no estaba muy a favor, pero cuando él murió veía continuamente películas o me la pasaba mirando las noticias, que pienso que trataba de evadir las circunstancias que estaba pasando. (Marta, 75 años)

Esto está relacionado con el afrontamiento evitativo cognitivo, que "incluye actividades alternativas que desligan el pensamiento del problema en cuestión, como una autodistracción, a través de mirar televisión, estudiar, etc." (Krzemien et al., 2005, p. 187). Marta, de alguna manera, utilizaba la televisión y miraba las noticias con el objetivo de no pensar que ya no contaba con la presencia de su marido. Esto puede ser pensado debido a que era una actividad que no realizaba antes del fallecimiento de su esposo.

Una séptima estrategia de afrontamiento de Marta frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue realizar actividades que le generen bienestar. Esta estrategia está vinculada al afrontamiento activo, que según Krzemien et al. (2005), se define como "aquellas conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades, una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien a reducir sus efectos negativos" (p. 205). Es decir, realizó una actividad que le permitió reducir los efectos negativos que le provocó la pérdida de su marido, que eran sobre todo la angustia y el dolor propio de un duelo: "Y hacer yoga realmente me dejaba en un estado en el cual yo me sentía más tranquila y no sentía necesidad de otra cosa más en ese momento, eso me ayudó mucho" (Marta, 75 años).

Por otro lado, frente a la pregunta de si tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de su marido, la entrevistada contestó: "No" (Marta, 75 años). Lo cual nos permite pensar que Marta no ha llevado adelante ninguna estrategia de afrontamiento mediante el uso de sustancias o alcohol para intentar disminuir el sufrimiento de la pérdida. Esta estrategia de afrontamiento comprende "un tipo de evitación conductual que intenta deshacerse de la situación problemática mediante el uso de alcohol o drogas" (Krzemien et al., 2005, p. 187).

La Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007) también nos brindó información valiosa para complementar este análisis sobre las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que Marta implementó.

Basándonos en los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Marta implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Resolución de problemas: Obtuvo un puntaje de 16, el cual se encuentra por encima de la media (14,25).
- Pensamiento desiderativo: Obtuvo un puntaje de 20, el cual se encuentra por encima de la media (11,66).
- Apoyo social: Obtuvo un puntaje de 20, el cual se encuentra por encima de la media (10,93).
- Evitación de problemas: Obtuvo un puntaje de 6, el cual se encuentra por encima de la media (5,81).

Por otra parte, también los resultados arrojados plantean que Marta no implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Autocrítica: Obtuvo un puntaje de 5, el cual se encuentra por debajo de la media (5,11).
- Expresión emocional: Obtuvo un puntaje de 5, el cual se encuentra por debajo de la media (8,98).
- Reestructuración cognitiva: Obtuvo un puntaje de 7, el cual se encuentra por debajo de la media (10,17).
- Retirada social: Obtuvo un puntaje de 3, el cual se encuentra por debajo de la media (3,93).

8.3.2- Estrategias de afrontamiento: Caso Hilda

En primer lugar, se tomarán en cuenta las diversas descripciones realizadas por Hilda en la entrevista referidas a las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, lo cual nos servirá para precisar cuáles fueron dichas estrategias y cómo Hilda afrontó la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

En segundo lugar, se complementará el análisis de las descripciones con la información recolectada en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007), la cual fue administrada a Hilda.

Inicialmente, cuando ella ve por primera vez a su marido muerto, en los primeros momentos que Hilda se da cuenta de su fallecimiento, se puede visualizar una primera estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada que, en su caso, como vimos en el apartado anterior, fue

debido a un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria. Esta primera estrategia de afrontamiento está vinculada con el apoyo social.

Peñaloza et al. (2009) plantean que las redes de apoyo social brindan un soporte emocional, instrumental y de comunicación, y genera en quien lo percibe, sentimientos de bienestar que van a influir de manera positiva en su ajuste al medio y en el afrontamiento a una situación estresante o dolorosa: "La verdad que fue terrible, lo que todavía recuerdo mucho es verlo ahí en el piso, y lo tocamos y verlo que no, que ya estaba, y mi hijo enseguida me sacó que es bombero, y me abrazo fuerte" (Hilda, 76 años).

El apoyo social como estrategia de afrontamiento está ligado a la búsqueda de apoyo emocional en los otros (Cano García et al., 2007), como se presenta en el caso de Hilda, que frente a un hecho sumamente desbordante como es ver a su esposo fallecido en el piso, su hijo la contiene.

Los hijos de Hilda, parecen haber cumplido un rol fundamental en el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, no solo por lo mencionado anteriormente, sino también porque Hilda les atribuye una función de empuje, de sentido, para seguir adelante a pesar de todo el dolor que ella sentía:

Yo creo que la fortaleza está en los hijos porque a pesar de que ellos no me necesiten para trabajar o lo que fuera, ellos están conmigo siempre, es como que yo sentía que no podía fallarles a ellos, aunque no sé si sería fallarles la palabra, es como que tengo que estar bien, porque ellos están bien y me están ayudando permanentemente. (Hilda, 76 años)

Una segunda estrategia de afrontamiento de Hilda frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la reestructuración cognitiva. La cual refiere a aquellas estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación que produce estrés (Cano García et al., 2007). En el caso de Hilda se ve expresada de la siguiente manera:

Uno llora por el momento y también llora por lo que no hizo en su debido tiempo, y eso es lo que no quiero que me pase ahora, si tengo ganas de ir y estar con mi familia lo hago, y estoy todo el día, es decir, no postergar esos momentos porque uno no sabe cuándo se va. Y me parece que eso es lo que aprendimos todos en la familia. (Hilda, 76 años)

Hilda pudo realizar una cierta reevaluación positiva frente a la viudez, la cual refiere a "percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante" (Valverde et al., 2003, p. 427). Este acontecimiento le ha brindado a Hilda un aprendizaje, que le permite acercarse más a la familia y disfrutar de hacer lo que realmente tiene ganas, sin postergaciones.

Una tercera estrategia de afrontamiento de Hilda frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la sobrecarga de actividades luego del fallecimiento de su marido:

Uno trata de no pensar en eso para poder salir adelante, de alguna manera lo evitas. Tratas de enfocarte en otra cosa para tratar de no pensar tanto en el tema, entonces si antes le dedicaba 8 horas a la docencia, después pase a dedicarle de 10 a 12 horas. Dormía lo necesario y ya estaba pensando que iba a hacer al día siguiente. Y también siempre trataba de pensar justamente en lo que quedaba y no en lo que me falta. Quedaban mis hijos y mi familia, y también en ese momento tuve que cuidar a mi papá, y eso creo que me ayudó a mantenerme firme para no bajonarme más. (Hilda, 76 años)

Esta sobrecarga de actividades, que se puede ver en la docencia y en su rol de cuidadora de su padre, está ligada al afrontamiento evitativo conductual, lo cual "supone reducir los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, esto implica el desarrollo de actividades variadas para distraer a la persona de la situación crítica" (Krzemien et al., 2005, p. 187). Al estar al cuidado de su padre no podía permitirse caer, tenía que continuar hacia adelante sin pensarlo demasiado.

Una cuarta estrategia de afrontamiento de Hilda frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la autodistracción con el uso del celular y redes sociales luego del fallecimiento de su esposo. Esto está relacionado con el afrontamiento evitativo cognitivo, que "incluye actividades alternativas que desligan el pensamiento del problema en cuestión, como una autodistracción, a través de mirar televisión, estudiar, etc." (Krzemien et al., 2005, p. 187). Hilda, utiliza el celular e interactúa con las redes sociales con el fin de no recordar a su marido, que ya no está presente cuando ella despierta por la noche:

Me desvelo a las 2 o 3 de la mañana, y cuando me desvelo agarro el celular o me pongo a mirar algo en la televisión, o algo en el Facebook, y después cuando me agarra sueño me duermo, pero sin recurrir a ninguna medicación ni nada. Es eso o me pongo a pensar en él que ya no está. (Hilda, 76 años)

Una quinta estrategia de afrontamiento de Hilda frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la expresión emocional. Esta estrategia de afrontamiento fue llevada a cabo 11 años después del fallecimiento de su esposo: "Recién ahora estamos pudiendo hablar del tema, recién ahora es un tema de conversación en la mesa porque se lo evitaba, salvo ciertas ocasiones" (Hilda, 76 años); "Con el paso del tiempo pudimos poner más en palabras los sentimientos. Ahora con la familia cuando nos sentamos nos ponemos a comentar cosas. Y mis hijos pueden comentar qué cosas les gustaban de él y que cosas no" (Hilda, 76 años).

La expresión emocional hace referencia aquellas estrategias que están encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés (Cano García et al., 2007). Hilda y sus hijos, primeramente, parecían evitar hablar del tema, pero a medida que el tiempo fue pasando, pudieron manifestar sus emociones y conversar sobre la pérdida, la cual afectó a toda la familia.

Una sexta estrategia de afrontamiento de Hilda frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue realizar actividades que le generen bienestar. Esta estrategia está vinculada al afrontamiento activo, que según Krzemien et al. (2005), se define como "aquellas conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades, una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien a reducir sus efectos negativos" (p. 205). Lo cual se pudo visualizar en Hilda de la siguiente manera:

El grupo de tango, del cual todavía al día de hoy sigo participando, me hizo realmente bien. También la actividad física es algo que ayuda muchísimo. Yo después de la pérdida de Pedro, salía a caminar con una amiga, lo cual me llevó a fortalecer el vínculo con ella, así que realmente fue algo que me sirvió mucho. Caminar te oxigena la cabeza, me permitía dormir bien a la noche. (Hilda, 76 años)

Esta serie de actividades que Hilda narra, las cuales comenzó a realizar después del fallecimiento de su esposo, le han permitido reducir los efectos negativos que le ha producido dicha pérdida en el aspecto emocional. Realizar actividades que generan bienestar (que no es lo mismo que la sobrecarga de actividades con el fin de evitar pensar en la pérdida) es una estrategia de afrontamiento activa, al igual que la expresión emocional.

Por otra parte, frente a la consulta de si tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego de la pérdida de su esposo, la entrevistada contestó: "No, gracias a dios no lo necesite " (Hilda, 76 años). Lo cual nos permite pensar que Hilda no ha llevado adelante ninguna estrategia de afrontamiento mediante el uso de sustancias o alcohol para intentar disminuir el sufrimiento de la pérdida. Esta estrategia de afrontamiento comprende "un tipo de evitación conductual que intenta deshacerse de la situación problemática mediante el uso de alcohol o drogas" (Krzemien et al., 2005, p. 187).

La Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007) también nos brindó información sumamente valiosa para complementar este análisis sobre las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que Hilda implementó.

Basándonos en los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Hilda implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Pensamiento desiderativo: Obtuvo un puntaje de 16, el cual se encuentra por encima de la media (11,66).
- Apoyo social: Obtuvo un puntaje de 12, el cual se encuentra por encima de la media (10,93).

- Evitación de problemas: Obtuvo un puntaje de 7, el cual se encuentra por encima de la media (5,81).
- Retirada social: Obtuvo un puntaje de 10, el cual se encuentra por encima de la media (3,93).

Por otra parte, también los resultados arrojados plantean que Hilda no implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Resolución de problemas: Obtuvo un puntaje de 13, el cual se encuentra por debajo de la media (14,25).
- Autocrítica: Obtuvo un puntaje de 0, el cual se encuentra por debajo de la media (5,11).
- Expresión emocional: Obtuvo un puntaje de 1, el cual se encuentra por debajo de la media (8,98).
- Reestructuración cognitiva: Obtuvo un puntaje de 2, el cual se encuentra por debajo de la media (10,17).

8.3.3- Estrategias de afrontamiento: Caso Olga

En primer lugar, se tomarán en cuenta las diversas descripciones realizadas por Olga en la entrevista referidas a las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, lo cual nos servirá para precisar cuáles fueron dichas estrategias y cómo Olga afrontó la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

En segundo lugar, se complementará el análisis de las descripciones con la información recolectada en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007), la cual fue administrada a Olga.

En los primeros momentos posteriores a la muerte, cuando Olga es informada del fallecimiento de su esposo, ella parece implementar su primera estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada que, en su caso, como vimos en el apartado anterior, fue debido a un accidente de tránsito en el cual el marido de Olga fue investido por un vehículo. Esta primera estrategia de afrontamiento está asociada a la evitación del problema, de dicha pérdida, la cual está ligada a aquellas estrategias que implican la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento que produce estrés (Cano García et al., 2007). La negación de Olga frente a la muerte de su esposo, se puede ver en la siguiente descripción realizada por ella misma:

Cuando me comunicaron la noticia me quedé helada, no lo podía creer, hasta llegué a pensar que me estaban haciendo una broma. Yo lo vi a Patricio recién en el velorio y me daba la sensación de que no era él, de que lo que estaba pasando no era cierto. (Olga, 79 años)

Esta estrategia de afrontamiento cognitiva, que es la negación, frente a un suceso tan desbordante como es el hecho de perder al marido, solo en apariencia, es funcional para Olga en una primera instancia, ya que le permitió experimentar menos dolor y no hacer frente al fallecimiento de su esposo.

Pero luego de este estado de negación, Olga parece experimentar más sensibilidad, manifestando un mayor sufrimiento por el fallecimiento de su cónyuge: "Pero medida que fueron pasando los días y me daba cuenta que él no estaba en la casa fue muy dolorosa la situación" (Olga, 79 años).

Este paso de la negación a una fuerte angustia ya fue anticipado por Lazarus y Folkman (1991), quienes plantean que el hecho de que las personas se encuentren en un estado de negación, o de evitación como forma de afrontamiento a un acontecimiento estresante, les permitirá sentir más alivio emocional en una primera instancia, pero después podrán experimentar mayor fragilidad en los tiempos siguientes.

Una segunda estrategia de afrontamiento de Olga frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue el apoyo social. El apoyo social brinda una experiencia de contacto con los otros, como así también un soporte emocional, instrumental y de comunicación a la mujer viuda, y genera sentimientos de bienestar que van a influir de manera positiva en el afrontamiento a una situación dolorosa (Peñaloza et al., 2009), como lo es la viudez.

Por lo que pudo narrar Olga en el curso de la entrevista, ella tuvo una contención y acompañamiento constante por parte de los otros luego del fallecimiento de su esposo: "Recibí mucho apoyo por suerte, continuamente estábamos en contacto entre todos" (Olga, 79 años); "Siempre estuve rodeada de amigas y familiares, sobre todo mis hijos, que han sido lo que realmente me empujó a adaptarme a esta nueva situación de estar viuda" (Olga, 79 años).

Los hijos de Olga han tenido un papel central en el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge y en el bienestar de Olga: "También mis hijos me ayudaron muchísimo, yo sentía que tenía que estar fuerte por ellos, que habían perdido a su padre" (Olga, 79 años). Olga frente a la búsqueda de un sentido para remontar su vida, lo encontró en sus hijos, quienes le dan la fortaleza para seguir hacia adelante.

Una tercera estrategia de afrontamiento de Olga frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue realizar actividades que le generen bienestar. Luego del fallecimiento de su marido, Olga comenzó a hacer actividades que le permitían lidiar con el malestar que sintió al enviudar, las

cuales están vinculadas a lo que desarrollamos anteriormente con respecto al apoyo social que recibió por parte de sus amistades: "También empecé a compartir mucho con los vecinos y había empezado a hacer ciertas actividades como tejido y aquaerobic. Tejido hacia junto con mis amigas del vecindario, eso la verdad que ayudó muchísimo" (Olga, 79 años); "Donde yo hago aquaerobic actualmente fue un gran refugio, siempre fueron muy cariñosos conmigo" (Olga, 79 años); "A mí me gusta mucho cocinar y hacíamos reuniones con las vecinas donde cada una se traía para cocinar, y les cocinaba para todas. Jugábamos al chin chon, la pasábamos re lindo" (Olga, 79 años).

Estas descripciones de Olga en relación a algunas de las estrategias de afrontamiento que implementó frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge, permiten situar un afrontamiento activo. Ya que las actividades que le generan bienestar a Olga, son una serie de conductas y acciones que están dirigidas a reducir los efectos negativos que le produce en la esfera emocional el hecho de haber perdido a su esposo de una manera tan repentina (Krzemien et al., 2005).

