

Comprendiendo el Duelo por Viudez y su Afrontamiento en Adultas Mayores Venezolanas

Victoria Bustamante.
Universidad Católica Andrés Bello

Gabriela Mata.
Universidad Católica Andrés Bello

Gabriela Rodríguez.
Universidad Católica Andrés Bello

María Rincón.
Universidad Católica Andrés Bello

Orlando Valladares.
Universidad Católica Andrés Bello

Resumen

El propósito de esta investigación fue comprender las vivencias del duelo por viudez desde las perspectivas de adultas tardías (mayores a sesenta (60) años de edad) venezolanas con características diferentes. Para tal fin, la investigación se realizó bajo una metodología de investigación cualitativa de análisis de comparación constante y se utilizó un diseño emergente. Se realizaron entrevistas a cinco mujeres, de 60 a 93 años, residentes en Venezuela. Entre los hallazgos más relevantes, emerge la pérdida de la pareja como una experiencia que, de la mano con construcciones subjetivas sobre la muerte y creencias religiosas, engloba consecuencias emocionales, físicas, familiares y económicas. El tiempo de duelo y la edad de las viudas surge como un factor importante en cuanto a cómo viven y sienten el recuerdo de sus parejas. Asimismo, se pudo conocer las estrategias que las participantes utilizaron para afrontar la pérdida, destacando el significado que dieron al apoyo emocional otorgado por sus familiares.

Palabras clave: Viudez, duelo, afrontamiento, adulto mayor, significado..

Understanding Widowhood Bereavement and Coping in Venezuelan Older Adults

Abstract

The purpose of this research was to understand the experiences of widowhood bereavement from the perspectives of Venezuelan women (over sixty (60) years of age) with different characteristics. To this end, the research was conducted under a qualitative research methodology of constant comparison analysis and an emergent design was used. Interviews were conducted with five women, between 60 and 93 years of age, residents of Venezuela. Among the most relevant findings, the loss of a partner emerges as an experience that, together with subjective constructions about death and religious beliefs, encompasses emotional, physical, family and economic consequences. The time of mourning and the age of the widows emerges as an important factor in how they live and feel the memory of their partners. Likewise, it was possible to learn about the strategies used by the participants to cope with the loss, highlighting the significance they gave to the emotional support provided by their relatives.

Keywords: Widowhood, grief, coping, older adult, meaning..

Presentación general

En Venezuela, para el censo del año 2011, la distribución poblacional de mujeres es predominante en relación a los hombres en los distintos estados civiles (casados, viudos, solteros, divorciados y unión de hecho), esto se evidencia principalmente en las personas que se declaran viudas, representadas en las mujeres en un 5.6% y, en los hombres, por un 1.5%, esto se debe a la supervivencia de las mujeres (Instituto Nacional de Estadística [INE], Gerencia General de Estadísticas [GGED] y Gerencia de Censo de Población y Vivienda [GCPV], 2014). Esto implica que, en la población de adultos mayores venezolanos, lo común es que exista un mayor número de viudas.

Siguiendo la investigación realizada por Pochintesta (2016) la viudez es mucho más frecuente en la vejez y es particularmente común en las mujeres, posiblemente a causa de que ellas son quienes viven mayor tiempo. A pesar de que la viudez es un evento demográficamente esperable, significa un antes y un después en las vidas de quienes la experimentan (Gamba, 2017), quizá debido a que el vínculo con la pareja es diferente al que las personas establecen con otros seres queridos, y ninguna otra relación filial parece poder reemplazarlo (De Oca, 2011).

Al ser una población vulnerable, los adultos mayores son fáciles receptores de maltrato físico, psicológico o financiero, tanto por parte su propia familia como de los familiares de su pareja fallecida (De Oca, 2011), por lo que se necesitan políticas y programas que contribuyan a proteger física y emocionalmente al adulto mayor viudo. Sin embargo existe una falta importante de políticas que ayuden a preparar a la persona para manejar la pérdida del cónyuge (Pochintesta, 2016) y la falta de preparación de los cuidadores del adulto mayor para apoyarlo en su proceso de duelo también representa un problema (Magallán, 2015).

Así, confiando en que a través de sus experiencias, se pueda llegar a conocer, trabajar y afrontar el duelo en el adulto mayor, centrándose en los recursos, disposiciones personales y del entorno, permitiendo encontrar así salidas ante el dolor físico y psicológico, para que se puedan adaptar a su nueva configuración social, esta investigación pretende comprender, desde la perspectiva de Adultas tardías venezolanas, el significado que le otorgan al duelo por viudez.

Para esto, se adoptó un paradigma construccionista. En el presente artículo se muestra el análisis de aquellas categorías que emergieron durante la investigación y responden a los objetivos específicos orientados comprender el estado emocional, los pensamientos y las creencias de adultas tardías que experimentaron la pérdida de su cónyuge e identificar circunstancias, experiencias y/o actividades que promuevan emociones o pensamientos positivos durante el proceso de duelo en personas viudas, así como estrategias que éstas utilizaron para sobrellevar el duelo.

Estado del Arte

Duelo

El proceso de duelo puede definirse como los pensamientos, sentimientos y actividades que se producen a raíz de la pérdida de una persona o cosa, situación que constituye una experiencia psicológicamente traumática, por lo cual las personas necesitan reorganizarse para volver a su equilibrio normal (De Oca, 2011).

La autora Kübler-Ross (como se citó en Moliniva y Gonzales, 2018) en su libro sobre la muerte y los moribundos, expone su modelo sobre las reacciones ante la pérdida que constituyen el proceso del duelo y describe

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES. cinco fases del dolor: negación (la persona se refugia en la insensibilidad emocional), ira (irritabilidad y sentimiento de injusticia), negociación (la persona comienza a diferenciar y aceptar las cosas que puede y no puede controlar), depresión (la atención se dirige al presente y la persona se encuentra con el vacío y dolor ante la pérdida) y aceptación.