Una cuarta estrategia de afrontamiento de Olga frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la sobrecarga de actividades posteriormente a la muerte de su esposo. Esta sobrecarga de actividades se manifestó de la siguiente forma:

También yo tenía una tía que estaba internada en un geriátrico y entonces dediqué bastante tiempo a cuidarla a ella. Es más, después que falleció Patricio empecé a ir mucho más seguido a cuidarla, hasta llegué a decirle a mi prima, que era la otra persona que me ayudaba a cuidarla, que no se haga más problema, que yo me iba a encargar por completo de cuidar a nuestra tía. Me dediqué muchísimo a llevarle todo lo que necesitaba, a sacar dinero del banco y pagar el geriátrico, y otras cosas que había que hacer. (Olga, 79 años)

La sobrecarga de actividades en Olga, se presentó en su función de cuidadora de su tía. Ella cumplía esta función antes del fallecimiento de su marido, pero se incrementó bastante el tiempo y la energía que le destinaba a su tía luego de dicha pérdida. Esta estrategia de afrontamiento está ligada al afrontamiento evitativo conductual, lo cual implica disminuir las intenciones de enfrentar directamente el suceso estresante, desarrollando actividades variadas para distraer a la persona de la situación crítica (Krzemien et al., 2005).

En el caso de Olga, no se evidenciaron descripciones que den cuenta de una estrategia de afrontamiento ligada a la expresión emocional, la cual hace referencia aquellas estrategias que tienen el objetivo de liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés (Cano García et al., 2007), como puede ser, por ejemplo, hablar con sus familiares y amigas del fallecimiento de su marido, lo cual no se dio en Olga. Esta información podrá ser verificada con la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007).

Por otra parte, también resulta importante destacar que, frente a la consulta de si tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego de la pérdida de su esposo, la entrevistada

respondió: "No, gracias a dios no" (Olga, 79 años). Lo cual nos permite pensar que Olga no ha realizado ninguna estrategia de afrontamiento mediante el uso de sustancias o alcohol para intentar disminuir la angustia por la pérdida de su esposo. Esta estrategia de afrontamiento comprende una evitación conductual que tiene como objetivo intentar olvidar la situación estresante mediante el uso de alcohol o drogas (Krzemien et al., 2005).

La Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007) también nos brindó información sumamente valiosa para complementar este análisis sobre las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que Olga implementó.

Basándonos en los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Olga implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Resolución de problemas: Obtuvo un puntaje de 17, el cual se encuentra por encima de la media (14,25).
- Pensamiento desiderativo: Obtuvo un puntaje de 20, el cual se encuentra por encima de la media (11,66).
- Apoyo social: Obtuvo un puntaje de 17, el cual se encuentra por encima de la media (10,93).
- Evitación de problemas: Obtuvo un puntaje de 7, el cual se encuentra por encima de la media (5,81).
- Retirada social: Obtuvo un puntaje de 6, el cual se encuentra por encima de la media (3,93).

Por otra parte, también los resultados arrojados plantean que Olga no implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Autocrítica: Obtuvo un puntaje de 0, el cual se encuentra por debajo de la media (5,11).
- Expresión emocional: Obtuvo un puntaje de 4, el cual se encuentra por debajo de la media (8,98).
- Reestructuración cognitiva: Obtuvo un puntaje de 2, el cual se encuentra por debajo de la media (10,17).

8.3.4- Estrategias de afrontamiento: Caso Rosa

En primer lugar, se tomarán en cuenta las diversas descripciones realizadas por Rosa en la entrevista referidas a las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, lo cual nos servirá para precisar cuáles fueron dichas estrategias y cómo Rosa afrontó la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

En segundo lugar, se complementará el análisis de las descripciones con la información recolectada en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007), la cual fue administrada a Rosa.

Durante el curso del día que falleció su marido, en los primeros momentos de dicha pérdida, se puede ver en Rosa una primera estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada que, en su caso, como vimos en el apartado anterior, fue debido a un infarto del miocardio sin estudios previos que den cuenta de una dificultad coronaria. Esta primera estrategia de afrontamiento está vinculada con la negación o evitación del fallecimiento de su esposo: "Y esa misma noche que falleció pude dormir muy bien, vos sabes que dormía y sentía que él respiraba al lado, era una cosa impresionante, parecía que estaba durmiendo con él, como si no hubiera pasado nada" (Rosa, 79 años).

Este estado de relajación y la sensación de que su esposo la acompaña en la cama, se presenta como una estrategia de afrontamiento asociada a la negación del acontecimiento estresante y desbordante (Cano García et al., 2007), de la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge. Este mecanismo de adaptación y afrontamiento parece serle útil solo en los primeros momentos, ya que luego pierde su eficacia: "Y después también me paso eso que te comenté la primera noche luego de su muerte, que yo no quería creer y estaba bastante relajada, pero eso solo los primeros días, después tuve una angustia terrible" (Rosa, 79 años).

Esta ineficiencia de la negación como estrategia de afrontamiento a largo plazo, se presentó tal como lo expuso Lazarus y Folkman (1991), y se viene presentando de la misma manera en algunos de los casos anteriormente analizados, pero estas similitudes serán precisadas en el apartado denominado "Diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento".

La evitación del sufrimiento que le generaba la pérdida, después del fallecimiento de su esposo, también se identificó en sus narraciones de la siguiente forma: "No era de hablar del tema y no expresaba mucho, si podía evitar pensar en eso o hacer otra cosa mejor todavía" (Rosa, 79 años).

Una segunda estrategia de afrontamiento de Rosa frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue el apoyo social. Con respecto al apoyo social, en este caso, se presenta una especificidad que es importante detenernos: "Y también en ese momento cuando él falleció todavía estaban algunos de mis hijos viviendo acá, que me hacían compañía, yo nunca la pase sola. Siempre

estuvo la familia presente y las amigas del barrio" (Rosa, 79 años). A partir de esta descripción, es notorio que Rosa ha contado con el apoyo de sus hijos, familiares, e incluso muchas amigas del barrio tal como ella lo describe, es decir, contó con la presencia y disponibilidad de personas en las cuales apoyarse, que le generaron sentimientos de bienestar y una experiencia de contacto con otros que favorece la reconstrucción de la identidad de la mujer viuda (Peñaloza et al., 2009). Sus hijos fueron un pilar para ella en esta adaptación a "no estar en pareja": "Mis hijos también me acompañaron mucho, fueron un apoyo fundamental" (Rosa, 79 años).

Si bien ella manifiesta haber tenido apoyo social frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge, parece no haber podido implementar la expresión emocional como estrategia de afrontamiento frente a dicha pérdida:

La lleve acompañada pero más bien sola te diría. Si bien mis hijos y todos me acompañaban, pero soy una persona no tan fácil viste... no era tanto de compartir, no era de expresar lo que sentía en relación a la pérdida. (Rosa, 79 años)

Una tercera estrategia de afrontamiento de Rosa frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue realizar actividades que le generen bienestar: "Después que falleció Juan, entré a un grupo de baile en un club que me hacía muy bien, ahí también nos divertíamos mucho." (Rosa, 79 años).

Ingreso a este grupo de baile, luego del fallecimiento de su marido, como una estrategia de afrontamiento que le genera efectos positivos en el aspecto emocional, por lo cual es un tipo de afrontamiento activo, ya que dicha actividad de baile tiene como fin reducir el malestar y la ansiedad ocasionada por la situación estresante (Krzemien et al., 2005), y le permite divertirse y socializar con otros.

Por otro lado, también es importante situar que, frente al interrogante de si tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego de la pérdida de su esposo, la entrevistada respondió: "No, en ese sentido siempre estuve muy bien encaminada" (Rosa, 79 años). Lo cual nos permite pensar que Rosa no ha realizado ninguna estrategia de afrontamiento mediante el uso de sustancias o alcohol para intentar reducir el sufrimiento por el fallecimiento de su marido (Krzemien et al., 2005).

En todos los casos analizados hasta el momento, no se ha llevado a cabo ninguna estrategia de afrontamiento mediante el uso de sustancias o alcohol, lo cual será indicado en el apartado denominado "Diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento".

La Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007) también nos brindó información sumamente valiosa para complementar este análisis sobre las

estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que Rosa implementó.

Basándonos en los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Rosa implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Pensamiento desiderativo: Obtuvo un puntaje de 13, el cual se encuentra por encima de la media (11,66).
- Apoyo social: Obtuvo un puntaje de 12, el cual se encuentra por encima de la media (10,93).
- Evitación de problemas: Obtuvo un puntaje de 7, el cual se encuentra por encima de la media (5,81).
- Retirada social: Obtuvo un puntaje de 11, el cual se encuentra por encima de la media (3,93).

Por otra parte, también los resultados arrojados plantean que Rosa no implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Resolución de problemas: Obtuvo un puntaje de 12, el cual se encuentra por debajo de la media (14,25).
- Autocrítica: Obtuvo un puntaje de 0, el cual se encuentra por debajo de la media (5,11).
- Expresión emocional: Obtuvo un puntaje de 2, el cual se encuentra por debajo de la media (8,98).
- Reestructuración cognitiva: Obtuvo un puntaje de 4, el cual se encuentra por debajo de la media (10,17).

8.3.5- Estrategias de afrontamiento: Caso Celia

Primeramente, se tomarán en cuenta las diversas descripciones realizadas por Celia en la entrevista referidas a las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, lo cual nos servirá para precisar cuáles fueron dichas estrategias y cómo Celia afrontó la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

En segundo lugar, se complementará el análisis de las descripciones con la información recolectada en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007), la cual fue administrada a Celia.

En un inicio, cuando ella se entera de la muerte de su esposo y en ese primer día luego del fallecimiento del mismo, Celia parece implementar su primera estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada que, en su caso, como vimos en el apartado anterior, fue debido a un accidente de tránsito en moto, donde el marido de Celia se estrelló contra un camión. Esta primera estrategia de afrontamiento está asociada a la negación (Cano García et al., 2007) de la pérdida de su esposo, cuya finalidad es que Celia no confronte directamente con el hecho de enviudar. Sin embargo, también se puede identificar la ineficiencia de dicha estrategia, ya que en los días siguientes la tristeza aflora en su máxima expresión. Esta estrategia de afrontamiento fallida se pudo visualizar en Celia de la siguiente manera:

Cuando me enteré y el primer día, no caía en la situación, estaba como negada. En los días siguientes no sabía ni cómo me llamaba, no lograba entender bien la situación, fue un hecho realmente muy triste, no encontraba consuelo. (Celia, 76 años)

Una segunda estrategia de afrontamiento de Celia frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue el apoyo social. La red de apoyo social cumplió un papel clave en el mismo día en el cual se produjo el fallecimiento de su esposo: "Tuvimos que ir a hacer los trámites para retirar el cuerpo y ahí empezaron a llegar nuestras amistades y familiares. La verdad que ellos se encargaron de todo" (Celia, 76 años).

Familia y amigos se hicieron presentes y fueron un sostén emocional (Cano García et al., 2007), en quienes pudieron delegar algunas de las tareas referidas al fallecimiento de su esposo, que podrían haber producido mayor estrés al acontecimiento.

Los hijos fueron su gran apoyo, en quienes encontró el sentido para rearmar su vida luego del fallecimiento de su esposo: "Busque salir adelante por mis hijos" (Celia, 76 años); "Me había propuesto levantarme por mis hijos" (Celia, 76 años); "También me refugiaba en que los chicos puedan salir adelante, mi objetivo primordial era ese" (Celia, 76 años).

Una tercera estrategia de afrontamiento de Celia frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la sobrecarga de actividades luego del fallecimiento de su marido:

Y también mi madre en ese momento se estaba muriendo de cáncer, también eso tenía encima, y a los 10 meses del fallecimiento de mi marido ella falleció, lo de ella era terminal. Entonces bueno tenía varias cosas como para seguir... pero no sé cómo hice. (Celia, 76 años)

Lo de mi madre también hizo que me enfoque en salir adelante para cuidarla a ella. Yo cada 15 días tenía que viajar a Buenos Aires para hacerle las quimios, también acompañaba a mi amiga a hacer las quimios que estaba muy grave. Estaba realmente sobrecargada con todo eso, no me permitía frenar para pensar un poco en mí, me cargue todo eso encima. Me di cuenta

después, pero me eché todo eso al hombro y de alguna manera no me permitía hacer el duelo de Carlos. (Celia, 76 años)

Esta sobrecarga de actividades se presenta en su función de cuidadora, tanto de su madre como de su amiga que padecía cáncer. Esta estrategia de afrontamiento está vinculada al afrontamiento evitativo conductual, lo cual implica el desarrollo de actividades variadas para distraer a la persona de la situación estresante (Krzemien et al., 2005). Se arrojó todo este peso encima con el fin de desviar su atención de la muerte de su esposo: "Y durante esos dos años estaba con la idea de que tenía que seguir para adelante sin pensarlo mucho, me puse el objetivo de seguir para adelante y así tenía que ser" (Celia, 76 años).

Una cuarta estrategia de afrontamiento de Celia frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue la retirada social. La misma abarca aquellas estrategias que implican la retirada de familiares, amigos y personas significativas como una respuesta emocional frente al suceso estresante (Cano García et al., 2007). La retirada social se vio manifestada en Celia de la siguiente manera: "Y me encerré más en mi casa sobre todo, con los chicos" (Celia, 76 años); "Subía a mi habitación y ponía la música alta para que nadie me escuche y no paraba de llorar, lloraba toda la noche, y al otro día me levantaba" (Celia, 76 años); "Con mis otras amigas empecé a compartir menos tiempo porque trabajaba muchas más horas" (Celia, 76 años).

Celia como estrategia de afrontamiento, se alejó de algunas de sus amistades, preservándose en su hogar junto con sus hijos, e inclusive evitaba mostrarse vulnerable o triste por el hecho de haber enviudado frente a sus hijos.

Una quinta estrategia de afrontamiento de Celia frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge fue realizar actividades que le generen bienestar. Celia, después de la muerte de su esposo, continuó realizando algunas actividades que hacía antes de dicha pérdida, las cuales le permitían reducir la angustia y el sufrimiento provocado por el acontecimiento desbordante (Krzemien et al., 2005), es decir, llevó adelante un tipo de afrontamiento activo: "Yo tenía apoyo psicológico obviamente, que yo ya de antes iba con mi psicóloga, eso la verdad me ayudo un montón" (Celia, 76 años); "Después como recurso, algo que realmente me hizo muy bien fue el grupo de payamédicos. Yo soy payamédica de niños en hospitales, ahora no voy, pero en su momento la sonrisa que me devolvían esos chicos me ayudó muchísimo" (Celia, 76 años); "Toda mi vida tuve un hobby que es pintar, que eso también me ayudó muchísimo, me permitía desconectar un poco la mente de todo lo que sucedía" (Celia, 76 años).

Por otro lado, frente a la pregunta de si tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de su marido, la entrevistada contestó: "No, lo único que me habían dado era un inductor del sueño porque no podía dormir" (Celia, 76 años). Lo cual nos permite pensar que Celia no ha llevado adelante ninguna estrategia de afrontamiento mediante el uso de sustancias o

alcohol para intentar disminuir el sufrimiento de la pérdida. Dicho inductor del sueño fue empleado solo de manera momentánea pero no constituyó un consumo problemático. Utilizar sustancias o alcohol como estrategia de afrontamiento implicaría una evitación conductual que tiene como objetivo evadir el dolor ocasionado por el acontecimiento desbordante (Krzemien et al., 2005).

La Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007) también nos brindó información valiosa para complementar este análisis sobre las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que Celia implementó.

Basándonos en los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Celia implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Resolución de problemas: Obtuvo un puntaje de 18, el cual se encuentra por encima de la media (14,25).
- Autocrítica: Obtuvo un puntaje de 8, el cual se encuentra por encima de la media (5,11).
- Expresión emocional: Obtuvo un puntaje de 14, el cual se encuentra por encima de la media (8,98).
- Pensamiento desiderativo: Obtuvo un puntaje de 19, el cual se encuentra por encima de la media (11,66).
- Apoyo social: Obtuvo un puntaje de 19, el cual se encuentra por encima de la media (10,93).
- Retirada social: Obtuvo un puntaje de 9, el cual se encuentra por encima de la media (3,93).

Por otra parte, también los resultados arrojados plantean que Celia no implementó de manera significativa las siguientes estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada de su cónyuge:

- Reestructuración cognitiva: Obtuvo un puntaje de 9, el cual se encuentra por debajo de la media (10,17).
- Evitación de problemas: Obtuvo un puntaje de 2, el cual se encuentra por debajo de la media (5,81).

8.3.6- Diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento

En este apartado, nos detendremos a identificar las diferencias y similitudes que se presentan en las estrategias de afrontamiento implementadas por las mujeres entrevistadas de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge.

Primeramente, ubicaremos las diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento basándonos en la narración de las mujeres viudas y en el análisis de las entrevistas, para luego poder ubicarlas a partir de los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007).