Los cambios de ánimo así como la aparición de sentimientos negativos parecen ser parte del día a día de las personas viudas. En la investigación de Magallán (2015), la mayoría de los adultos mayores presentaron cambios en su estado de ánimo, en sus relaciones interpersonales, en sus actividades diarias e intereses, tras perder a su pareja. Entre los sentimientos negativos reportados con mayor frecuencia, estuvieron la soledad y la tristeza, seguidos por la ansiedad y miedo. También en el estudio llevado a cabo por García et al. (2018) los entrevistados manifestaron sentimientos como tristeza, angustia, rabia y miedo.

Cueva y Zelada (2019), en su estudio sobre las vivencias de la viudez en adultos mayores de la provincia de Chepén, Perú, observaron que, ante la pérdida, los participantes manifestaban sentir profundo dolor, soledad y añoranza; afrontarla les resultaba difícil, en parte gracias a la larga convivencia que mantuvieron con sus parejas, pues formaron muchos recuerdos, en conjunto.

Los sentimientos de soledad en la viudez parecen ser muy comunes. Al hacer entrevistas a viudas mexicanas, De Oca (2011) encontró que, en general, la viudez en la vejez se relaciona con la aparición de sentimientos de soledad, que pueden afectar la calidad de vida del adulto mayor e incluso llevarle a considerar el suicidio. Por su parte, Gamba (2017) observó que la soledad es un factor importante en el afrontamiento de muerte de la pareja, “una condición que tiene el poder de sumergirlos en el sufrimiento, ya que cuando están solos los asalta el vacío de la pérdida” (Gamba, 2017 p.67).

Pochintesta (2021) encontró que la tristeza, el vacío y la desolación se asociaron a la soledad en la viudez, acorde a lo planteado por Gamba (2017), en la investigación de esta autora emergió que los viudos sintieron el peso de la soledad fuertemente durante los primeros años, especialmente en las noches, al despertar y durante los fines de semana, cuando tenían la mayor parte del día libre de actividades.

En la investigación llevada a cabo por Sekgobela et al. (2020), las participantes también expresaron sentimientos de ira, dolor y traición hacia el mundo, incluso hacia sus maridos. Estos autores indican que, además de una experiencia emocional, la viudez también impacta física y cognitivamente a quien la vive, evidenciándose, entre otras cosas, a través de la falta de apetito o energía, el insomnio, dificultades para mantener la concentración y olvidos recurrentes.

En este orden de ideas, De Oca (2011) destaca que, aquellos viudos cuyos cónyuges padecieron enfermedades prolongadas, podrían considerar la muerte un evento doloroso y, al mismo tiempo, encontrar en ella un alivio, tanto para el fallecido como para sí mismo. En caso de existir incertidumbre respecto a la causa de muerte de la pareja, halló que pueden darse sentimientos de enojo y tristeza.

Es importante tener en cuenta que, en los testimonios recopilados por Pochintesta (2021), las viudas de mayor edad refirieron haber experimentado un sentimiento de libertad, posterior a la muerte de sus esposos. La autora menciona que esto puede deberse a que el vínculo marital de la cohorte de edad al que pertenecen, responde a un modelo basado en la división sexual de tareas, y a que sus “vínculos conyugales estaban atados a cierta obediencia consentida” (Pochintesta, 2021 p.25)

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Así como ocurren cambios emocionales, a raíz de la muerte de la pareja, ocurren cambios en el estilo de vida de los supervivientes que pueden relacionarse con la experiencia de duelo. Gamba (2017) halló que, al enviudar, los entrevistados se vieron inmersos en nuevas actividades y roles “que los transformaron en personas que no habían tenido que ser antes” (p.62). En el estudio de Cueva y Zelada (2019), los participantes se vieron obligados a reestructurar su plan de vida luego de la muerte de sus parejas.

Pochintesta (2016), en su estudio con viudas en adultez tardía residentes en Buenos Aires encontró que, tras la muerte del cónyuge, las participantes tuvieron que abandonar varias actividades recreativas. Esto se repite en su investigación con viudas pertenecientes a diferentes cohortes, también habitantes de Buenos Aires (2021), donde emerge que las participantes de mayor edad debieron abandonar las actividades de esparcimiento que realizaban en pareja, pero comenzaron a participar en programas destinados a adultos mayores.

En su investigación de 2016, la autora encontró que los cambios en la vida cotidiana de las entrevistadas ocurren fundamentalmente en relación a los roles o actividades, típicamente atribuidos a los hombres, que deben asumir a raíz de la muerte de su pareja. En su investigación de 2021, encontró que muchas de estas viudas señalan dificultades respecto al mantenimiento de la vivienda y solicitaron apoyo a sus yernos e hijos cuando debían arreglar algún desperfecto en la casa.

Afrontamiento

El afrontamiento hace referencia, según Lazarus y Folkman (1991, como se citó en Balacco, 2018), a los esfuerzos que las personas realizan, sea conductual o cognitivamente, de forma dinámica para poder cubrir las demandas externas e internas que son percibidas como excesivas de recursos del individuo, es decir, los mecanismos o estrategias con los que cuentan para afrontar los distintos tipos de demanda.

Durante el proceso de duelo, la persona se encuentra vulnerable, necesita recibir apoyo y utilizar mecanismos de afrontamiento que le permitan generar resiliencia y adaptación (De Oca, 2011). Entre estos mecanismos se han identificado el apoyo social y familiar (Pochintesta, 2016) y mantener la mente ocupada en diversas actividades (Gamba, 2017).

Pochintesta (2016) también advierte que el apoyo percibido modela la elaboración de la pérdida y, para interpretar los resultados de su investigación, utiliza cuatro dimensiones de apoyo: afectivo, emocional, instrumental y de ocio o distracción.

Respecto al apoyo afectivo “referido a las expresiones de afecto y cariño que implican contacto físico” (Pochintesta, 2016 p. 390), explica que se ve en mayor detrimento tras la muerte del cónyuge, y encuentra que las viudas mencionan que son sus hijos quienes les brindan este apoyo en la actualidad. Como fuentes de apoyo emocional, “contar con personas en quienes poder confiar, a quienes acudir frente a un problema para pedir y recibir consejos” (Pochintesta, 2016 p.391), las viudas mencionaron principalmente a otras mujeres, principalmente sus hermanas y cuñadas, en menor medida a sus hijas y amigas, algunas también mencionaron a sus hijos y nietos.

En cuanto al apoyo material o instrumental, que implica recibir ayuda con las tareas de la vida cotidiana o en el ámbito económico, las viudas reportan, otra vez, a otras mujeres de su familia como la fuente principal. La mayoría de las entrevistadas tenían pocas relaciones de ocio y distracción, que implican “pasar un momento de distensión y diversión mientras se comparten actividades recreativas o lúdicas” (Pochintesta, 2016 p.392).

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Respecto a esto, la autora advierte que podría deberse al fuerte apoyo que ya recibían de sus redes familiares, que les hacía demandar menos relaciones de ocio. Esto mismo se evidenció en la investigación de García et al. (2018), pues desde la muerte de sus parejas, muchas de las mujeres entrevistadas dejaron un poco de lado a sus amistades y no solían asistir a actividades de ocio fuera de sus hogares.

En general, en el estudio de Pochintesta (2016), el apoyo que las mujeres recibían, principalmente de sus familias, les facilitó el proceso de reorganizar su vida luego de la muerte de su pareja. Concordando con esta investigación, Gamba (2017) encontró que, a los viudos que presentaron duelo normal, el soporte familiar y social les facilitó afrontar la muerte de sus parejas, también mantenerse ocupado y realizar varias actividades era utilizado como un método de afrontamiento. Por su parte, Balacco (2018) halló que el mantenimiento de las redes de apoyo social y la reestructuración cognitiva suelen indicar que el viudo está teniendo una buena adaptación a la pérdida.

A raíz de sus hallazgos, De Oca (2011) plantea que “La soledad que acompaña a la viudez muchas veces no se ve compensada con la descendencia y los nietos.” (p.90) pues no se equipara con la que puede proporcionar una pareja. Aún así, en el estudio de Cueva y Zelada (2019) emerge que el apoyo social, especialmente el familiar, sí es importante para ayudar a los adultos mayores a afrontar sus sentimientos de soledad. En general, parece que el apoyo familiar y social es un recurso muy importante al momento de afrontar el duelo.

En tanto, Moliniva y Gonzales (2018) encontraron que, la mayoría de los adultos mayores que estudiaron, estaban en fase de negociación o aceptación del duelo, esto lo atribuyeron al amplio espacio de tiempo entre el momento de la pérdida y el de la entrevista, el cual les permitiría elaborar estas fases y comprometerse con la auto-recuperación y el reconocimiento de la pérdida necesarios para salir adelante.

Significado, vivencia y construcción social

El paradigma construccionista asume que la realidad es una construcción social, que viene dada por acuerdos sociales, siendo la narración el medio por con el que se explora tal construcción, pues se sostiene que “si la mente individual adquiere conocimiento del mundo, y el lenguaje es nuestro medio para expresar el contenido de la mente a otros, entonces el lenguaje se convierte en portador de la verdad” (Gergen, 2007, p.97).

Desde esta postura, la “verdad” concuerda con el significado que se le otorgue, por lo cual es de gran importancia estudiar a los sujetos en contextos específicos, que influyen en lo que se considera real, verdadero y correcto dentro de cada sociedad, apuntando esto a una postura relativista y comprensiva (Guba y Lincoln, 2002).

Así, el significado de una experiencia, entendido como “construcciones consensuadas entre el hombre y la cultura en la que se halla inmerso” (Bruner y Gergen, como se citó en Arcila et al., 2010), adquiere vital importancia junto a la vivencia, que es entendida como aquella categoría intransferible de la experiencia que es comprensible únicamente con la ayuda y participación de quien la posee (Cueva y Zelada, 2019).

De este modo, partimos desde este paradigma con la intención de comprender el significado que las participantes otorgan al duelo por viudez, considerándolas seres esencialmente narrativos, cada una envuelta en un determinado contexto, con distintas configuraciones de su cultura, contexto político, creencias religiosas y costumbres, lo que da lugar a distintos relatos y, por ende, a distintas construcciones de la realidad.

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Metodología

Paradigma

Se realizó un estudio de corte cualitativo desde el paradigma construccionista. Se utilizó un diseño emergente, a fin de poder adaptar la investigación a medida que se realizaba, a fin de de aprehender los eventos relevantes y significativos para los participantes (Creswell, 2007), a medida que la información emergía durante la investigación.

Aludiendo a la importancia de estudiar personas en contextos específicos, aclaramos aquí que, al decir “adultas tardías venezolanas en situación de viudez” o “viudas”, se hace referencia a la experiencia y punto de vista de las participantes involucradas en esta investigación, que implica indagar en las particularidades y cualidades únicas y hermenéuticamente propias de las entrevistadas (Rodríguez, 2011) sin pretender generalizar las afirmaciones a toda una población.

Selección de Participantes

Luego de explorar los casos de personas viudas a las que se podía acceder para realizar la investigación, se implementó un muestreo intencionado de caso típico y se seleccionaron a cinco mujeres residentes en distintos estados de Venezuela, con edades comprendidas entre los 60 y 93, lo que las colocaría en la etapa de adultez tardía (Papalia y Martorell, 2017) o en la categoría de adulto mayor (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). Los criterios demográficos tomados en cuenta para la selección fueron el sexo, edad, nacionalidad y residencia en el país. Dado que la viudez es más frecuente en la vejez y particularmente común en las mujeres (Pochintesta, 2016), los significados construidos por estas personas permitirán aproximarse a cómo se vivencia este fenómeno.

Se decidió que las participantes debían tener al menos tres años de viudez para evitar, si el fallecimiento de la pareja era muy reciente, que el abordaje impactara negativamente el proceso de duelo de alguna de ellas.