Apoyándonos en las descripciones de las mujeres viudas, es posible identificar que Marta, Olga, Rosa y Celia, en los primeros momentos de la pérdida, implementaron como estrategia de afrontamiento la negación o evitación del fallecimiento de su marido, la cual no se pudo ubicar en el caso de Hilda. En los casos que estuvo presente esta estrategia de afrontamiento, parecía serles útil en una primera instancia, ya que les permitía disminuir el dolor emocional y no enfrentar directamente la pérdida de sus esposos, pero luego de este estado de negación, se presentó una mayor angustia en dichos casos.

El apoyo social, como estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, se presentó en todas las mujeres entrevistadas, ocupando un lugar central para sobrellevar dicha pérdida. Además, resulta importante poder destacar que, en lo referido al apoyo social, los hijos se presentaron como el sentido y el empuje más importante para seguir adelante luego de haber enviudado. Este lugar de los hijos como pilares para afrontar la viudez y rearmar sus vidas, estuvo presente en todos los casos analizados.

Otra estrategia de afrontamiento que fue implementada en todas las mujeres viudas entrevistadas, fue realizar actividades que les genere bienestar, lo cual implica un tipo de afrontamiento activo. Estas actividades que ellas mismas describieron, les permitió reducir el malestar emocional ocasionado por el hecho de haber perdido inesperadamente a sus maridos.

La sobrecarga de actividades después del fallecimiento del esposo, como estrategia de afrontamiento, se pudo visualizar en Marta, Hilda, Olga y Celia, no pudiendo ser identificada en el caso de Rosa. En las mujeres viudas que manifestaron este tipo de afrontamiento evitativo conductual, se pudo ver que luego del fallecimiento de sus esposos, incrementaron notoriamente el tiempo que le dedicaban a su trabajo o inclusive a cuidar de otras personas, y lo hacían con el fin de sobrecargarse de actividades y de esta manera poder distraerse de la situación estresante.

La autodistracción con el uso de un dispositivo electrónico luego del fallecimiento del cónyuge es una estrategia de afrontamiento que fue llevada a cabo por Marta e Hilda, y no se pudo identificar en los otros casos. Tiene como finalidad no pensar en el cónyuge fallecido, no darle lugar a su recuerdo en determinadas ocasiones. Este tipo de afrontamiento evitativo cognitivo, se presentó en Marta mediante el uso de la televisión, y en el caso de Hilda se presentó mediante la utilización del celular y las redes sociales.

Otra estrategia de afrontamiento que fue implementada por Marta e Hilda, y no pudo ser ubicada en los otros casos, fue la reestructuración cognitiva. Presentaron una cierta reevaluación

positiva de la viudez, en Marta de manera más explícita ya que la describe como una liberación, además de otros aspectos positivos que pudo destacar ligados a la viudez. En Hilda se presentó de manera más implícita y referida a un aprendizaje familiar.

Con respecto a la expresión emocional, en las entrevistas solo pudo ser situada en el caso de Hilda, donde se presentó 11 años después del fallecimiento de su esposo. En los otros casos, no se evidenciaron descripciones que den cuenta de la implementación de dicha estrategia de afrontamiento.

La retirada social fue otra de las estrategias de afrontamiento que, en las entrevistas, se pudo identificar en una sola mujer viuda, que fue en el caso de Celia. Ella se alejó de sus amistades e incluso no se expresaba emocionalmente con sus hijos.

En cuanto al enojo como una estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge, únicamente pudo ser identificada en el caso de Marta. Esta estrategia de tipo emocional negativo, se pudo ver manifestada en Marta como un enojo dirigido hacia aquellas amigas que tenían a su marido con vida.

Ninguna de las mujeres viudas entrevistadas manifestó haber implementado una estrategia de afrontamiento relacionada al uso de sustancias o alcohol para intentar disminuir la angustia por el fallecimiento del marido.

Por otro lado, resulta importante identificar las diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007).

El apoyo social, como estrategia de afrontamiento, estuvo presente en forma notable y fue preponderante en todas las mujeres viudas entrevistadas.

Otra estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que fue implementada de manera significativa en todas las mujeres viudas entrevistadas, fue el pensamiento desiderativo.

La resolución de problemas fue implementada de manera significativa por Marta, Olga y Celia. En el caso de Hilda y Rosa, dicha estrategia de afrontamiento no fue implementada de manera significativa.

La autocrítica fue llevada a cabo de forma significativa únicamente en el caso de Celia. Esta estrategia de afrontamiento no estuvo presente de manera notable en Marta, Hilda, Olga y Rosa.

Otra estrategia de afrontamiento que fue puesta en marcha únicamente por Celia de manera significativa, fue la expresión emocional. La cual, según los resultados arrojados por la técnica empleada, no pudo identificarse como preponderante en el caso de Marta, Hilda, Olga y Rosa.

La evitación de problemas se presentó de manera significativa en Marta, Hilda, Olga y Rosa. En el caso de Celia, los resultados obtenidos muestran que no fue preponderante en el bagaje de estrategias de afrontamiento que ella implementó frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge.

La retirada social, como estrategia de afrontamiento, fue realizada de forma notoria por Hilda, Olga, Rosa y Celia. En el caso de Marta, dicha estrategia no fue implementada de manera significativa.

Por su parte, basándonos en los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, la reestructuración cognitiva no desempeñó un papel significativo como estrategia de afrontamiento frente a la viudez en ninguna de las mujeres entrevistadas.

8.4-Acerca de la relación entre el vínculo conyugal previo y las estrategias de afrontamiento

En este apartado, nos dedicaremos a realizar un breve análisis sobre la relación que tiene el vínculo conyugal previo con el afrontamiento de la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Como pudimos ver en el apartado denominado "Diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento", Marta implementó algunas estrategias de afrontamiento que no fueron llevadas a cabo por ninguna de las otras mujeres viudas entrevistadas.

Una de esas estrategias de afrontamiento fue la reevaluación positiva de la viudez por medio de un sentimiento de liberación. Esta estrategia que pudimos identificar en sus descripciones realizadas durante la entrevista, tiene directa relación con el tipo de vínculo conyugal previo que Marta tenía con su esposo.

Si bien Marta destaca algunos aspectos positivos del vínculo que tenía con su esposo: "Era un complemento re lindo, y bueno aparte estábamos re enamorados (se ríe)" (Marta, 75 años), dicho vínculo tenía una característica particular que generó un sentimiento de liberación en Marta luego de que su marido falleció: "Éramos muy posesivos los dos, que la verdad no es bueno tampoco, pero si lo éramos" (Marta, 75 años); "Roberto era muy celoso hasta de sus propios hijos conmigo" (Marta, 75 años).

Es decir, este vínculo de sometimiento tuvo por consecuencia la emergencia de un sentimiento de liberación como estrategia de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge: "Me hizo sentir como una liberación. Si yo lo sentía así es porque había como una opresión" (Marta, 75 años).

Esto nos permite precisar que el tipo de vínculo conyugal previo incide en la aparición de determinadas estrategias de afrontamiento, como en el caso de Marta que está presente la reevaluación positiva de la viudez mediante un sentimiento de liberación, debido a que tuvo un vínculo posesivo con su esposo.

Esta estrategia de afrontamiento no se presentó en las otras mujeres viudas, quienes no realizaron descripciones referidas a un vínculo conyugal posesivo, sino que destacaron las características positivas del vínculo: "En la relación que tenía con él, teníamos una confianza mutua, confiábamos plenamente el uno con el otro, también la contención o seguridad que yo tenía al lado de él" (Hilda, 76 años); "Y entre nosotros siempre nos llevábamos muy bien, nos teníamos muchísimo cariño y la pasábamos muy bien compartiendo momentos sencillos... como puede ser tomar unos mates juntos en la vereda o compartir un almuerzo" (Olga, 79 años); "Pero siempre fuimos muy unidos y el diálogo siempre estaba presente, no nos quedábamos callados" (Rosa, 79 años); "No era para nada malo el vínculo. Compartimos mucho tiempo juntos y siempre predominaban las risas, el cariño, nos mimábamos mucho" (Celia, 76 años).

Conclusiones

En este apartado intentaremos exponer sintéticamente los hallazgos de esta investigación, lo cual nos permitiría concluir este Trabajo Integrador Final (TIF) y detallar sus resultados.

Esta investigación permitió revelar que, las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge, describen la viudez como un suceso doloroso y estresante, como un fenómeno disruptivo, que les trajo aparejado una afectación y reformulación de su propia identidad. La sensación de estar incompletas, de vacío y de falta de sentido frente a la viudez está presente en las descripciones que realizaron en las entrevistas. Esto es debido a que la identidad de dichas mujeres estaba sostenida y construida sobre la relación y los proyectos en común que tenían con sus maridos, quienes fueron descriptos por las entrevistadas como el "complemento" de sus vidas, lo cual de alguna manera ya fue advertido por Sluzki (2002), al mencionar que la identidad se construye y reconstruye constantemente en el curso de nuestras vidas sobre la base de nuestra interacción con los otros. Además, 4 de las mujeres entrevistadas hicieron alguna descripción de la viudez ligada a la oportunidad de autonomía, al crecimiento personal, a la posibilidad de ocupar un nuevo papel en su familia, a desempeñar actividades antes realizadas por sus esposos, a incursionar en nuevas formas de pasar el tiempo y a construir nuevas relaciones sociales, excepto Celia. Tal como lo pudimos ver en el apartado denominado "Acerca de la viudez".

Por lo cual esto también nos permite pensar que, en la mayoría de las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge, las sensaciones y descripciones ligadas a la viudez no se presentan en términos de blanco o negro, no se trata de que una mujer viuda se encuentre en una situación de vulnerabilidad por haber enviudado y no le encuentre más sentido a su vida, ni tampoco se trata de que la viuda es "alegre" porque consiguió librarse del marido, sino que ambas sensaciones pueden convivir en la mujer viuda manifestándose de diversas maneras, o inclusive puede suceder que la misma modifique su punto de vista sobre la viudez a lo largo del tiempo, lo cual estaría vinculado a la reestructuración cognitiva (Cano García et al., 2007), o a la revaluación positiva de la viudez (Valverde et al., 2003).

De acuerdo con lo desarrollado anteriormente, es pertinente ubicar que se detectaron en dichas mujeres construcciones disfuncionales y funcionales ligadas a la viudez, es decir, formas de experimentar la viudez vinculadas a un sufrimiento o a un malestar, pero también maneras de vivenciarla relacionadas a una sensación de bienestar o de desarrollo personal (Fernández Alvarez, 1992).

Además, fue posible identificar que, las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge, destacaron y expresaron en sus descripciones el carácter abrupto y sorpresivo del fallecimiento de sus cónyuges, como así también la imposibilidad de despedida y preparación frente a la pérdida. El hecho de no tener la posibilidad de

cierta anticipación de la pérdida tuvo como consecuencia una mayor dificultad de las mujeres entrevistadas para reconstruir el mundo de supuestos en torno a la idea de "ser viuda" o de no disponer más de la presencia de sus esposos. Tal como lo desarrollamos en el apartado denominado "Acerca de las pérdidas inesperadas".

Asimismo, en dicho apartado, tomando el discurso de las mujeres entrevistadas pudimos dar cuenta del impacto que tuvo a nivel familiar el fallecimiento de sus esposos, quienes no eran solo esposos sino también padres de sus hijos. Lo cual implica que el sufrimiento de dichas mujeres no solo estaba ligado a los efectos individuales e identitarios que la pérdida del cónyuge provocó en ellas, sino también al malestar emocional que la misma generó en todos sus familiares más cercanos, y especialmente en sus hijos. Esto nos permite afirmar que la viudez es un momento de crisis que afecta en forma significativa a la mujer viuda y a todos los miembros del hogar (Montes de Oca y Hebrero, 2006).

Para dar respuesta a la pregunta-problema y al objetivo propuesto en este Trabajo Integrador Final (TIF), y basándonos en todo lo desarrollado a lo largo del mismo, podemos concluir que, las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos que enviudaron por la pérdida inesperada del cónyuge, implementaron diversas estrategias de afrontamiento frente a la viudez a lo largo del proceso de duelo.

La mayoría de las mujeres viudas que participaron de esta investigación, implementaron como estrategia de afrontamiento la negación de la pérdida del esposo, el apoyo social, la búsqueda de sentido en sus hijos para rearmar sus vidas luego de la viudez, la realización de actividades que les genere bienestar o les permita reducir el malestar emocional ocasionado por la viudez, el pensamiento desiderativo, la retirada social, la sobrecarga de actividades como una distracción y la evitación.

Una minoría de las mujeres viudas entrevistadas, implementaron como estrategia de afrontamiento la autodistracción mediante el uso de dispositivos electrónicos, la reestructuración cognitiva, la revaluación positiva de la viudez, la autocrítica, la expresión emocional y el enojo como una estrategia de tipo emocional negativa.

Las diferentes estrategias de afrontamiento mencionadas fueron realizadas con la finalidad de intentar manejar el estrés que implica la pérdida de un esposo y para tratar de mantener el balance emocional (Lazarus y Folkman, 1991).

Por otro lado, es relevante destacar que ninguna de las mujeres viudas entrevistadas implementó una estrategia de afrontamiento relacionada al uso de sustancias o alcohol para intentar disminuir la angustia por el fallecimiento inesperado del esposo.

La negación de la pérdida del esposo como una estrategia de afrontamiento, en las mujeres viudas que la llevaron a cabo, se pudo determinar que dicha estrategia les permitía sentirse más

aliviadas y no enfrentar directamente el fallecimiento de sus cónyuges en una primera instancia, pero luego experimentaban una mayor angustia y fragilidad emocional. Esta característica de la negación como una forma de afrontamiento a una situación estresante ya nos fue anticipada por Lazarus y Folkman (1991), la cual se pudo comprobar con claridad en este estudio.

La negación del fallecimiento del esposo se presentó en las mujeres viudas en los primeros momentos del proceso de duelo, lo cual corrobora lo que ya ha sido identificado por Iacub (2014) como "fase de embotamiento", que es la primera fase del duelo donde la persona que sufrió una pérdida todavía se encuentra aturdida y no es capaz de aceptar la realidad. De la misma manera, esta sensación de embotamiento frente a una pérdida inesperada pudo ser ubicada por Yoffe (2013), como así también por Jaramillo (2001), quien planteaba que las respuestas iniciales frente a una muerte de ese tipo pueden estar vinculadas a cierta anestesia emocional e incredulidad, lo que retardaría la aceptación de la pérdida.

En esta investigación, también pudimos detectar el papel clave que cumple el apoyo social para sobrellevar la viudez, ya que el contacto con los otros le brinda a la mujer viuda sentimientos de bienestar y una mayor facilidad en la reedificación de su identidad luego de que la misma haya sido resquebrajada. El apoyo social como un soporte emocional fundamental para afrontar una pérdida fue planteada por Peñaloza et al. (2009) y dicha concepción pudo ser ratificada en el caso de las mujeres viudas.

En lo que refiere a la búsqueda de sentido en los hijos luego de la viudez como una estrategia de afrontamiento, se pudo precisar que la misma está ligada a lo planteado por Fernández Alvarez (1992), ya que los hijos son la descendencia, son la obra que una persona puede realizar a lo largo de su vida que posibilitaría la transcendencia, por lo cual le otorgarían a la mujer viuda, frente a un suceso sumamente desbordante, un motivo para continuar hacia adelante a pesar de no contar más con la presencia de su esposo.

Con respecto a la autocrítica, el hecho de que la misma se haya presentado en una minoría de las mujeres viudas entrevistadas nos permite poner en tensión lo conceptualizado por Yoffe (2013), quien ubicaba que uno de los sentimientos principales que experimentaban las personas que están atravesando un duelo por una pérdida inesperada son los auto-reproches. Sin embargo, en esta investigación pudimos hallar este tipo de sentimientos en forma significativa únicamente en Celia, no estando presentes en las otras 4 mujeres entrevistadas.

Por otra parte, el tipo de vínculo conyugal previo puede incidir, pero no de manera significativa en las estrategias de afrontamiento que se llevan a cabo frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos. En esta investigación, pudimos dar cuenta de esta incidencia únicamente en la reevaluación positiva de la viudez mediante un sentimiento de liberación como estrategia de afrontamiento, que se presentó

únicamente en el caso de Marta, lo cual es explicado por el hecho de que tenía un vínculo conyugal posesivo y en las demás mujeres entrevistadas no se pudieron detectar características que nos permitan pensar que el vínculo que las mismas tenían con sus esposos era de índole posesivo, tal como lo trabajamos en el apartado denominado "Acerca de la relación entre el vínculo conyugal previo y las estrategias de afrontamiento".