Las entrevistadas, en el texto, se identifican con un código construido de la siguiente manera: los primeros dos elementos se refieren al número de la entrevista, el segundo número del código refiere al tiempo en años desde la pérdida de la pareja, el tercer elemento corresponde a la inicial del nombre con el que la participante eligió registrarse y el cuarto elemento corresponde a los años de relación con el fallecido.

Procedimiento

En principio, se definió la postura paradigmática que se adoptaría para sostener la investigación y se realizó una indagación documental sobre la viudez y el duelo. Posteriormente, los autores se familiarizaron con el constructo, a través de conversaciones con diferentes personas en situación de viudez.

Luego de seleccionar a los participantes, se les realizaron a las participantes entrevistas a profundidad y semiestructuradas para acceder a sus construcciones personales sobre la experiencia de duelo y viudez Hernández et al. (2014) entre junio y julio de 2021. Los ejes temáticos abordados fueron: vínculo con la pareja, significado de la pérdida, el duelo y sus fases, consecuencias de la muerte, afrontamiento.

Las construcciones se llevaron a cabo en la casa de cada una de ellas, individualmente y en privado, a fin que se sintieran cómodas y en confianza. Se realizaron las entrevistas secuencialmente, de modo que el guión pudiera adaptarse a lo largo del proceso de construcción de significados, con el fin de responder los objetivos de investigación, tomando en cuenta el diseño emergente de esta investigación.

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Los encuentros tuvieron una duración promedio de dos horas, asumiendo el compromiso de proteger la identidad de las participantes. Se grabaron las entrevistas en formato de audio, con permiso dado libre y voluntariamente, y se transcribieron de manera textual. Se utilizó el programa informático MAXQDA para la codificación de la información y su posterior análisis.

El análisis y la interpretación de la información se llevó a cabo con el método de comparación constante, en el marco de la teoría fundamentada. A medida que se realizaba la recolección de la información, fue desarrollándose el análisis de la misma (Mora et al(2005). Dado que esta es una investigación de pregrado, se realizaron dos de las tres etapas de codificación: la codificación abierta y la codificación axial.

En el proceso, se realizaron abstracciones de las cinco entrevistas, para identificar semejanzas y diferencias entre los discursos de los mismos participantes y entre los discursos y la teoría, a partir del análisis inductivo de los incidentes sociales observados en el contenido de la información recolectada. De este proceso emergieron seis categorías: pareja; muerte; duelo; doliente y afrontamiento. Para fines de la presente publicación se tomaron en cuenta, duelo y afrontamiento.

Resultados

1. Duelo

En el proceso de comprender, desde la perspectiva de Adultas tardías venezolanas, el significado del duelo por viudez, las participantes expresaron los pensamientos, sentimientos, acciones, actitudes, relaciones, consecuencias, entre otros aspectos, que vivieron durante y después de la muerte de la pareja.

1.1. Descripción de la Muerte. Los eventos alrededor del fallecimiento de la pareja, incluyendo la causa de su muerte, así como la manera en que se enteraron de la noticia. La forma en la que las entrevistadas describieron su pérdida y el tipo de muerte (esperada, inesperada, violenta, tranquila, entre otras) se asocia con la forma en que afrontaron el duelo. La muerte, por más que se sepa que hay una enfermedad de por medio, siempre llega sin aviso; es muy incierto el momento preciso en el que pasará, por lo que cuatro de las viudas (aun sabiendo el estado delicado de salud por el que estaban atravesando sus esposos), informaron una primera reacción de asombro o negación ante escuchar la noticia.

De hecho, una de ellas, tuvo ciertas contradicciones en el discurso, ya que a momentos decía que se lo esperaba y se estaba preparando para eso, mientras que en otros decía que se mantuvo con la esperanza de que algo pudiese ocurrir y que la vida de sus esposo durara más, la muerte fue inesperada porque ella creía que su esposo podría resistir la enfermedad y quedarse más tiempo del previsto por los doctores. "Uno no esperaba eso y luego de golpe... imagínate". (E2 15M30, Pos. 98). "Imagínate que sale vivo una persona y lo llaman que está muerto, figúrate tú..." (E3 45F28, Pos. 104)

En aquellos duelos en los que hubo enfermedad previa y preparación, ya se crea mayor conciencia de la muerte del cónyuge y se percibe, además, cierta aceptación, aprovecharon los últimos momentos que tenían para compartir junto a ellos y acompañarlos durante su sufrimiento físico. Sin embargo, es importante aclarar que se habla de una aceptación del posible resultado de la enfermedad y no de la muerte.. "claro, ya yo sabía que eso iba a pasar, porque él estaba en unas condiciones muy delicadas." (E4 25I20, Pos. 84). "cuando estaba en la clínica él me decía que no lo dejara solo, yo le decía yo no te estoy dejando solo, aquí estoy (...)" (E5 10M20, Pos. 35)

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

1.2. *Shock*. Al momento de recibir una noticia como esta, muchas entrevistadas no saben cómo reaccionar ni mentalmente ni físicamente, pero aun así su cuerpo lo hace. La gran sobrecarga emocional que llegaron a sentir, en algunos casos se transformó en dolores físicos temporáneos que las acompañaron durante los inicios de su duelo. “Ay no, llegué con las piernas que no resistía manita; un temblor grande.” (E3 45F28, Pos. 106). Algunas participantes llegaron a expresar que, en esos momentos, no estaban realmente conscientes de cómo se sentían: “Uno se queda desconcertado y uno no sabe cómo se siente” (E5 10M20, Pos. 110)

Al momento de enfrentarse a la noticia de la muerte, las entrevistadas refieren haberse preguntado qué harían sin su esposo y cómo continuaría su vida sin él, ya sea en el ámbito familiar, personal o económico: “Te quedas en el limbo, en el aire, quieres pisar la tierra pero no puedes, y uno se pregunta ¿y ahora qué hago? ¿Y ahora qué hago!? Y uno dura mucho tiempo así, yo a veces me siento así y me pregunto, ya tú no tienes como futuro ¿sabes?” (E1 3M47, Pos. 31)

1.3. *Significado del duelo*. En los testimonios de las participantes pudo evidenciarse el significado que le dieron a atravesar un proceso de duelo, los pensamientos sobre si se puede superar o no y con que lo asociaron. La construcción social obligada de “deber llorar”, como persona y como esposa, contribuyó a que una de las viudas sintiera la necesidad, más social que emocional, de llorar en su proceso de duelo, experiencia que continúa hasta el presente. “obvio en el entierro, pero que yo voy a llorar, llorar, llorar así y a veces, siento que debo hacerlo, pero es que no puedo no, no” (E1 3M47, Pos. 41).

Mientras que otra manifiesta que los muertos se deben llorar en los momentos precisos: “No, yo lloré, yo lloré porque yo siempre he considerado que debemos llorar a los muertos, pero no tanto o no por todo el resto de la vida, no. Llorarlos en los momentos en que sea preciso llorarlos” (E4 25I20, Pos. 114). Si bien hubo diferencias entre sus creencias respecto a llorar, ambas narraciones parecen coincidir en la visión del llanto como un “deber”, socialmente reglado.

A pesar de que la pérdida física de alguien es un proceso natural, que forma parte de todo ciclo vital, cuando se trata de un ser querido, afrontarlo y superarlo es un proceso complicado. Las participantes, quienes estuvieron junto a sus parejas en un rango de 20 a 47 años, manifestaron que la muerte de ellos es algo que no se puede comparar ni olvidar:

“eso no va a desaparecer nunca, es más yo digo, este... que si yo tuviera que rehacer mi vida, con otra persona, con otra pareja, este, eso no va a desaparecer, porque tú no desapareces lo vivido por vivir otra etapa, no, lo vivido siempre va a estar allí contigo, siempre.” (E1 3M47, Pos. 99).

Las entrevistadas muestran que, si bien el proceso de duelo puede superarse, el recuerdo siempre va a quedar y es algo que nunca se va a ir de ellas, también hablan de la imposibilidad de reemplazar o sustituir a su esposo por alguien más.

El dolor que estas viudas sintieron, no fue fácil de afrontar ni sobrellevar: “sí fue duro, bien duro, porque no es fácil. Ver que un ser querido de uno se le va tan fácilmente, que se va. (E4 25I20, Pos. 84). Todas las entrevistadas coincidían en la dificultad de este proceso de pérdida. La rutina diaria que llevaban durante años se vió alterada, no solo habían perdido a la persona con la que compartían esa rutina, sino que junto a él, poco a poco la habían creado: “cuando uno va a comer, cuando uno se va a acostar, allí es donde uno empieza a ver las cosas y se empiezan a caer en el dolor que no es fácil” (E5 10M20, Pos. 128).

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

1.4 *Etapas del duelo*. La experiencia de las participantes a raíz de la pérdida de sus parejas, incluyó características propias de las etapas de ira o injusticia, dolor o tristeza, negociación y aceptación del duelo. Algunas entrevistadas hicieron referencia a sentimientos de injusticia en torno a la percepción de la muerte; en especial de que no se lo merecía y sentimientos de culpa o ira hacia alguien más o hacia la situación por la que pasó, también tenían pensamientos del como “si hubiese hecho... la situación sería diferente”: “Yo siento que todavía siento rabia, sabes, no con una persona en particular siento rabia con la vida, siento que no merecíamos pasar algo así” (E1 3M47, Pos. 39).

En este caso, siendo un duelo reciente (3 años), producto de una muerte violenta e inesperada, la entrevistada muestra rabia hacia “la vida” aunque en citas anteriores refleja rabia hacia personas en específico que según ella no supieron manejar bien la situación en el momento de la pérdida y que le habría gustado manejarlo ella misma.

Mientras, otra participante culpaba al mismo esposo por no ser diligente en asistir al médico cuando lo necesitaba y seguir con su tratamiento, este es un ejemplo de una mezcla de emociones en las que se pueden encontrar: rabia hacia la persona porque de alguna forma “decidió” irse, justicia porque de alguna forma “se lo merecía” por no cuidarse y un dolor gigante porque ya no está: “lo culpaba a él, lo culpaba a él porque él era un hombre, Dios me lo tenga en la gloria, que era un hombre muy terco, a veces se ponía terco” (E4 25I20, Pos. 103)

El mayor punto de convergencia de todas las narraciones fue el profundo sentimiento de tristeza, difícil de explicar y que incluso se llega a confundir con dolor físico, que caracteriza gran parte de las experiencias de duelo: “pero este dolor lo sientes de verdad se siente en el corazón y eso es algo es una sensación tan inexplicable que hay que pasar por esos momentos para poder entenderlo.” (E5 10M20, Pos. 49).

Las cinco entrevistadas narran la experiencia de un dolor inexplicable y una tristeza que no se puede comparar con nada: “Yo siento que no he llorado lo suficiente para la gran tragedia que viví, si te soy sincera.” (E1 3M47, Pos. 41). Sin embargo, es notable que en las participantes que tienen mayores años de viudez, esta tristeza la ven más como un recuerdo y sus relatos los terminan de forma positiva: “fíjate tú, demás... demás que me dio bastante tristeza, bastante cosa, pero cómo se iba a hacer” (E3 45F25, Pos. 110)

La tristeza en estos casos no es una tristeza normal que se puede sentir en los malos días, esta es una tristeza que cruza los límites de la depresión y que puede llegar a sentirse como un hueco muy profundo dentro, ya el compañero de vida no está: “Yo no tengo ningún tipo de aspiración, yo quedé vacía, vacía de proyecto... no nada... vacía.” (E1 3M47, Pos. 57)

Tres de las entrevistadas reportan un sentimiento de vacío, ausencia y falta de motivación para hacer cualquier cosa, es importante mencionar que, de estas tres, dos son de los duelos más recientes y las otras participantes no definen su tristeza como un vacío. Solo dos entrevistadas manifestaron que no querían enfrentarse a reconocer la muerte de sus esposos: “Eso de que ya no está, aunque tu tengas el cuerpo allí, el ya no está, es una persona ya fallecida, siente que todavía no se ha ido, que todavía la tienes allí, muerta pero la tienes allí” (E1 3M47, Pos. 35)