El sentimiento de liberación experimentado por Marta nos permitió reafirmar lo desarrollado por Jaramillo (2001) y Pochintesta (2021). Dichos autores sostienen que en aquellos vínculos conyugales donde predomina la posesión, la dependencia y los celos, el fallecimiento de alguno de los cónyuges es experimentado por el otro con una cierta sensación de alivio o de libertad, lo cual no implica que el duelo se resuelva mágicamente.

Esta conclusión es el resultado de la integración y complementación del análisis de las entrevistas en conjunto con los resultados arrojados por la Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano García et al., 2007), la cual fue administrada en todas las mujeres viudas que participaron en esta investigación.

Además, los hallazgos de este estudio fueron posibilitados por la perspectiva teórica que sostiene al mismo, ya que el Modelo Integrativo en Psicoterapia (Fernández Alvarez, 1992), permitió tomar en consideración no solo los aspectos individuales, afectivos, cognitivos y conductuales de las mujeres viudas entrevistadas, sino también los aspectos interaccionales y familiares relacionados a la temática que estaban implicados en cada una de ellas. En otros términos, este enfoque teórico nos permitió alcanzar un punto de vista totalizar sobre el objeto de estudio y sobre la problemática abordada (Fernández Alvarez, 2020).

Los resultados obtenidos en esta investigación aportan al campo de la psicología, de la psicogerontología, del acompañamiento terapéutico y de la salud mental, ya que nos permitieron conocer cómo afrontan las mujeres de entre 75 y 79 años de la ciudad de Paraná, Entre Ríos la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge. Estos datos, en un futuro, permitirán diseñar abordajes psicoterapéuticos, estrategias de acompañamiento o intervenciones específicas para atender a esta problemática tan particular.

A su vez, esta investigación abre un camino para realizar otras investigaciones asociadas al tema, donde se puedan profundizar, contrastar y tensionar las conclusiones a las cuales pudimos llegar en esta investigación.

Por lo cual, el presente estudio realizado puede ser pensado como un punto de partida para indagar otros interrogantes posibles, que podrían estar vinculados a identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge en otros grupos etarios y que no abarque únicamente la vejez. También se podría realizar una investigación específica

para profundizar más qué relación tiene el vínculo conyugal previo con las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez.

Otra línea de continuidad para esta investigación puede estar vinculada a reconocer cuáles son las estrategias de afrontamiento frente a la viudez por la muerte anticipada del cónyuge, lo cual nos permitiría realizar una comparación con las estrategias de afrontamiento implementadas frente a la viudez por la pérdida inesperada del cónyuge que pudimos precisar en esta investigación.

Bibliografía

Bibliografía temática

- Álvarez Monsalve, E., & Cataño Sierra, L. C. (2019). *Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento*. [Tesis de grado]. Universidad de Antioquia.
- Arai, K., & Saavedra, L. (2008). Definición de infarto al miocardio... cuánto ha cambiado, cuánto nos afecta. *Revista Avances Cardiol*, 28(1), pp. 9-12.
- Arbuckle, N. W., & De Vries, B. (1995). The long-term effects of later life spousal and parental bereavement on personal functioning. *The Gerontologist*, 35(5), pp. 637-647.
- Balacco, M. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico frente al duelo por viudez en el adulto mayor*. [Tesis de grado] Universidad Siglo 21.
- Barreto, M. P., & Sáiz, C. (2007). *Muerte y duelo*. Editorial Síntesis.
- Beutler, L.E., Harwood, T.M. y Caldwell, R. (2001). Cognitive-behavioral therapy and psychotherapy integration. En K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 138-170). Guilford Press.
- Botta, N. (2010). *Teorías y modelización de los accidentes*. Editorial Red Proteger.
- Buaes, C. S. (2005). *Aprendiendo a ser viuda: narrativas de ancianas en zonas rurales*. [Tesis de maestría]. Universidad Federal de Rio Grande del Sur.
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Editorial Brujas.
- Del Pozo, M. T., & Thumala Dockendorff, D. (2016). Reconstrucción de soportes sociales en mujeres urbanas populares post viudez: Una mirada a los cuidados. *Revista Psicoperspectivas*, 15(3), pp. 78-86.
- Erikson, E. H. (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Editorial Paidós.
- Fernández Álvarez, H. (1992). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Editorial Paidós.
- Fernández Álvarez, H. (2009). *Integración y Salud Mental. El Proyecto Aiglé 1977-2008*. Editorial Desclée De Brouwer.
- Fernández Álvarez, H. (2019). Psicoterapia Integrativa: Historia, supuestos y futuro. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 15(2), pp. 156-163.

- Fernández Alvarez, H. (2020). La psicoterapia en su laberinto. *Revista de psicoterapia*, 31(116), pp. 5-28.
- Fernández Alvarez, H., & Opazo, R. (2004). *La integración en psicoterapia: Manual Práctico*. Editorial Paidós.
- Fernández Moya, J. (1999). *Después de la pérdida: Una propuesta sistémico - estratégica para el abordaje de los duelos*. Editorial Elba.
- Gabalda, I. C. (2017). ¿Es Posible la Integración en Psicoterapia?. *Revista de Psicoterapia*, 28(108), pp. 59-74.
- González, E. G., Pinto, N. M. D. A., & Fiúza, A. L. D. C. (2020). La viudez en las mujeres. Aproximaciones diversas en las ciencias sociales. *Revista Estudos Feministas*, 28(2), pp. 1-13.
- Iacub, R. (2014). *Los Duelos en la vejez*. Recuperado el 4 de agosto de 2021 de: https://www.researchgate.net/publication/305210363_Los_Duelos_en_la_vejez.
- Iacub, R., & Acrich, L. (2008). *La Psicología de la Mediana Edad y Vejez*. Universidad Nacional De La Plata.
- INDEC (2010) *Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas*. Recuperado el 12 de junio de 2021 de: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/censo2010_tomo1.pdf.
- INDEC (2012). *Encuesta Nacional sobre calidad de vida de adultos mayores. Documento para la utilización de la base de datos usuario*. Recuperado el 21 de febrero de 2022 de: <https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/encaviam.pdf>.
- Jaramillo, I. F. (2001). *De cara a la muerte*. Editorial Andrés Bello.
- Krzemien, D., Monchietti, A., & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2), pp. 183-210.
- Lazarus R. & Folkman S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca.
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Revista Psicología desde el Caribe*, 30(1), pp. 123-145.
- Magaña, M., Higuera, J. C. B., Villacieros, M., & Prieto, R. (2019). Estilos de Afrontamiento y Diferencias de Género ante la Muerte. *Revista de Psicoterapia*, 30(112), pp. 103-117.

- Maldonado Bolaños, J. (2014). *Proceso de duelo por la muerte del esposo, en mujeres que pertenecen a la Asociación de Viudas de Pilotos (AVISTRANSP)*. [Tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar.
- Montes de Oca, V., & Hebrero, M. (2006). Eventos cruciales y ciclos familiares avanzados: el efecto del envejecimiento en los hogares de México. *Papeles de población*, 12(50), pp. 97-116.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS.
- Palacios, M., & Villarroel Campos, C. I. (2014). Viudez y vejez en América Latina. *Revista Kairós Gerontología*, 17(1), pp. 9-26.
- Peñaloza, J. L., Pacheco, E. I. C., Velasco, N. O., & Villalón, S. (2009). Adaptación familiar frente a la viudez. *Revista Uaricha*, 6(13), pp. 93-106.
- Pichon-Rivière, E. (1980). *Teoría del vínculo*. Editorial Nueva Visión.
- Piña, B. A. (2012). *De castitas a sanctitas: las modificaciones en el constructo de la viuda del paganismo al cristianismo primitivo en Ad uxorem de Tertuliano*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de México.
- Pochintesta, P. A. (2016). La transición a la viudez en el envejecimiento. Un estudio de casos en Argentina. *Journal of Aging & Innovation*, 5(2), pp. 4-19.
- Pochintesta, P. A. (2021). Soledad, envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina. *Revista Diversitas*, 17(1), pp. 117-133.
- Rico Norman, D. M. (2017). Cuando muere un ser querido... variables asociadas a la vivencia ante la muerte. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), pp. 1103-1123.
- Ruiz, E. D., & Valdivieso, C. U. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*, 1(1), pp. 17-27.
- Salvarezza, L. (1991). Vejez, medicina y prejuicios. *Revista Vertex*, 2(4), pp. 1-13.
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría: Teoría y clínica*. Editorial Paidós.
- Sluzki, C. E. (2002). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Editorial Gedisa.
- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*.
- Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Avances En Psicología*, 21(2), pp. 129-153.

Bibliografía metodológica

- Campoy Aranda, T. J., & Gomes Araújo, E. (2009). *Manual básico para la realización de tesis, tesis y trabajos de investigación*. Editorial EOS.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), pp. 29-39.
- De la Torre, G., Di Carlo, E., Florido, A., Opazo, H., Ramírez, C., Rodríguez, P., & Tirado, J. (2011). *Teoría fundamentada*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Echeverría, H. D. (2013). *Los diseños de investigación y su implementación en Educación*. Editorial Homo Sapiens.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw Hill.
- Maxwell, J. (1996). *Qualitative research design. An interactive approach*. Editorial Sage Publications.
- Steinar, K. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. Editorial Morata.
- Valles, M. S. (2007). *Entrevistas cualitativas*. Editorial CIS.

Anexos

Transcripción de las entrevistas

ENTREVISTA 1

Nombre: Marta.

Edad: 75 años.

E: ¡Buenas tardes Marta! En principio me gustaría poder agradecerte de corazón por tu tiempo y poder charlar conmigo sobre un tema muy particular. También es importante que sepas que podés hablar hasta donde te sientas cómoda o en caso que quieras tomarte un tiempo de descanso de la entrevista también está bien.

M: ¡Pero no! ¡Gracias a vos! Por interesarte por este tema y charlar un rato conmigo.

E: Genial, para ir comenzando me gustaría hacerte algunas preguntas personales y sobre usted. ¿Qué edad tiene?

M: Tengo 75 años de edad.

E: Perfecto. En este momento, ¿con quién vive? o ¿vive sola?

M: Vivo sola en este momento.

E: Entiendo. ¿Cómo es su rutina diaria? Si es que le gustaría comentarme un poco.

M: Si como no, estoy jubilada de la docencia hace varios años atrás y también había empezado a realizar un profesorado de yoga, que luego lo terminé y di clases por un tiempo acá en Paraná en distintos horarios, pero no con tanta intensidad como cuando trabajaba en las escuelas. Actualmente sigo realizando yoga, pero a mucho menor intensidad, pero para mí, es decir, no doy más clases, pero me gusta continuar lo más activa que pueda.

E: Comprendo, entrando un poco más en los temas referidos a la investigación, ¿Cómo es el nombre de su marido fallecido?

M: Roberto.

E: ¿Cuánto tiempo estuvo en pareja con Roberto?

M: Y... En total, desde que empezamos a ser novios, estuvimos 45 años. Prácticamente una vida juntos.

E: ¡Sí! Realmente toda una vida compartida. ¿Y cuánto hace que falleció Roberto?

M: Roberto falleció hace 13 años.

E: Perfecto. ¿Cómo era su vínculo con Roberto? En caso de que quisiera comentar un poco.

M: Si como no. Y bueno... nosotros cuando comenzamos yo tenía 20 años y él tenía 23 años de edad. Yo vivía en Crespo, soy nacida en la ciudad de Crespo, y él acá en Paraná, en este mismo domicilio donde nos encontramos en este momento. Y bueno... teníamos un vínculo muy lindo porque éramos como muy jóvenes y teníamos una conexión re especial. Especial porque nos reíamos mucho juntos. Yo soy una persona bastante... cómo decir... estructurada que venía de una familia donde siempre te estaban exigiendo mucho y ser la "buena alumna", la que nunca faltaba a las clases, la que llevaba la bandera. Y claro, Roberto era lo opuesto a mí, digamos... él había dejado la escuela secundaria (se ríe) era medio como así... yo lo veía a él cómo me hubiera gustado ser yo en ese momento, entonces era como que nos complementábamos y eso me ayudaba. Y a él, a su vez, le gustaba que yo tuviera esa forma. Era un complemento re lindo, y bueno aparte estábamos re enamorados (se ríe). Y bueno, después cuando nos casamos, después de 5 años de novios, yo me vine para Paraná y tuvimos una convivencia con todo tipo de experiencias, digamos... desde no tener un peso, de tener que remarla un montón juntos, de que tuvimos nuestro primer hijo con un problema muy grave de salud, que estuvo en coma a los 6 meses de vida, lo cual a mí me afectó mucho emocionalmente y yo estuve bastante contenida por Roberto, el me ayudó mucho a mí en eso. También fue un re buen padre. Con los otros dos hijos que tuvimos, fue el compañerismo el que nos fue llevando adelante, porque yo estaba como más segura, más fuerte. Se me había ido un poco el miedo porque yo no quería tener más hijos después de esa experiencia. Y todo eso de querernos así, de acompañarnos así, de tener esa fuerte unión que teníamos, me dio la posibilidad de seguir teniendo más hijos y de ver otras experiencias que fueron muy lindas. Yo sentí que crecí yo junto con Roberto y con nuestros hijos en esa seguridad, en ese amor, teniendo en cuenta que hay momentos lindos y hay momentos que son duros, los cuales los íbamos superando acompañándonos mucho. Éramos muy distintos, teníamos nuestros temas, nuestras diferencias, pero al final éramos como un complemento.

E: ¿Y cómo padres coincidían?

M: Y no, muchas veces no, y ahí estaba el problema muchas veces, porque Roberto era muy celoso hasta de sus propios hijos conmigo. Celaba que yo les diera demasiado bolilla a ellos y no a él, hasta a eso llegaba, a ese nivel de incompetencia. Pero dentro de todo no pasaba los límites de poderlo sobrellevar. Y él era de poner menos límites que yo en muchas cosas y ahí a veces no había acuerdo. Yo al tener esa impronta familiar que te comentaba era la que más siempre trataba de que se ordenen, todo tenía que ir muy derecho, que no digo que sea lo mejor, pero era lo que realmente sucedía. Y como te dije, él era más desestructurado. Él se sentía tranquilo de que alguien les ponía límites, y él era como más el amigo, el compinche, encima tres varones, eso se daba mucho. Los gurises lo buscaban más a él para tener su consentimiento.

E: Comprendo, le agradezco por comentarme todo lo que relato. Siguiendo un poco con Roberto, ¿cómo falleció Roberto?, ¿cuál fue la causa de su fallecimiento?

M: Él tenía malos hábitos de alimentación, fumo muchos años, no era de cuidarse mucho. Y siempre a pesar de que siempre le recomendábamos que trabajara menos, que haga menos fuerza, él lo seguía haciendo. Tenía un trabajo muy estresante, viajaba y trabajaba para un correo a contra reloj, prácticamente ni dormía a veces, vivía a mil. Sin embargo, los estudios del corazón nunca le dieron mal. Y un día estábamos durmiendo e hizo un ronquido fuerte, estábamos abrazados y no se despertó más, así que bueno (el volumen de su discurso disminuye), esa fue la forma en que falleció. Estábamos acostados un domingo y así fue, le dio un infarto de la nada y se nos fue.

E: Entiendo, y me gustaría preguntarle, ¿cómo reaccionó usted ante la pérdida de Roberto?

M: En principio, como que sentí que no era verdad lo que sucedía, ósea yo parecía que eso no estaba pasando, sentía como que yo no estaba en la situación, ni Roberto era ese que había muerto. Es más, me levanté y lo llamé a mi hijo del medio Ramiro, que es el único que estaba en la casa en ese momento, que eran las 4 de la mañana aproximadamente, y le dije: "Veni Ramiro que papá se está por morir". Pero así se lo dije, como si yo te estuviera diciendo a vos: "Mariano te gusta como pinté esta puerta", así como si nada. Todo por un periodo bastante largo, en ese mismo día, yo me sentía en esa situación, como que eso no era real, yo estaba como siempre, en ningún momento me había caído la ficha como dicen los jóvenes de ahora. Después cambió.

E: ¿Y cómo fue ese después?