Ambos pasaron los primeros días lejos de la casa en la que vivían con él y era su forma de no aceptarlo, de creer que él estaba en otro lado y luego lo volverían a ver, sin embargo, cuando retornaron a sus hogares, tuvieron que lidiar con la realidad: "porque de repente uno se puede hacer la idea no, está de viaje, pero jamás cuando uno está en la casa" (E5 10M20, Pos. 128)

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Cuatro de las entrevistadas, días, meses o años después de la muerte de su esposo, por su propia voluntad y con la ayuda de familiares, amigos y profesionales, aceptaron lo sucedido y aprendieron a vivir con la ausencia de su marido. A medida que va pasando el tiempo, se van sintiendo mejor y su nivel de tristeza va disminuyendo; son capaces de aceptar que ya su esposo se fue y que ya solo pueden guardarlo en el recuerdo: “Sí porque ya uno se da cuenta que él ya no pertenece a este mundo, que yo no me puedo aferrar a un recuerdo, porque entonces no hubiese progresado ni hubiesen progresado mis hijos.” (E4 25I20, Pos. 92)

Parte de la tristeza que se experimenta durante los primeros años parece relacionarse, en parte, a la esperanza de que algún día él va a volver y todo volverá a ser como antes, por lo que cuando ya aceptan que eso no va a pasar, dejan ir a su esposo en paz y ellas continúan con su vida.: “tú sabes... va bajando la...la ansiedad, la cosa que le da a uno. Empecé a sentirme mejor sí...” (E3 45F28, Pos. 138)

La única participante que no elaboró experiencias de aceptación del duelo fue la entrevistada uno, que presenta el duelo más reciente. La mayoría de las participantes, exceptuando a la entrevistada tres (3), refirieron pensamientos, acciones, actitudes de ellas mismas o de terceros y, a su vez, lugares u objetos, que les recordaban a sus esposos fallecidos: “Claro, lo nombrábamos y lo seguimos nombrando, siempre lo recordábamos, con las anécdotas de cuando hacíamos las reuniones aquí cuestiones aquí, cuando jugábamos, cuando salíamos a viajar, pero hasta ahí.” (E4 25I20, Pos. 105)

En estos casos, se percibió el recuerdo como una forma de aceptación, de significado del duelo o de afrontamiento. Estén donde estén, el recuerdo es algo de lo que la mayoría afirmó nunca poder desprenderse, que siempre las acompañará a ellas y a sus familias: “Pues uno lo acepta, pero no definitivamente porque uno en ciertos momentos recuerda a su pareja.” (E2 15M30, Pos. 228)

Durante los primeros años del duelo y debido a la gran cantidad de años que se han compartido con esa persona, es bastante común y frecuente sentir, tener visiones o soñar con el esposo y eso es lo que se evalúa en esta dimensión del recuerdo, ya que es una forma de mantenerlo en la mente y “verlo” en vida: “siempre era una sola soñadera con él, y sentía que me pasaba por debajo de las sábanas así” (E3 45F28, Pos. 114)

Fueran visiones o no, todas tuvieron algún tipo de experiencia con su esposo luego de la muerte de éste; algunas han sido solo sueños pero otras indican haberlos sentido de alguna forma: “Todavía es que cuando repica el teléfono celular que él dejó, yo a veces creo que es él que me está llamando, entonces siempre está presente y yo siempre lo tengo presente que no lo veo es otra cosa, pero yo sé que lo tengo allí.” (E5 10M20, Pos. 53). Se infiere que esto va a depender un poco de las creencias mágico-religiosas que presente cada entrevistada.

1.5. Significado de la soledad. Se explora también el significado que las viudas le atribuyen al sentimiento de soledad, uno de los sentimientos principales que acompañan al duelo por viudez. Si bien se incluye un componente físico (estar físicamente sola), hay mayor interés en cómo la entrevistada interpreta esta nueva etapa en la que puede o no encontrarse sola, pero definitivamente se siente así:

“me llegaba a sentir sola porque tú sabes que... los hijos míos, unos que estaban casados, estaban en sus hogares, y los otros trabajan y los otros estaban en sus estudios y casi siempre me la pasaba yo, más o menos sola, tú sabes...” (E3 45F28, Pos. 154)

Hablan de una soledad física, pero también una soledad emocional; puede que la casa esté o no vacía, pero realmente lo que sienten es una profunda soledad por ya no tener al compañero con el que habían decidido pasar el resto de sus vidas:

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

"entras a tu casa vacía, vacía de espíritu, de mente, porque ya tú no puedes pensar con claridad, es que, estás viviendo eso tu sola, aunque tu tengas a la gente allí, brindándote su apoyo, tu sola vives eso." (E1 3M47, Pos. 35)

Actualmente, todas las entrevistadas se encuentran solteras, sin embargo, cuando se les preguntó por la búsqueda de otra pareja, los pensamientos y sentimientos alrededor de esa búsqueda se ven influenciados en cierto grado por variables como la edad, el tiempo de la pérdida y valoraciones personales:

"(se ríe) no no, y a estas alturas menos que menos. no no, a mí nunca me gustó eso... la persona no debe ser que tenga... tratar el cuerpo de uno como que si fuera un frasco de tinta; que quieren mojar la pluma (se ríe)". (E3 45F28, Pos. 214-215)

El duelo de perder a sus parejas lo comparten con sus hijos, incluso llegan a dar prioridad al duelo que estén viviendo sus hijos por la pérdida de su padre por encima del duelo que están viviendo ellas mismas por la pérdida de su esposo: "que ellos hayan tenido un logro, y que su papá no esté para verlos. O sea...me mata" (E1 3M47, Pos. 61) o " Con las hijas mías, que para ellas también fue doloroso porque fue un buen padre, excelente padre." (E2 15M30, Pos. 92-93).