M: En ese después, se presentó la total angustia de la pérdida, el no poder aceptar que no esté. Lloraba y lloraba por un tiempo infinito. En muchas oportunidades, si estaban mis hijos o si había personas conmigo o amistades, ellos eran mis pilares, mi columna y ahí es donde uno ve la verdad de los afectos que realmente tenemos, la amistad verdadera. En esos momentos, era como que yo me mantenía bien, estaba fuerte, me sentía tranquila, me sentía "normal" podría decir. Luego, cuando todos se iban, cuando ya no estaban, era como que caía así al llanto, a la no aceptación, al preguntarme ¿por qué? miles de veces, que esto no tenía que pasar. Y también pensaba en cómo podía haber pasado, si nosotros pensábamos irnos de viaje y compartir tiempo con nuestros nietos. Me dolía que él no los pueda seguir viendo crecer a nuestros nietos, cuando ellos iban pudiendo tener ciertos logros. Yo me dolía por él que no estaba, por los chicos, que yo también sufría de que ellos sufrieran la ausencia de su padre, y también por mí, por la ausencia de quien era mi compañero, el complemento de mi vida que yo amaba y que en ese momento me estaba faltando, y yo no entendía por qué y no podía aceptarlo. Inclusive hasta estaba enojada muchas veces, me producía enojo que otras amigas mías tengan marido. Una cosa que fue loca porque yo a esa amiga la amo y me encanta que sea feliz con su pareja, pero en ese momento hasta eso me producía el dolor de preguntarme por qué me pasaba esto, el por qué se tuvo que ir Roberto. Y bueno, también como te decía esa negación estuvo por un

tiempo bastante largo, se notaba que era negación. Luego sentí esa tremenda angustia que te comentaba y también enojo hacia mi amiga que tenía su esposo vivo, que nunca me había pasado. Y la verdad es que no estaba preparada para la muerte, va... nadie está preparado supongo yo. También a mi madre le pasó lo mismo, entonces me identificaba con ella, lo cual me permitió acercarme más a ella, me permitió entender más a mi madre por lo que pasó en aquel momento cuando falleció mi padre, que nunca se me había cruzado por la cabeza pensar en eso. Sentí empatía con mi madre como mujer. Esto también fue como algo bueno de todo esto que yo sentí, realmente lo sentí como algo muy bueno. Sentí que fue un poder crecer en esa mirada hacia mi madre, poder entenderla más. Fue algo bastante positivo.

E: Entiendo. Bueno... muchas gracias por comentarme toda la situación. ¿Y cómo intentaste sobrellevar la pérdida de Roberto?, ¿de qué manera afrontó esa pérdida?

M: Para mí, yo en general, afronte la pérdida más que nada desde dos lugares creo yo. Primero sentí que me liberé, eh... a pesar de tanto dolor, porque estaba ahí el dolor, el salir de viaje con amigas estando sola, cosa que no había hecho nunca. Cuando me iba de viaje siempre me iba con él y mis hijos. Y bueno por un lado eso, que realmente fue una liberación, volví a como cuando era joven, que estábamos con mis amigas y salíamos de viaje, y hacíamos esto o lo otro. Y por el otro lado, todo el tiempo era como de buscar hacer cosas. Ósea, por decirte, yo tenía ciertas horas en la escuela, y pase de tener 4 horas a tomar 30 horas, por darte un ejemplo. Y me la pasaba dando clases, estaba en secundaria en tiempo completo, como 2 años aproximadamente, cuando ya me habría podido jubilar, pero al contrario, me sobrecargue de actividades. De hecho, lo charlábamos con Roberto, pensábamos en que me jubile y así poder hacer viajes juntos. Y luego pasó al revés, cuando él falleció empecé a trabajar más. Hoy en día ya no trabajo más en la escuela, fui buscando mis espacios también, pero en ese momento me agarré de esas dos cosas para poder salir adelante. Y bueno, me sobrecargue de actividades para evitar pensar en lo que había sucedido, me refugiaba en eso. Después yo volvía de hacer las actividades y estaba cansada a la noche, y así se me iba ese pensamiento o sentimiento de volver a pensar que Roberto ya no estaba conmigo, que no era mi misma vida. La vida cambia del blanco al negro te diría, porque vos proyectaste una vida con otra persona, se formó una familia, tuvimos 3 hijos. Nosotros seguíamos estando bien a pesar de todos los problemas que te comenté, económicos y de todo tipo, eso no nos desgastaba. Y después de golpe encontrarte sola, sin esa compañía cotidiana, realmente se me hacía imposible pensarlo, sin la persona que parecía ser tu otra mitad como dicen ahora, porque uno lo vive así, es como que te encontrás en una situación en la cual ni vos mismo te reconoces, parece que sos otra persona, ¿quién me cambio de canal? pensaba yo, estaba parada en ese lugar y ahora estoy así, ¿qué pasó? Y eso que te comenté, quizás fue mi recurso, mi mecanismo de defensa para atravesar la pérdida.

E: Comprendo... me quede pensando un poco en esto que mencionaste de la "liberación", ¿te gustaría comentarme un poco más?

M: Éramos muy posesivos los dos, que la verdad no es bueno tampoco, pero sí lo éramos. Después me empecé a dar más cuenta de eso, porque yo no me daba cuenta de eso. Yo pensaba que así tenía que ser o quizás ni siquiera lo pensaba. Lo que pasa es que también fue mi primera pareja y la única que tuve, entonces la mirada que yo tenía es que esto era así y nada más, otra cosa no existe, que no había otra posibilidad. Y también, como te decía, tener la personalidad los dos de ser posesivos.

E: Entiendo. La pregunta no es para hacer un juicio de valor sino para que me cuentes un poco más de la relación con él, como muy bien lo hiciste.

M: Pero si, comprendo perfectamente, no te hagas problema. Pero eso fue lo que me hizo sentir como una liberación. Si yo lo sentía así es porque había como una opresión.

E: Perfecto. ¿Cómo se va sintiendo hasta ahora?

M: La verdad re bien Mariano, muchas gracias.

E: Me alegro muchísimo. Seguimos con la siguiente pregunta... ¿quienes la han acompañado en este proceso?, ¿necesitaste la ayuda de otras personas para atravesar esta pérdida?

M: Me apoyé mucho en mis tres hijos, más allá de que el más grande no vive acá en Paraná, sino en otra provincia. Es como que ellos hicieron una fortaleza para mí, porque yo veía que ellos le querían poner buena onda todo el tiempo para no verme caer a mí, eso yo lo sentí mucho. Y todo eso a pesar de que veía que ellos estaban destruidos. Pero a ver Mariano, te voy a comentar un ejemplo concreto, una anécdota. El día que falleció Roberto, viste que claro, ellos son chicos relativamente jóvenes, entonces había un montón de amigos de ellos, de la edad de ellos, que se conocían desde que tenían 4 o 5 años y que lo conocían a Roberto desde que tenían esa edad, como que venían acá a casa o ellos iban a la de ellos. Y Roberto era una persona muy alegre, tenía un don muy especial para hacer reír a las personas espontáneamente, era algo natural en él. Y claro los amigos de mis hijos siempre se rieron mucho con Roberto, y entonces cuando pasó esto, todos estaban muy afectados y lloraban en el velorio. Y mis 3 hijos terminaban consolando a sus amigos (se ríe). Eso a mí me quedó grabado, porque fijate cómo tratan de sobreponerse y ayudar para que uno también pueda salir adelante en ese momento que es duro. Después, por ejemplo, algunas personas más amigas de la vida, fueron como no se... como que te abrazan y te agarran, y no te caes. Mis hermanos, que yo soy la menor de todas, fijate que quizás no te ves por mucho tiempo, pero no faltaba absolutamente nadie, me apoyaron permanentemente de todo tipo de formas. Y bueno, mi madre ni hablar, porque ella me entendía, y lo hacía sin hablarme, porque no era que ella me tenía que decir algo a mí. Me acompañaba tomando unos mates, mirando un programa juntas y otras cosas. Y todo eso era mi oxígeno para seguir, no podía caerme, tenía que seguir nomás. No lo podía creer, pero a su vez el hecho ya había ocurrido, no había vueltas. Así que esos fueron los pilares más fuertes que tuve.

E: Claro, así como usted entendía a su madre, ella la entendía a usted.

M: Totalmente. No hay nadie que te pueda entender más que aquella persona que paso por la misma situación. Y siendo tu madre, por más que no tengas una gran relación, había como ese resguardo en ella, a darme a mí lo que yo necesite en ese momento, que era la fuerza para seguir adelante. Pero claro, ella había sido como un ejemplo también para mí y ahí es donde yo la empecé a mirar desde otro lugar también. Así como ella pudo seguir, yo también tenía que seguir.

E: Comprendo. ¿Y tuvo alguna red de contención? por fuera de la familia y amistades.

M: Yo lo sentí así al lugar donde aprendí yoga. Que cuando pasó todo esto, me llamaron de la nada y me invitaron a tomar mates, y luego me ofrecieron para que diera clases ahí. Yo me di cuenta que la intención era ayudarme frente a lo que me había pasado. Quizás si yo no hubiera tenido eso hubiera tenido que ir a una terapia, probablemente.

E: Claro, entiendo. Y además de lo que me viniste comentando, ¿realizaste algún tipo de actividad que te ayudó a sobrellevar la pérdida?

M: La verdad que otra actividad no hice aparte del yoga, pero estuve a punto de hacer teatro. Tenía ganas de empezar teatro con otra amiga y al final no porque me empecé a sentir cada vez más comprometida con las clases y las cosas que te comenté que hice. Al tomar más horas me quedaba menos tiempo para empezar otra actividad. También me surgieron ganas de comenzar a aprender algún idioma, que es algo pendiente todavía, no lo descartaría. Cuando él falleció también empecé a ver películas en la televisión, que era algo que nunca hice estando con él. Antes me resistía a hacerlo, no estaba muy a favor, pero cuando él murió veía continuamente películas o me la pasaba mirando las noticias, que pienso que trataba de evadir las circunstancias que estaba pasando. Y hacer yoga realmente me dejaba en un estado en el cual yo me sentía más tranquila y no sentía necesidad de otra cosa más en ese momento, eso me ayudó mucho.

E: Comprendo... se ve que es una actividad que le ha ayudado mucho. ¿Y tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de Roberto?

M: No, en principio bajé un montón de peso porque no tenía ganas de comer, tuve falta de apetito todo el primer año, se me había cerrado el estómago. Siempre fui de tomar mate y tomar alguna que otra copita de vino, pero no más que eso (se ríe). Luego de a poquito llegue a alimentarme normalmente.

E: Genial, entiendo perfectamente. Y una última pregunta... Al día de hoy, ¿cómo se siente usted en relación a la pérdida de Roberto?

M: Al día de hoy, es como que siento que no es tan difícil, pero a la vez es como que cada vez se extraña más, pero se lo ve desde un lugar más lejano y con mucha más fuerza, pero hay momentos específicos, por ejemplo, cuando uno de mis nietos entró a la escuela primaria, también cuando uno de mis hijos menores se fue de la casa, donde realmente la casa quedó vacía. En esos determinados

momentos, aunque pase el tiempo, se siente muy fuerte la añoranza de querer que él esté conmigo. Donde pienso que en este momento nos estaríamos riendo o simplemente compartiendo el estar juntos. Pero lo siento con mucha más fuerza, donde no hay desesperación ni tampoco desmotivación en la vida. Se lo extraña a Roberto, pero se lo puede sobrellevar muy bien. Y yo ahora estoy sola y la verdad que no me siento mal adentro de mi casa, porque yo en aquel momento tenía miedo de eso. Pero ahora realmente estoy feliz de poder sentirme bien y tranquila, donde también puedo tener mis tiempos para mí sola, que uno no es que no quiera atenderlos a los otros, pero que lo siento como si esto fuera también un regalo para mí, porque cocino lo que quiero, si me quiero sentar en el sillón lo hago o cosas así. Y eso cuando vivís con tu pareja o tus hijos es distinto. Así que el hecho de sentirme bien con eso lo valoro un montón. Me encanta que vengan, por supuesto, quisiera que vengan más seguido, pero también disfruto de esto que te comentaba. De hecho, varios años después del fallecimiento de Roberto, tuve una pareja, pero cada uno en su casa, un noviazgo, y justamente también esa persona había enviudado. Nos conocíamos de hace años porque él trabaja en un almacén cerca de mi casa, y es una persona querida, muy compañera. Compartimos cosas re lindas, incluso viajes, pero yo realmente no me sentí tan preparada como para verme en un futuro con esa persona, era simplemente como para compartir algunos momentos juntos, y creo que él sentía lo mismo que yo. Sentíamos que íbamos a ser compañeros de vez en cuando, pero quedémonos cómodos en nuestras casas como estamos (se ríe), algo así. Y esa fue la única experiencia que he tenido.

E: Perfecto, comprendo. Bueno... hasta acá llegarían las preguntas que tenía pensadas para la entrevista del día de hoy. Espero que te hayas sentido cómoda y te vuelvo a agradecer realmente de corazón por tu tiempo y por abrirte a charlar conmigo sobre este tema.

ENTREVISTA 2

Nombre: Hilda.

Edad: 76 años.

E: ¡Buenas tardes Hilda! Primeramente, quería agradecerte de corazón por tu tiempo y charlar conmigo sobre un tema muy particular. También es importante que sepas que podés hablar hasta donde te sientas cómoda o en caso que quieras tomarte un tiempo de descanso de la entrevista también está bien.

H: Sos muy amable Mariano... te agradezco por tu respeto.

E: Gracias a usted. Para comenzar... ¿qué edad tiene?

H: Tengo 76 años de edad.

E: Perfecto. En este momento, ¿con quién vive? o ¿vive sola?

H: En este momento, vivo con mi hijo menor.

E: Entiendo. ¿Cómo es su rutina diaria? Si es que le gustaría comentarme un poco.

H: Actualmente, realizo actividad física, hago caminatas en la misma manzana acá de mi casa, y también participó de un grupo de tango destinado a la gente de mi edad. Además, le dedico bastante tiempo a mi casa en acomodarla, me gusta mantener el jardín, ya que en mi casa solemos juntarnos mucho con la familia y con mis 4 hijos, que 2 son de un matrimonio anterior y 2 son de mi última pareja, y también vienen mis nietos. La verdad que somos muy familiares. Y con mi hijo menor la verdad que estamos cómodos así, porque él está en lo suyo y yo con mis cosas, aparte por suerte la casa es bastante amplia.

E: Comprendo. Y ya adentrándonos un poco más en las preguntas referidas a la investigación... ¿cómo es el nombre de su marido fallecido?

H: Pedro.

E: Perfecto. ¿Y cuánto tiempo estuvo en pareja con Pedro?

H: De casados estuvimos casi 50 años, de novios varios años más, desde muy chicos. Fue una relación muy larga, pasamos la vida juntos, y una relación de la cual tengo muy buenos recuerdos. En el momento fue duro, él tenía una empresa en el parque industrial que estaba en permanente crecimiento y trabajaba con nuestros dos hijos. Y bueno, un sábado él estaba en casa, se levanta de la siesta para ir a comprar un asado para el domingo, ya que los domingos son sagrados para compartir con la familia, donde siempre estamos compartiendo todos juntos. Y como te decía, el sábado sale para comprar el asado y después se acuerda que tiene que también traer leña, que tenía en el parque industrial así que se fue para allá a buscar leña. Pasó que no volvía, nunca imaginamos nada, simplemente podía estar demorado o haber pasado por el club, ya que él tenía muchas amistades y andaba para todos lados. Luego, mi hijo menor va al parque a buscar unas luces para su vehículo, se fue como a las 7 de la tarde, y a los 10 minutos más o menos me llamó al teléfono fijo, y me dijo que lo había visto ahí, que estaba tirado en el suelo, y que para él estaba sin vida. Inmediatamente, llame a mi otro hijo comentándole que vaya y yo también me fui al lugar. Y bueno, aparecimos ahí los 3 juntos, y de ahí en más bueno, llamamos a la policía y bueno, fue un infarto. La verdad que nos sorprendió a todos, porque él era de tener algunos dolores musculares, pero no había tenido problemas de corazón. Inclusive, unos días atrás se había hecho unos estudios completos de corazón en una clínica, y antes de que se lo llevemos al médico falleció. Después que pasó todo esto, yo me quise sacar la duda e igualmente se los lleve al médico y los estudios estaban completamente bien, y según me dijo el cardiólogo, él no lo habría medicado porque los estudios daban todos bien. Así que si, fue un infarto, una muerte súbita. Él se hacía todos los estudios, no era reactivo a eso. Y los estudios previos a este último que te comenté, también daban todos bien. Es decir, fue inesperado totalmente.

E: Comprendo, le agradezco por comentarme todo esto que usted relato. ¿Y cuánto hace que falleció Pedro?

H: Si mal no recuerdo, hace poquito se cumplieron 11 años del fallecimiento de Pedro.

E: Perfecto... ¿y cómo era su vínculo con Pedro? si es que le gustaría hablar sobre eso.