1.6 Consecuencias del duelo. Al morir los esposos de las entrevistadas, se dieron muchos cambios que incluyen los ámbitos: personales, económicos, familiares (incluyendo la familia del difunto) y psicológicos. Estos cambios se ven reflejados en las dimensiones de salud, personales, económicas, familiares y festividades sin la pareja.

La salud física o mental de cada entrevistada se vieron afectadas a largo o mediano plazo. Se pueden encontrar entrevistadas que; a causa de su edad y por el deterioro natural del cuerpo, uno de los cambios que sufrieron por la pérdida fue la falta de acompañamiento durante sus períodos de enfermedad o de mayor vulnerabilidad física: "ese me acompañaba a mí hasta lo último, para ayudarme a hacer las terapias, a llevarme, todo eso para mí fue duro cuando yo me enfermaba" (E2 15M30, Pos. 183)

También se percibe cómo, a raíz del duelo y al alto estado de emocionalidad en el que se ven sometidas, terminan viéndose afectadas sus rutinas diarias como los ciclos de sueño y a su vez, la forma en que diferentes entrevistadas buscaron solución a esta consecuencia: "yo sufrí trastorno del sueño (se ríe) y me decían; mira aquí te traje una pastillita para dormir y yo les decía: no... No... (Se ríe) no quiero, prefiero no dormir". (E1 3M47, Pos. 99). Una de las participantes reporta aún padecer de insomnio como consecuencia de aquella experiencia:

"Cuando él falleció yo estuve enferma, con una crisis de nervios y... el insomnio. Me agarró un insomnio que todavía tengo... tengo que estar tomando antidepresivo tras antidepresivo para poder dormir en la noche y descansar... a raíz de eso quedé con ese problema". (E2 15M30, Pos. 52).

Las entrevistadas, cómo personas independientes, manifestaron pensamientos, actitudes y acciones en cuanto a su nueva vida, en algunas emerge un cierto sentido de libertad y de tiempo para dedicarse a ellas mismas luego de la muerte de su esposo, así como también una mejora en su vida social, que a su vez puede relacionarse también con su forma de afrontamiento: "el cambio más marcado fue la libertad que tuve yo, la libertad que yo tuve de que ya pues salía más, me dedique un poco más a mí misma". (E4 25I20, Pos. 127) "yo estaba acostumbrada a salir, ir a reuniones y esas cosas que si las sigo, porque a mí me gustaban mucho las reuniones, y eso si lo sigo yo haciendo. Cuando puedo lo hago, porque él sabía cómo era yo y él estaba de acuerdo con que yo fuera así". (E2 15M30, Pos. 157)

Como una persona que construyó una vida con la entrevistada, el fallecido realizaba acciones en su vida, y tras su muerte, estas acciones se vieron interrumpidas o realizadas por terceros y, por tanto, afectaron la rutina de la

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES, sobreviviente: "me pegó mucho cuando falleció porque yo no estaba acostumbrada a hacer muchas cosas que no sabía... en la casa todo lo hacía él y me costó mucho esa parte" (E2 15M30, Pos. 48).

Luego de la muerte del sostén del hogar, las consecuencias económicas, tanto para la viuda como para el núcleo familiar son muchas, además, se evidencia que algunos hijos de estas viudas eran niños en el momento de la muerte de su padre:

"Todos, aquí colaboramos todos porque mi esposo nos dejó unos locales de alquiler y eso es de los 4, nos compartimos lo que le corresponde a cada quien. Yo en eso sí he sido, he tratado, de ser equitativa y muy cuidadosa." (E4 25I20, Pos. 14)

Al morir uno de los pilares del hogar, en estos casos el hombre, el otro asume las riendas de la familia, a la madre (viuda) le toca enfrentar con sus hijos y otros familiares y amigos los retos que se deben enfrentar, las construcciones sociales "el hombre es el que manda" o "lo que diga papá" son típicas de las cohortes de estas entrevistadas, dentro de su época de nacimiento y posterior desarrollo, el hombre guía el hogar: "Desde que él murió, yo soy la que soluciono todo, económicamente y físicamente, con mi presencia o con mi palabra, con mi diligencia soluciono yo las situaciones que se me puedan presentar" (E4 25I20, Pos. 92)

Las festividades, el compartir familiar y las reuniones sociales son parte de la sociedad y, por supuesto, estas viudas y sus familias tuvieron que regresar en su debido momento de nuevo a vivir estos momentos aún después de la muerte de su pareja: "Cambiaron mucho las cosas, porque ya no se hacían las reuniones aquí por ejemplo, una reunión fue el cumpleaños de mi mamá, pero no era como antes" (E5 10M20, Pos. 104).

Durante los primeros años había cierto recelo a participar en festividades pero luego, en algunos casos por presión familiar, accedieron y asistieron, aunque todas reportan que presentan un especial recuerdo de ellos durante estas fechas y que a veces las abruma la nostalgia, tanto a ellas como los familiares que las acompañan:

"todo era aquí, sobre todo el 31, los dos primeros años yo me negaba, mis sobrinos me decían pero tía... Bueno no en tu casa, donde sol...entonces, de repente iba un ratito pero me venía, pero este diciembre que paso, si volvimos a reunirnos en familia, pero sabes...Siempre queda la cosita..." (E1 3M47, Pos. 61)

2. Afrontamiento

La muerte, como hemos podido observar en la categoría anterior, es un proceso duro de sobrellevar, que lleva a los sobrevivientes a tener un duelo, que trae consecuencias que se ven reflejadas en las vidas de quienes deben "seguir adelante". Sin embargo, al pasar los días, meses o años, surgen herramientas (propias o ajenas) que ayudan a las personas a afrontar el duelo. Las participantes no se escapan de esta realidad.

Las entrevistadas evidencian momentos en los que encontraron en sí mismas la fuerza para afrontar y resolver dificultades emocionales y contextuales de sus procesos de duelo: "yo misma fui la que me sobrepuse, dije "no, tengo que ser la misma de antes, no puedo seguir así". (E2 15M30, Pos. 224). Una de ellas recalca la importancia de vivir el proceso y el dolor del duelo sin esconderlo:

"que tú puedas vivir el dolor ya sea llorando, ya sea gritando, ya sea golpeando, ya sea cantando y ya sea bailando, pero que lo puedas hacer, vivir tu propio dolor... pero vivirlo porque esconderlo sería lo peor" (E1 3M47, Pos. 99).

Al momento de la muerte, al reconocimiento social de la pérdida, por parte de instituciones o conocidos con los que la participante no necesariamente tenía una estrecha relación, contribuyó a que las participantes se sintieran de algún modo apoyadas en su dolor: "Muy hermoso y tuvo una agonía muy hermosa porque fue visitado por muchos

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES, sacerdotes, seminaristas y hasta pastores evangélicos vinieron a orarle, bendito y alabado sea Dios" (E4 25I20, Pos. 107). Otras que encontraron consuelo en la compañía y trato amable de sus colegas o ex colegas de su pareja:

"Estaban sus amigos, la gente que lo conoció y que me conociera siempre, es más, los empleados que trabajan en el negocio de su compadre cuando yo trato de llamar para allá me atienden con el mismo cariño de antes cuando me conocieron porque sabían cómo era yo con él y siempre les agradezco sus atenciones". (E5 10M20, Pos. 89).

Contado con personas en las que confiar y a quienes acudir al momento de tener un problema y recibir consejo fue muy importante, varias participantes comentaron haberse desahogado o conversado sobre lo ocurrido con sus allegados, durante los ritos funerarios o los días posteriores al entierro: "[...] cuando compartíamos siempre me daban un aliento, siempre me hablaban, siempre me decían y bueno que te puedo decir le doy también gracias a ellas por todos esos apoyos que me dieron" (E5 10M20, Pos. 72-77).

La mayoría de las participantes expresó que sus familias las acompañaron durante el proceso de duelo:

"Mi familia, mi familia porque nosotros, con todas las discrepancias que pueden haber o...a veces que no hay entendimiento de alguna de las partes, nosotros hemos sido, bendito sea Dios, una familia muy unida. Yo tuve mucho apoyo de mi hermano, mucho, mucho" (E4 25I20, Pos. 182-183),

Una de las entrevistadas recibió apoyo principalmente de las hermanas de su pareja fallecida y una amiga: "mira su hermana y una amiga, una amiga que tampoco está aquí pero bastante que me ayudaron". (E5 10M20, Pos. 72-77)

Compartir el proceso de duelo pareció unir más a las entrevistadas y sus hijos, las cuatro mujeres que tuvieron descendencia continúan teniendo buenas relaciones con ellos: "Ellos siempre han estado pendiente, gracias a dios, dios me los proteja a todos: por ejemplo, estoy aquí, y de repente se parecen los 3- 4-5 y viene, cualquiera cosa... no ellos siempre están pendientes..." (E3 45F28, Pos. 158).

Convivir con los hijos y nietos parecen llenar un vacío emocional para algunas de las participantes: "a mí me mantienen las alas, como se dice mis alas las que me mantienen volando son mis hijos, porque ellos están allí, pendiente de mí, digamos que ellos son los que mantienen como te diría, jajajaja flotando". (E1 3M47, Pos. 57). Una de las participantes se refiere a sus nietos e hijos como su principal fuente de felicidad:

"después de mis hijos, es lo máximo que Dios me pudo haber otorgado, la felicidad más grande, porque ellos llegaron a llenar...a llenar el vacío que...que he tenido, porque no es fácil vivir solo. Solo...me refiero a las personas. Sí pero...son maravillosos mis nietos". (E4 25I20, Pos. 14)

En varios casos, como se vió antes, la muerte de la pareja significó cambios en la vida de la viuda, para afrontar esta realidad, las entrevistadas recibieron ayuda o asistencia en su vida cotidiana, por ejemplo con tareas domésticas o económicas, trámites legales y arreglos funerarios:

"me ayudó muchísimo un sobrino de él, este que, él (el sobrino) para ese momento él era fiscal del ministerio público, este, entonces él (el sobrino) se encargó de todo eso junto a mi hijo mayor, y yo también tengo es cuestión con él(el sobrino) porque él, él(el sobrino) tuvo que vivir ese proceso que no es fácil ir a una morgue, reconocer el cadáver y eso le toco a mi hijo mayor" (E1 3M47, Pos. 73)

También, necesitaron recibir apoyo material de conocidos para lidiar con sus responsabilidades, tanto dentro como fuera del hogar, especialmente en aquellas funciones que ejercía su pareja. Esta necesidad de ayuda se extiende incluso hasta la actualidad:

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

"Tuve que buscar a otra persona, una persona de mantenimiento pues. Esto (señala la pared de la habitación) no se ha pintado desde que él falleció, él lo hacía todo, lo pintaba. Después fue que buscamos para el mantenimiento de afuera, las rejas y esas cosas...buscamos a una persona que nos ayudara. Era difícil pero teníamos que hacerlo". (E2 15M30, Pos. 160-161).

2.1. Asesoramiento profesional y religioso. En esta subcategoría se incluyen las ocasiones en que las entrevistadas manifiestan haber recibido ayuda profesional o espiritual para afrontar el proceso de duelo o las consecuencias de las muertes de sus parejas. Se incluyen los consejos de los asesores y las opiniones de las entrevistadas sobre acudir a estas terapias. Tres de las entrevistadas reportan acudir a una figura de apoyo para canalizar y sobrellevar la situación que estaban afrontando.

De estas experiencias, una de las entrevistadas manifiesta quedar con secuelas físicas que, actualmente, afectan su vida diaria: "estuve donde un psicólogo, con tratamiento y orientación; a raíz de eso fue que quedé con ese problema del insomnio." (E2 15M30, Pos. 102-103). Otras dos entrevistadas manifiestan no acudir a una figura de apoyo terapéutico o espiritual sino usar conocimientos previos sobre religión o estrategias de afrontamiento:

"sobre todo me ayudó mucho el padre (Censurado) y el padre (Censurado), ellos