H: Nos llevábamos bien, pasa que bueno... Después que pasó un buen tiempo y uno analiza, uno se dice ¿por qué no pasamos más tiempo juntos? o ¿por qué no nos tomamos más vacaciones?, esas cuestiones las analiza uno después, porque en ese momento él estaba enfocado en la empresa, concentrado en su trabajo, y yo en la escuela, porque era docente y trabajaba acá en Paraná, pero también en pueblos, y entonces viajaba mucho. Así que salía a las 6 de la mañana de casa y volvía a las 7 de la tarde. Eran algunos ratos que teníamos para compartir, pero bueno, el tiempo que pasábamos nos llevábamos muy bien con respecto a la relación entre nosotros y sobre todo con nuestros gurises. Al día de hoy, sus hijos no biológicos lo extrañan más que los biológicos. Yo noto que todos lo sienten muchísimo a Pedro, que todos lo sentimos, recién ahora estamos pudiendo hablar del tema, recién ahora es un tema de conversación en la mesa porque se lo evitaba, salvo ciertas ocasiones. Tenía unas características medias especiales, en cuanto a que él nunca podía callarse, lo que a él le parecía lo decía y eso le traía varios problemas a veces, y sobre todo con los amigos de mis gurises porque, por ejemplo, capaz que él miraba tus zapatillas y te decía que se las compraría a una gurisa y no a un varón. Es algo que él te decía y te podía hacer sentir mal. Los amigos de mis gurises se acuerdan mucho de él y aprendieron a quererlo, así como era. A nosotros nos gustaba mucho ir a las carreras, todavía somos muy fanáticos de lo que es el TC, entonces hemos ido a casi todos los circuitos. Así que íbamos con Pedro y nuestros hijos que siempre llevaban algún amigo. Se lo recuerda mucho, yo ando en la calle y me preguntan, era una persona muy conocida. Tenía esas cuestiones que por ahí lo retábamos todos para que se calle (se ríe). Yo creo que en este momento tendría más problemas que antes, porque viste que ahora hay que tener mucho cuidado con lo que se dice y como se dice porque puede afectar. Pero en la relación que tenía con él, teníamos una confianza mutua, confiábamos plenamente el uno con el otro, también la contención o seguridad que yo tenía al lado de él que me costó muchísimo después. El a mí me daba la autorización para que yo siempre esté con la educación de los chicos, con la escuela, todo eso tenía que manejarlo, pero cuando yo veía algo que no me gustaba enseguida se lo comentaba a él y él los hablaba enseguida. Yo veía que los chicos tenían problemas de adolescentes y le decía, y él enseguida les llamaba la atención. Y jamás nos contradecíamos entre nosotros con respecto a la educación de los gurises. Pienso que entre ellos era lo que los hacía ser tan unidos. Y ellos son muy buenos conmigo, en el momento en que me vieron así, es decir... si bien vos me ves re fuerte así pero no es tan fácil, es decir... uno intenta ser fuerte y trata de organizar las cosas como podía. En ese momento, realmente pensé que no me iba a poder levantar más. La confianza justamente que yo tenía con él, en las cuestiones económicas de él nunca me metí, él tenía camiones y la industria, y yo no tenía ni la más pálida idea de quiénes eran los clientes, y en

esas condiciones teníamos que llevar con mis hijos adelante la empresa. Fue todo un tema de reunirnos con los chicos y tratar de salir adelante. Yo iba a cebar unos mates, veía algún que otro cliente, pero no más que eso. Encontramos después cuando él falleció, que empezamos a ver los papeles, que había mucha gente que le debía dinero, y a su vez fuimos a la estación de servicio y ahí debían un montón de combustible, y eran cosas que no sabíamos cómo manejarlas. Logramos conocer mucho la gente, hubo gente que pagó y otras que no. Por suerte pudimos tener la casa propia, y él no debía nada prácticamente, ni tampoco tenía ningún crédito. Pero realmente era empezar de cero, y los chicos realizaron muchas tareas que el antes realizaba en la empresa.

E: Claro, comprendo. Y con respecto a cómo falleció Pedro, es decir, cuál fue la causa de su fallecimiento, usted me dijo que fue un infarto ¿no?

H: Si, exactamente.

E: Perfecto. ¿Y cómo reaccionó usted ante la pérdida de Pedro?

H: Y no, la verdad que fue terrible, lo que todavía recuerdo mucho es verlo ahí en el piso, y lo tocamos y verlo que no, que ya estaba, y mi hijo enseguida me sacó que es bombero, y me abrazó fuerte. Justo estaban llegando los bomberos porque mi hijo los había llamado, pero yo no hubiese llamado a nadie, realmente no me salía hacer nada, y él asumió un poco como la responsabilidad y llamó a los bomberos. Ahí uno de los bomberos me abrazó y no me largo más, fue un abrazo así que todavía siento ese calor de ese abrazo que no me dejaba moverme, y lo veo a ese muchacho y siento esa calidez, esa contención que no me olvido más. Encima, compañero de mi hijo, de chiquito que íbamos a las carreras juntos y era bombero como mi hijo. Y bueno, después yo no me desespero, pero si llore mucho, no pare de llorar en todo el tiempo, tenía muchas ganas de llorar, pero ya te digo es como que uno llora por el momento y también llora por lo que no hizo en su debido tiempo, y eso es lo que no quiero que me pase ahora, si tengo ganas de ir y estar con mi familia lo hago, y estoy todo el día, es decir, no postergar esos momentos porque uno no sabe cuándo se va. Y me parece que eso es lo que aprendimos todos en la familia, porque si bien antes éramos unidos, pero como que cada uno tenía sus cosas, y ahora es como que estamos más unidos, como decirte... Mis hijos están conmigo, están presentes en cada momento importante. Por ejemplo, el día que me jubile, que yo trabaje hasta el último día, no me pedí la licencia que se suelen pedir algunos, y bueno, mis compañeras me organizaron un pequeño agasajo en la última hora con todos los alumnos. Yo no estaba enterada, era todo sorpresa, me llevan al patio del fondo de la escuela y habían preparado todo con algunos padres, y me pedían que diga algunas palabras, pero la verdad a mí no me salía nada, y miro para atrás y estaban mis hijos, mis nietos, todos ahí atrás y era todo sorpresa. Pero son así, de estar en esos momentos donde menos te lo imaginas. Después me hicieron una fiesta sorpresa, donde parecía que nos juntábamos en una casa y cuando llegó había un cartel que decía que tenía que ir a otro lado, y resulta que cuando vamos era un salón que habían alquilado, y ahí estaban todas las docentes, todos

mis parientes y muchas más personas. Realmente fue una fiesta inolvidable que organizaron mis hijos. Y también tengo un muy lindo grupo de amigas.

E: Qué lindos momentos que ha podido compartir, me alegro mucho por eso. ¿Y cómo intentaste sobrellevar la pérdida de Pedro?, ¿de qué manera afrontó esa pérdida?

H: Yo creo que la fortaleza está en los hijos porque a pesar de que ellos no me necesiten para trabajar o lo que fuera, ellos están conmigo siempre, es como que yo sentía que no podía fallarles a ellos, aunque no sé si sería fallarles la palabra, es como que tengo que estar bien, porque ellos están bien y me están ayudando permanentemente, me llaman para ver cómo estoy o me invitan a que vaya para allá y así. Es decir, me parece que no tengo motivos para echarme al abandono o pasármela llorando porque no tiene sentido. Siempre me sentí escuchada. Lo que, si sentía y siento, es que no sé si voy a tener alguna vez algún compañero nuevo. Con mi grupo de amigas por ahí nos reuníamos y nos reíamos mucho de cualquier chiste. Pero siempre creí que si estaba con otra pareja iba a entrar a comparar a Pedro con el compañero nuevo. Y también siempre me sentí bien estando sola. Sola en el sentido de no tener pareja. Y suelo tener contacto con la gente más joven y también de mi edad, entonces me dan ganas de salir a hacer cosas dentro de mis posibilidades. Siento que así estoy bien y como más independiente, porque cuando uno tiene pareja, si bien por ahí somos de otra generación, pero me parece que la relación de pareja es estar siempre juntos o intentar estar siempre juntos. Ahora yo veo cómo se llevan las parejas, y perfecto si se llevan bien así, pero llega el fin de semana y cada uno agarra para cualquier lado. En los muchachos la diversión está en ir a jugar a la pelota, no es que están haciendo cosas malas, pero encuentran la diversión de otra forma, que yo creo que no la encontraría. Con Pedro, los sábados eran para estar juntos o salir, comer un asado los domingos con la familia. Al estar toda la semana trabajando mucho, para mí el fin de semana era para compartirlo juntos. Yo veo que ahora no es así, pero son distintos tiempos, quizás así la pasan mejor, lo veo en mis hijos. Después lo que también veo que me quedó después del fallecimiento de Pedro, es el miedo a perder alguno de mis hijos, porque eso sí que no lo superaría. Lo que me paso a mí no es lindo, no es fácil, pero que se te muera un hijo debe ser tremendo.

E: Comprendo, gracias por relatarme todo lo que me ha comentado. Por el momento, ¿cómo se está sintiendo?

H: Re bien. Lo que, si te digo, es que yo quizás hace 8 años atrás no te la iba a hacer a la entrevista porque no hubiera llegado hasta acá, ahora sí, estoy como más tranquila. Con el paso del tiempo pudimos poner más en palabras los sentimientos. Ahora con la familia cuando nos sentamos nos ponemos a comentar cosas. Y mis hijos pueden comentar qué cosas les gustaban de él y que cosas no. En mi casa, todos saben hacer de todo, y eso porque con Pedro estábamos de acuerdo en todo lo que tiene que ver con la educación. Pedro cuando tenía que lavar, planchar o cocinar lo hacía sin problema, colaboraba en todo. Por eso digo, que nunca supe si podía estar en pareja con alguien y llegar a esa conexión que teníamos con Pedro. Y tampoco ha aparecido ninguna persona que me haya

hecho cambiar de opinión. Y mis hijos, ahora cuando iba a hacer la entrevista, me preguntaban: ¿y qué vas a decir?, y yo les decía que nada, lo que me vayan a preguntar, y me decían que si me iba a sentir mal que no la haga y yo les decía que ahora no me voy a sentir mal, que ahora ya está, que ya puedo charlarlo. Y después me llamó un hijo de otra ciudad que me dijo que cuando termine la entrevista le cuente cómo me fue y que no me vaya a poner mal al pedo. Estaban pendientes de que me pueda afectar demasiado volver todo para atrás. Y cuando es una muerte súbita como esta, no se quizás si me hubiera sentido culpable por algo ponerle que ahí no la haga. Pero realmente mis hijos son la razón de ser mía, son cariñosos y me abrazan. Siempre estamos esperando el momento de juntarnos, yo también estoy muy pendiente de ellos, de que cocinarles y cosas así. Me parece que es eso lo que a uno la mantiene animada. Y también, uno trata de no pensar en eso para poder salir adelante, de alguna manera lo evitas. Tratas de enfocarte en otra cosa para tratar de no pensar tanto en el tema, entonces si antes le dedicaba 8 horas a la docencia, después pase a dedicarle de 10 a 12 horas. Dormía lo necesario y ya estaba pensando que iba a hacer al día siguiente. Y también siempre trataba de pensar justamente en lo que quedaba y no en lo que me falta. Quedaban mis hijos y mi familia, y también en ese momento tuve que cuidar a mi papá, y eso creo que me ayudó a mantenerme firme para no bajonarme más. Seguramente no hubiera sido la misma situación si yo hubiera estado sin los chicos y sin que falleciera mi madre, no sé si lo supero, porque no te da más ganas, es como que perdes el sentido de muchas cosas y ahí había 5 sentidos importantes por los cuales seguir, ya que mi papá estaba solo.

E: Claro, entiendo perfectamente. ¿Y tuvo alguna red de contención? por fuera de la familia y amistades.

H: No, la verdad que no. Por ejemplo, nunca fui a un psicólogo, pero si reconozco mucho la función de un psicólogo, más de una vez en la escuela le he sugerido a alguna madre de algún chico que sería bueno que haga una consulta. Cuando daba clases tenía contacto con psicólogos por mis alumnos. Mi hermana más joven es psicóloga y me comenta de algunos casos que le han tocado, con chicos con muchos problemas en las escuelas y en sus casas. Pero bueno, la escuela en su momento cumplió un rol muy importante en cuanto a la contención, y también las docentes que trabajaban conmigo que estaban al tanto de lo que me había pasado.

E: Perfecto. Y aparte de lo que me viniste comentando, ¿realizaste algún tipo de actividad que te ayudó a sobrellevar la pérdida?

H: El grupo de tango, del cual todavía al día de hoy sigo participando, me hizo realmente bien. También la actividad física es algo que ayuda muchísimo. Yo después de la pérdida de Pedro, salía a caminar con una amiga, lo cual me llevó a fortalecer el vínculo con ella, así que realmente fue algo que me sirvió mucho. Caminar te oxigena la cabeza, me permitía dormir bien a la noche, te ayuda un poco a liberarte de los problemas que uno tiene. Gracias a dios nunca tome ninguna pastilla para dormir, ni tengo problemas de salud serios.

E: Que bueno eso. ¿Y tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de Roberto?

H: No, gracias a dios no lo necesite. El alcohol me gusta, pero siempre tomé muy poco, por ahí algún vinito el domingo mientras compartimos con la familia, pero no más que eso.

E: Comprendo. Y para ir finalizando... Al día de hoy, ¿cómo se siente usted en relación a la pérdida de Pedro?

H: Si, se lo sigue extrañando. Más de una vez entro a mi pieza y quisiera que este él, pero bueno lo aprendí a vivir así, o me desvelo a las 2 o 3 de la mañana, y cuando me desvelo agarro el celular o me pongo a mirar algo en la televisión, o algo en el Facebook, y después cuando me agarra sueño me duermo, pero sin recurrir a ninguna medicación ni nada. Es eso o me pongo a pensar en él que ya no está. Una de las cosas que más me costó, fue que antes cuando nos reuníamos con mis amigas, lo hacíamos siempre en pareja, y la vez que tuve que ir sola con ellas me costó un montón, volví a mi casa y me largue a llorar, no podía estar ahí sin él y solo con mis amigas, me costaba mucho. Pero después bueno, a medida que iba pasando el tiempo cada vez la pasaba mejor y me divertía. Y el tango muchas veces me lleva a recordarlo, porque el tango es muy en pareja, no es un baile solitario, sino que tiene que haber un entendimiento muy bueno con la pareja para poder coordinar los pasos, y me cuesta. Al bailar con otra persona me pongo más rígida, esa parte me angustia y me cuesta. Con él nunca baile tango, es algo que siempre pensamos en hacer, pero nos quedó pendiente. Y cuando hay que dar el abrazo del tango en la clase, inmediatamente me acuerdo de él. Por eso te digo que siempre pensé que me iba a costar tener otra pareja. Nunca lo consulté con ningún profesional, pero bueno, lo voy llevando así.

E: Claro, entiendo. Bueno... las preguntas que tenía pensadas para esta entrevista ya han terminado. Espero que te hayas sentido cómoda y te vuelvo a agradecer realmente de corazón por tu tiempo y por abrirte a charlar conmigo sobre este tema.

ENTREVISTA 3

Nombre: Olga.

Edad: 79 años.

E: ¡Buenas tardes Olga! En primer lugar, quería agradecerte de corazón por tu tiempo y por animarte a charlar conmigo un rato sobre un tema muy particular. También es importante que sepas que podés hablar hasta donde te sientas cómoda o en caso que quieras tomarte un tiempo de descanso de la entrevista también está bien.

O: Gracias a vos Mariano. Ojalá te sirva para la investigación que estás haciendo.

E: Seguramente que sí. En principio me gustaría consultarle... ¿qué edad tiene?

O: Tengo 79 años, cumplidos hace no tanto tiempo.

E: Perfecto, ¿con quién vive? o ¿vive sola?

O: Vivo sola.

E: Comprendo. ¿Y cómo es su rutina diaria? si es le gustaría charlar sobre eso.

O: Yo soy jubilada, me hago todos los mandados yo sola por el momento gracias a dios, agradezco todas las mañanas de levantarme bien. Por suerte soy bastante independiente, me hago todos mis trabajos sola. De mañana, suelo cocinar y limpiar mi casa, y por la tarde suelo dormir alguna que otra siestita o miro un poco de tele. Y dos veces por semana voy a la pileta a hacer aquaerobic. También, desde hace varios meses tengo una obligación, de cruzarme en frente de mi casa donde hay una amiga, una vecina, que tuvo un ACV y está en un geriátrico. A ella la traen a las 10 de la mañana, yo tengo la llave de la casa, viene una chica a cuidarla hasta las 2 de la tarde y después me cruzo junto con otras amigas, y compartimos todas juntas en su casa. Si bien ella no habla, se hace entender mediante señas. Fuimos siempre unos vecinos bastante unidos. Y después, a las 6 de la tarde, la vuelven a llevar al geriátrico. Esta casi todo el día en su casa y luego duerme en el geriátrico. Tenemos la obligación de ir a acompañarla. Y la verdad este barrio me encanta, si algún día me sacó la lotería me quedaría acá igual (se ríe).

E: ¡Qué bueno! Y para adentrarnos un poco más en las preguntas ligadas a la investigación... ¿Cómo es el nombre de su marido fallecido?

O: Su nombre es Patricio.

E: Perfecto. ¿Y cuánto tiempo estuvo en pareja con Patricio?

O: Estuvimos juntos 36 años. Mucho tiempo.

E: Casi toda una vida. ¿Y cuánto hace que falleció Patricio?

O: Falleció hace 15 años, el 2 de diciembre.

E: Comprendo. ¿Y cómo era su vínculo con Patricio? hasta lo que usted me quiera contar, no hay problema.

O: Era de muy buen carácter, era una persona muy alegre y muy buena persona. Siempre que podíamos íbamos al campo, que él tenía todos sus familiares allá. A fin de año, el 25, se armaban unas muy lindas reuniones, era todo muy lindo, realmente hermoso. Siempre fuimos muy de estar en familia. Y entre nosotros siempre nos llevábamos muy bien, nos teníamos muchísimo cariño y la pasábamos muy bien compartiendo momentos sencillos... como puede ser tomar unos mates juntos en

la vereda o compartir un almuerzo. Siempre me sentí muy querida por él y nunca nos fallábamos entre nosotros, nos teníamos mucha confianza y nos tratábamos con mucho respeto, nunca nos levantamos la voz o algo parecido. Y también juntos formamos una familia realmente hermosa.

E: Que bueno. ¿Y cómo falleció Patricio?, ¿cuál fue la causa de su fallecimiento?

O: Un vehículo que andaba a una velocidad elevada lo chocó y una vez que cayó al pavimento ya había fallecido, fue una muerte inmediata. Fue realmente muy triste para toda la familia, porque el andaba muy bien de salud y pensábamos que lo íbamos a tener mucho más tiempo con nosotros. Los médicos que lo asistieron intentaron hacer todo lo posible, pero ya no había nada más para hacer.

E: La comprendo... tiene que haber sido un hecho muy triste. Y en caso de que usted quiera hablarlo... ¿cómo reaccionó usted ante la pérdida de Patricio?

O: Por supuesto que fue muy doloroso, muy triste, me desconocía a mí misma. Cuando me comunicaron la noticia me quedé helada, no lo podía creer, hasta llegué a pensar que me estaban haciendo una broma. Yo lo vi a Patricio recién en el velorio y me daba la sensación de que no era él, de que lo que estaba pasando no era cierto. Pero a medida que fueron pasando los días y me daba cuenta que él no estaba en la casa fue muy dolorosa la situación. También mis hijos me ayudaron muchísimo, yo sentía que tenía que estar fuerte por ellos, que habían perdido a su padre. Por otro lado, yo soy hija única, y siempre pienso que ser hija única en algunas cosas tiene cierta ventaja. No me gustaba ser hija única, siempre pedía un hermanito para pelear, pero bueno no llegó. La ventaja es que te acostumbras a estar sola, de alguna manera siento que sos más independiente, porque el estar con un hermano es distinto. Aparte yo no suelo ser miedosa, lo cual es una ventaja.

E: Entiendo, gracias por comentarme la situación. ¿Y cómo intentaste sobrellevar la pérdida de Patricio?, ¿de qué manera afrontó esa pérdida?

O: Lógicamente costó muchísimo, pero yo traté dentro de todo lo que pude adaptarme a lo que había pasado y a lo que tenía. También empecé a compartir mucho con los vecinos y había empezado a hacer ciertas actividades como tejido y aquaerobic. Tejido hacía junto con mis amigas del vecindario, eso la verdad que ayudó muchísimo, pero bueno después con la pandemia dejamos todas de hacer esa actividad y no volvimos a ir más. Me hubiera gustado volver, pero los horarios ahora son muy tarde y con el frío se hace difícil. Pero bueno, relacionarme con mis amigas me hizo muy bien, este... dentro de todo creo que lo he pasado bastante tranquila. Siempre estuve rodeada de amigas y familiares, sobre todo mis hijos, que han sido lo que realmente me empujó a adaptarme a esta nueva situación de estar viuda. También yo tenía una tía que estaba internada en un geriátrico y entonces dediqué bastante tiempo a cuidarla a ella. Es más, después que falleció Patricio empecé a ir mucho más seguido a cuidarla, hasta llegué a decirle a mi prima, que era la otra persona que me ayudaba a cuidarla, que no se haga más problema, que yo me iba a encargar por completo de cuidar a nuestra tía.

Me dediqué muchísimo a llevarle todo lo que necesitaba, a sacar dinero del banco y pagar el geriátrico, y otras cosas que había que hacer.

E: La comprendo... ¿y quienes la han acompañado en este proceso?, ¿necesito de la ayuda de otras personas para atravesar esta pérdida? si bien algo venimos charlando, pero en caso que usted quiera ampliar algo más en relación a eso.

O: Claro, como te decía, mis amigas y mis familiares... También los familiares de Patricio me acompañaron mucho, sobre todo sus hermanas. Recibí mucho apoyo por suerte, continuamente estábamos en contacto entre todos.

E: Perfecto. ¿Y tuvo alguna red de contención? Por fuera de la familia y amistades.

O: La institución donde yo hago aquaerobic actualmente fue un gran refugio, siempre fueron muy cariñosos conmigo.

E: Comprendo. ¿Y realizaste algún tipo de actividad que te ayudó a sobrellevar la pérdida? Aparte de las que me mencionó y las que pudimos ir conversando.

O: Además, a mí me gusta mucho cocinar y hacíamos reuniones con las vecinas donde cada una se traía para cocinar, y les cocinaba para todas. Jugábamos al chin chon, la pasábamos re lindo.

E: Perfecto... y por las dudas le consultó, ¿tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de su marido?

O: No, gracias a dios no.

E: Que bueno. Y como última pregunta... Al día de hoy, ¿cómo se siente usted en relación a la pérdida de Patricio?

O: Bueno... por supuesto que me encantaría que esté conmigo. Tengo un hogar en mi casa y el antes cuando llegaba, se había hecho una parrillita y ponía una costeleta o un asadito, eso me encantaría estar otra vez así, al lado del fuego, algo hermoso sería. Pero bueno, no se puede, así que me tuve que adaptar.

E: Entiendo y me alegro muchísimo que esté rodeada de amigas y de sus hijos. Bueno... las preguntas que tenía pensadas para esta entrevista ya han terminado. Espero que te hayas sentido cómoda y te vuelvo a agradecer realmente de corazón por tu tiempo y por abrirte a charlar conmigo sobre este tema.

ENTREVISTA 4

Nombre: Rosa.

Edad: 79 años.

E: ¡Buenas tardes Rosa! Primeramente, me gustaría poder agradecerte por tu tiempo y poder charlar conmigo sobre un tema muy particular. También es importante que sepas que podés hablar hasta donde te sientas cómoda o en caso que quieras tomarte un tiempo de descanso de la entrevista también está bien.

R: Pero si... muchas gracias, ojalá te sirva.

E: Seguramente que sí, para comenzar me gustaría hacerte algunas preguntas personales y sobre usted. ¿Qué edad tiene?

R: Tengo 79 años.

E: Perfecto. En este momento, ¿con quién vive? o ¿vive sola?

R: Vivo con mi hijo, mi 5to hijo, porque tengo 6 hijos. Es el único varón y solterón, y es el único que me puede atender. Me hace los mandados y también parece que retomó sus estudios de medicina, que no pudo terminar cuando era jovencito y al parecer va bien.

E: Genial. ¿Y cómo es su rutina diaria? si es que le gustaría comentarme un poco.

R: Yo me levanto generalmente temprano, a las 7 de la mañana suelo estar arriba, pero hay días que me duermo, depende de la hora que me haya acostado la noche anterior, pero generalmente no soy de acostarme tan temprano, me acuesto como a las 11 de la noche. A veces logro dormir bien, otras veces me agarran calambres que son re dolorosos. Y con mi marido... tengo un recuerdo imborrable, porque todos los días me acuerdo de él. Y nunca tuve ni tiempo, ni deseo de conocer otro hombre, ni nada. Porque también él era relativamente joven cuando murió y me llevaba 10 años de edad. Pasamos muchas cosas, pero nunca tuvimos, en aquella época, dificultades económicas, porque él era bancario y ganaba muy bien, y yo era maestra y también. Y también hicimos muchas macanas con la plata, porque por más que hacíamos todo con sacrificio no le dábamos valor. Nos habíamos comprado un departamento ahí en el centro, que se lo habíamos comprado a un enfermero que era famosísimo. Así que, en ese momento, yo me iba a tomar el colectivo y Juan se iba al banco. Nos íbamos caminando, era cerca la terminal, el me acompañaba hasta la terminal y el de ahí se iba caminando para el banco, y a la vuelta volvía cada uno independiente, pero así viste... todo bien, todo normal. Después él tuvo una descomposición emocional. Le agarró como un miedo, como de pánico, como un shock y estuvo en tratamientos de todo tipo. De hecho, se jubiló por incapacidad, debido a este problema emocional que tenía. Y la verdad que siempre teníamos mucha confianza entre nosotros, viste... yo siempre confiaba en él. Después en 1961 nos casamos, y bueno... así fue. Y después él tenía

en el banco, cuando había ganancias las repartían entre el personal, se estilaba hacer eso. Entonces a él le repartieron y también te daban bonificaciones para comprar cosas para la casa, que después se lo descontaban del sueldo. Y bueno como le salió eso y era el mundial de fútbol, que él siempre fue futbolero, toda la vida jugó al fútbol, siempre fue su pasión, cuando se fue a la marina a hacer el servicio militar, le ofrecieron por sus buenos modales y sabían que era banquero, lo invitaron a dar la vuelta al mundo y de paso ver el mundial de fútbol, pero él no fue. No obstante, después que pasó todo eso, decidió irse solo 45 días y recorrió 25 países de Europa, mira que lindas las fotos (me da un álbum de fotos para que vea a su esposo en Europa). Pero eso sí, a cada lugar que llegaba mandaba cartas para toda la familia, nos manteníamos en contacto de alguna manera. Y él también era escritor, escribía muy bien. Yo con él tuve una relación muy especial, aparte siempre decíamos con la familia que el padre, así como era de bueno también tenía un carácter muy fuerte. Era todo así pero cuando había que poner los puntos lo hacía y había que hacer lo que decía papá, tenía un carácter particular, fuerte. Dentro de todo él era siempre así, siempre fijándose en la honradez que para él valía oro, eso era una cosa que él no podía olvidar ni dejar todas esas cosas viste. Pero tampoco era una persona de no escuchar, yo también por ahí le daba opinión sobre lo que pensaba de las cosas, siempre así viste, teníamos una buena relación y siempre nos escuchábamos.

E: Comprendo perfectamente. El nombre de su marido me dijo que era Juan, ¿no?

R: Sí exactamente, igual que el hijo. Porque si era varón iba a elegir el nombre él y si era mujer lo iba a elegir yo. Así que salió varón y le puso el mismo nombre que él. Y eso del nacimiento fue una cosa que también siempre nos reíamos, porque él siempre estuvo en todos los partos, siempre me acompañó adentro, en la sala y todo. Y cuando estaba por salir mi hijo, con ayuda del ginecólogo lo sacó él. Y cuando se dio cuenta que era un varón, salió disparando de la felicidad de la sala de parto, corriendo salió a avisar al barrio que era un varón. Se fue corriendo y se olvidó el auto en la clínica, así que cuando volvió para visitarme y ver como estaba se tuvo que volver caminando (se ríe). Y con los hijos siempre nos acordamos de eso y nos reímos a carcajadas.

E: Que bueno que lo recuerden con alegría. ¿Y cuánto tiempo estuvo en pareja con Juan?

R: Estuvimos desde el año 1961 al 97. En el 61 nos casamos y antes teníamos un noviazgo. Así que estuvimos 38 años juntos, no llegamos a los 40 años. Compartimos mucho tiempo, y se murió así de golpe, la verdad que lo hubiera querido tener conmigo más tiempo, pero bueno... así son las cosas. Cuando le dio el infarto, lo llevamos de urgencia a una doctora que se especializaba en eso, pero ya llegó con los ojos cerrados, ya había fallecido. Y no nos dio tiempo a mí ni a mis hijos para que podamos despedirlo, porque varios vivían en otras provincias y lógicamente no llegaron. Y esa misma noche que falleció pude dormir muy bien, vos sabes que dormía y sentía que él respiraba al lado, era una cosa impresionante, parecía que estaba durmiendo con él, como si no hubiera pasado nada. Y de golpe me despertó como una luz bastante intensa, yo sentí que se estaba despidiendo de mí. Compartimos muchas cosas y bueno... pero no me quedaron cuentas pendientes con él, ni nada. Había

veces que nos peleábamos, pero tampoco éramos de discutir mucho, y siempre con los chicos éramos de delegarnos las cosas de alguna manera. Cuando le preguntaban a él, les decía que me pregunten a mí, y cuando me preguntaba a mí, yo decía que le pregunten a él, pero siempre al papa había que respetarlo. Trabajamos siempre los dos, yo también llegué a ser remisera, fui una de las primeras remiseras de la ciudad. A Juan no le gustaba manejar, tenía el carnet de conductor y todo, pero no le gustaba manejar. Y cuando fui a la remisería me hice respetar bastante, yo también soy brava.

E: Comprendo, gracias por comentar todo esto. ¿Y cuánto hace que falleció Juan?

R: Él falleció hace 20 años aproximadamente, el 8 de junio. Y mi papa murió el 7 de mayo. Yo era única hija, vivíamos en una casa de acá al lado, después la vendí y me arrepentí toda la vida, eso sí que no me lo voy a perdonar. Antes la alquilaba y me cansé de que los inquilinos me arruinen la casa, todo el tiempo había que estar arreglándola, eso me cansó. Pero bueno... por suerte acá el barrio siempre fue muy unido, y siempre la misma gente, estamos todos acá desde pequeños.

E: ¡Qué bueno eso! Y le consulto, independientemente de que algo ya me comento, le gustaría comentar algo en relación a ¿cómo era su vínculo con Juan?

R: Yo creo que con él hasta sin palabras nos entendíamos. Fue una relación en la que nunca tuvimos grandes problemas, cuando hubo cosas que decir lo decíamos, nada de pocas palabras, todo frente a frente, y si había que gritar se gritaba. Hubo cosas si... pero la verdad es la verdad, hay que ir de frente con eso. A mí tampoco me iba a decir una cosa por otra, porque tonta tampoco era. Y llegó un momento donde él planteaba que se quería ir de la casa, y yo le decía que bueno, si se quería ir que se vaya, le decía que lo acompañaba hasta la puerta. De hecho, fuimos y miramos un departamento para que él se vaya a vivir ahí, porque yo le decía que a mí de boluda no me iba a agarrar, y le decía que si tenía otra mujer que se vaya, después volvió, y como dijera uno... en la cama después se arregla todo (se ríe). Y se acabó la amenaza, pero yo lo había llevado de las orejas a que se vaya si así lo quería. Él es muy bueno y todo, pero yo cornuda no iba a ser.

E: Comprendo, ¿y cómo te parece que venís hasta ahora?, ¿cómo te venís sintiendo?

R: Bien, me siento re bien.

E: Me alegro que así sea. Y con respecto a cómo falleció su marido, si mal no recuerdo usted me dijo que falleció de un infarto, ¿no?

R: Exactamente, falleció de un infarto masivo del miocardio. Fue todo tan repentino que no tuve tiempo ni de pensarlo. Sucedió al poco tiempo de que se haya casado uno de mis hijos. Y yo no me animaba a llamarlo porque estaba recién casado, lógicamente después lo llamamos. Y el mejor amigo de Juan se murió de la misma forma, de un infarto y en la misma clínica, al poco tiempo de que falleció Juan. Ellos dos estaban toda la semana juntos, se veían todos los días en la casa de su amigo.

E: Comprendo. Y en caso de que usted quiera comentar algo al respecto, ¿cómo reaccionó usted ante la pérdida de Juan?

R: Era una cosa terrible, muchísimo dolor, mucha gente vino y se acercó. Todo inesperado, porque vinieron sus hermanas de Buenos Aires, él era el hermano más querido por todas las hermanas. Vinieron todos, los cuñados, absolutamente todos. Mis hijos también me acompañaron mucho, fueron un apoyo fundamental. Y después también me pasó eso que te comenté la primera noche luego de su muerte, que yo no quería creer y estaba bastante relajada, pero eso solo los primeros días, después tuve una angustia terrible.

E: Entiendo Rosa. ¿Y cómo intentaste sobrellevar la pérdida de Patricio?, ¿de qué manera afrontó esa pérdida?

R: La lleve acompañada pero más bien sola te diría. Si bien mis hijos y todos me acompañaban, pero soy una persona no tan fácil viste... no era tanto de compartir, no era de expresar lo que sentía en relación a la pérdida. Pero siempre fuimos muy unidos y el diálogo siempre estaba presente, no nos quedábamos callados. Y también en ese momento cuando él falleció todavía estaban algunos de mis hijos viviendo acá, que me hacían compañía, yo nunca la pase sola. Siempre estuvo la familia presente y las amigas del barrio.

E: Comprendo. ¿Y quienes la han acompañado en este proceso?, ¿necesito de la ayuda de otras personas para atravesar esta pérdida? si bien algo charlamos, pero se lo vuelvo a preguntar en caso de que quiera agregar algo más o en caso de que quizás recuerde algo más que quiera compartir.

R: Y mira... yo como te decía, siempre estaba acompañada, pero vivía sola la pérdida porque no era de hablar del tema y no expresaba mucho, si podía evitar pensar en eso o hacer otra cosa mejor todavía, pero siempre había gente en la casa compartiendo conmigo de alguna manera. Con mis amigas del barrio también compartíamos largas charlas y nos matábamos a carcajadas.

E: Entiendo. Y por fuera de la familia y amigas, ¿tuvo alguna red de contención?

R: No, la verdad que no, más que nada siempre con la familia y amigas.

E: Perfecto, comprendo. ¿Y realizó algún tipo de actividad que le ayudó a sobrellevar la pérdida?

R: Después que falleció Juan, entré a un grupo de baile en un club que me hacía muy bien, ahí también nos divertíamos mucho. Y cuando era más chica hacía patín en el mismo club.

E: Perfecto, volvió a sus raíces. Y le consulto por si las dudas, ¿tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de su marido?

R: No, en ese sentido siempre estuve muy bien encaminada. Nunca consumí alcohol, ni tampoco ninguna droga. Siempre me cargan por no consumir alcohol, pero bueno yo lo veo como algo positivo.

E: Claro, mejor que así sea, yo soy medio parecido a usted (reímos). Y como una última pregunta, para no quitarle más tiempo... Al día de hoy, ¿cómo se siente usted en relación a la pérdida de Juan? en caso de que quiera hablar un poco de eso.

R: Yo trato de no sé... siempre lo recuerdo viste... es como que estuviera vivo, como te puedo decir... parece que todos los días está, hasta a veces es como que hablo con él, pasaron 20 años y a mí me parece que fue ayer, fue una cosa tan inesperada, así que si... muchas cosas pasamos juntos. Pero una de las cosas que más sentí fue haber vendido la casa de mis padres, no me lo puedo perdonar. Mi marido ya se había ido de viaje a Europa y él siempre me decía que venda la casa para irnos a Europa. Así que bueno... No le echo la culpa a él lógicamente, porque yo lo decidí, pero me arrepentí.

E: La comprendo Rosa. Bueno... hasta acá llegarían las preguntas que tenía pensadas para las entrevistas. Espero que te hayas sentido cómoda y te vuelvo a agradecer realmente de corazón por tu tiempo y por abrirte a charlar conmigo sobre este tema.

ENTREVISTA 5

Nombre: Celia.

Edad: 76 años.

E: ¡Buenas tardes Celia! En un principio, quería agradecerte realmente de corazón por prestarme un poco de tu tiempo y charlar conmigo sobre un tema muy particular. Es importante que sepas que podés hablar hasta donde te sientas cómoda o en caso que quieras tomarte un tiempo de descanso de la entrevista también está bien.

C: No hay ningún problema, encantada de poder hablar con vos que me han comentado que sos una buena persona.

E: ¡Muchas gracias por eso! Ojalá se pueda sentir cómoda. En principio me gustaría consultarle... ¿qué edad tiene?

C: Tengo 76 años.

E: Perfecto. Y en este momento, ¿con quién vive? o ¿vive sola?

C: Vivo con mi hijo más chico, aunque bueno... ya de chico no tiene nada (se ríe), es el menor de los 4, tengo dos hijas y dos hijos.

E: Comprendo. ¿Y cómo es su rutina diaria? lo que quiera comentar.

C: ¿La mía o la de mi hijo?

E: La de usted.

C: Mi rutina diaria ahora... es ayudar a mi hijo en el local comercial que tenemos. Yo generalmente suelo ir a observar o ayudo a acomodar la ropa, pero es mi hijo quien lo atiende al negocio porque a mí ya no me da el cuero. Hay algunos días que voy y otros que no, pero en la semana suelo ir 3 veces por semana, a veces por la mañana y otras veces por la tarde. Voy a la pileta a hacer un poco de gimnasia, voy dos veces por semana, lo cual me hace muy bien mentalmente y físicamente. Es impresionante, cuando dejo de ir una semana empiezo a sentir dolores y todo. Es como un cable a tierra.

E: Perfecto, se ve que se mantiene bastante activa. Y adentrándonos un poco en lo que refiere a esta investigación... ¿cómo es el nombre de su marido fallecido?

C: ¿Necesitas nombre y apellido?

E: No es necesario, con el nombre es más que suficiente.

C: Se llama Carlos.

E: Perfecto. ¿Y cuánto tiempo estuvo en pareja con Carlos?

C: Estuvimos dos años de novios, de compañeros, y de casados estuvimos 30 y pico de años, la verdad que no lo recuerdo bien pero más o menos ese tiempo. Bastante tiempo compartimos.

E: Realmente mucho tiempo. ¿Y cuánto hace que falleció Carlos?

C: Falleció hace 15 años aproximadamente. Él tenía la misma edad que yo, así que falleció a los 61 años más o menos.

E: Perfecto. Y en caso de que usted me quiera comentar un poco, ¿cómo era su vínculo con Carlos?

C: Si, claro. Pasábamos todo el tiempo juntos, compartíamos cosas sencillitas, como tomar unos mates, charlábamos mucho. Cuando nos casamos, nos fuimos a vivir a Italia, después volvimos, no era para nada malo el vínculo. Compartimos mucho tiempo juntos y siempre predominaban las risas, el cariño, nos mimábamos mucho. Cuando él llegaba cansado de trabajar yo le cocinaba, y cuando yo tenía que hacer algo o quizás estaba desganada él se ocupaba de las tareas hogareñas, aunque por lo general era yo, pero realmente lo hacía con gusto porque él lo valoraba muchísimo. Siempre me destacaba mis virtudes, en como criaba a los chicos y cosas así, lo valoraba.

E: Lo comprendo, muchas gracias por comentarme sobre su vínculo con él. ¿Y cómo falleció Carlos?, ¿cuál fue la causa de su fallecimiento?

C: Murió por un accidente de tránsito en moto. Parece que él venía manejando en la ruta en la moto a una velocidad por encima de la permitida, no venía a una altísima velocidad, pero si por encima de la permitida, era de noche y se llevó por delante un camión. De un día para el otro no lo teníamos, nos costó muchísimo. Carlos chocó de atrás al camión, así que tuvo la culpa completamente. Se llegó a decir que el camión tenía las luces de atrás sin funcionamiento, pero eso quedó en la nada. Así que bueno... así fue cómo falleció.

E: Entiendo. ¿Cómo se viene sintiendo hasta ahora?

C: La verdad que muy bien, quédate tranquilo.

E: Me alegro que así sea. ¿Y cómo reaccionó usted ante dicha pérdida?

C: Cuando me enteré y el primer día, no caía en la situación, estaba como negada. En los días siguientes no sabía ni cómo me llamaba, no lograba entender bien la situación, fue un hecho realmente muy triste, no encontraba consuelo. Yo estaba cuidando una amiga que habían operado de cáncer y me llama una de mis hijas para decirme que había ido un policía a decirle que su padre había muerto en la ruta yendo para Nogoyá. Entonces tuvimos que ir a hacer los trámites para retirar el cuerpo y ahí empezaron a llegar nuestras amistades y familiares. La verdad que ellos se encargaron de todo. Esos primeros días fueron muy difíciles, demasiado difíciles. Pero si me había propuesto levantarme por mis hijos, así que me levantaba, después subía a mi habitación y ponía la música alta para que nadie me escuche y no paraba de llorar, lloraba toda la noche, y al otro día me levantaba. Con mis hijos hablaba, llorábamos juntos y todo, pero no quería abatirlos más, no sé cómo explicarte... les quería demostrar que había que salir adelante de alguna manera. Busque salir adelante por mis hijos. Y también mi madre en ese momento se estaba muriendo de cáncer, también eso tenía encima, y a los 10 meses del fallecimiento de mi marido ella falleció, lo de ella era terminal. Entonces bueno tenía varias cosas como para seguir...pero no sé cómo hice... si vos me preguntas ahora yo no sé cómo hice en ese momento para estar de pie. Es más... pensé que realmente no iba a poder salir adelante después de esta pérdida. Creo que la depresión me agarró como 2 años después, como que ahí caí realmente en la situación, no depresión grave pero como que ahí me agarró la tristeza digamos. Y durante esos dos años estaba con la idea de que tenía que seguir para adelante sin pensarlo mucho, me puse el objetivo de seguir para adelante y así tenía que ser. Y la tristeza yo sentí que me apareció dos años después, como que ahí realmente pude empezar a hacer el duelo.

E: La comprendo, le agradezco por comentarme todo esto, es muy importante. ¿Y cómo intentaste sobrellevar la pérdida de Carlos?, ¿de qué manera afrontó esa pérdida?

C: Yo tenía apoyo psicológico obviamente, que yo ya de antes iba con mi psicóloga, eso la verdad me ayudo un montón. Después como recurso, algo que realmente me hizo muy bien fue el grupo de payamédicos. Yo soy payamédica de niños en hospitales, ahora no voy, pero en su momento la sonrisa que me devolvían esos chicos me ayudó muchísimo. También me refugiaba en que los chicos puedan salir adelante, mi objetivo primordial era ese. Lo de mi madre también hizo que me enfoque en salir adelante para cuidarla a ella. Yo cada 15 días tenía que viajar a Buenos Aires para hacerle las quimios, también acompañaba a mi amiga a hacer las quimios que estaba muy grave. Estaba realmente sobrecargada con todo eso, no me permitía frenar para pensar un poco en mí, me cargue todo eso encima. Me di cuenta después, pero me eché todo eso al hombro y de alguna manera no me permitía hacer el duelo de Carlos.

E: La comprendo Celia. ¿Y quienes la han acompañado en este proceso?, ¿necesito de la ayuda de otras personas para atravesar esta pérdida?

C: Me apoyé mucho en esta amiga mía que estaba con cáncer, que por suerte se curó. Ya hace 8 años y medio que está bien, que está dada de alta, por más que se tenga que hacer controles. Y también me surgió una reflexión de todo esto que pasó con Carlos, porque mucha gente que yo pensaba que se iba a hacerse presente no estuvo, mucho no pudieron, porque es así... muchos no saben cómo acompañarte y muchas personas que yo consideraba "nuevas" en mi vida estuvieron presentes. Gente que por ahí no veía tan seguido estuvo mucho más presente, gente que por ahí ni te imaginabas, y gente que por ahí pensabas que iban a estar presente no estuvieron, pero simplemente porque no pudieron, porque no sabían cómo. Con la familia de Carlos hubo problemas, nos seguimos hablando y todo, pero hasta ahí nomás. Nunca se cortó la relación, pero quedó media media.

E: Entiendo. ¿Y tuvo alguna red de contención? Aparte de su familia, su amiga y la atención psicológica que usted comentó que recibió.

C: No, por fuera de eso nada más.

E: Perfecto. ¿Y realizo algún tipo de actividad que le ayudo a sobrellevar la pérdida?

C: Independientemente de mi amiga que tenía un cáncer, con mis otras amigas empecé a compartir menos tiempo porque trabajaba muchas más horas, no lo hacía porque necesitaba dinero, pero lo veía como un escape, y también como te decía estaba con lo de mi madre y mi amiga. Y me encerré más en mi casa, sobre todo, con los chicos. También toda mi vida tuve un hobby que es pintar, que eso también me ayudó muchísimo, me permitía desconectar un poco la mente de todo lo que sucedía, es mi cable a tierra.

E: Comprendo. Y le consulto solo por si las dudas, ¿tuvo algún problema de consumo de sustancias o alcohol luego del fallecimiento de su marido?

C: No, lo único que me habían dado era un inductor del sueño porque no podía dormir, me despertaba y quedaba con los ojos abiertos. Pero eso único nada más, después no tuve ningún problema relacionado a drogas o alcohol.

E: Que bueno que fue solo eso. Y como una última pregunta, al día de hoy... ¿cómo se siente usted en relación a la pérdida de su marido?

C: Duele, siempre duele. Lo vas llevando, lo aprendes a llevar. Y en casa hace rato que se habla con sonrisas de Carlos, siempre nos acordamos todas cosas divertidas, siempre. Se habla naturalmente del tema. ¿Y vos a tu padre lo tenes?

E: ¡Sí! Lo tengo conmigo, es un papa grande, tiene 76 años, pero por suerte lo tengo conmigo a pesar de que ha tenido algunos problemas de salud.

C: Bueno... pero es el padre que te tocó (se ríe), qué bueno que lo sigas teniendo con vos.

E: Sin duda que sí.

C: Te consulte porque bueno... acá se habla con mucha naturalidad de Carlos, de lo que él hacía, porque él en realidad era un niño grande, se comportaba como un niño grande. Entonces, cosas que a los chicos les causa gracia las decía como si nada y nos reímos. Actualmente yo estoy en pareja desde hace varios años, pude remontar mi vida. Fue de casualidad porque no la buscaba, yo pensé que nunca más iba a tener una pareja, pero sin buscarlo apareció. Yo al principio estaba totalmente negada, porque le decía que yo iba a ser un problema para él, porque era viuda y tenía hijos, pero bueno después cedí.

E: Entiendo Celia, me alegro que se sienta bien. Bueno... de mi parte hasta acá llegarían las preguntas que tenía pensadas para las entrevistas. Espero que te hayas sentido cómoda y te vuelvo a agradecer realmente de corazón por tu tiempo y por abrirte a charlar conmigo sobre este tema.

Modelo del Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente.

Esté seguro de que responde a todas las frases y de qué marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento:

1. Luché para resolver el problema 0 1 2 3 4
2. Me culpé a mí mismo 0 1 2 3 4
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés 0 1 2 3 4
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado 0 1 2 3 4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema 0 1 2 3 4
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente 0 1 2 3 4
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado 0 1 2 3 4
8. Pasé algún tiempo solo 0 1 2 3 4
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación 0 1 2 3 4
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché 0 1 2 3 4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía 0 1 2 3 4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase 0 1 2 3 4
13. Hablé con una persona de confianza 0 1 2 3 4
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas 0 1 2 3 4
15. Traté de olvidar por completo el asunto 0 1 2 3 4
16. Evité estar con gente 0 1 2 3 4
17. Hice frente al problema 0 1 2 3 4
18. Me critiqué por lo ocurrido 0 1 2 3 4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir 0 1 2 3 4
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación 0 1 2 3 4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano 0 1 2 3 4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían 0 1 2 3 4
23. QUITÉ importancia a la situación y no quise preocuparme más 0 1 2 3 4

24. Oculté lo que pensaba y sentía 0 1 2 3 4
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran 0 1 2 3 4
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera 0 1 2 3 4
27. Dejé desahogar mis emociones 0 1 2 3 4
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido 0 1 2 3 4
29. Pasé algún tiempo con mis amigos 0 1 2 3 4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo 0 1 2 3 4
31. Me comporté como si nada hubiera pasado 0 1 2 3 4
32. No dejé que nadie supiera cómo me sentía 0 1 2 3 4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería 0 1 2 3 4
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias 0 1 2 3 4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron 0 1 2 3 4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes 0 1 2 3 4
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto 0 1 2 3 4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas 0 1 2 3 4
39. Evité pensar o hacer nada 0 1 2 3 4
40. Traté de ocultar mis sentimientos 0 1 2 3 4
- Me consideré capaz de afrontar la situación 0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA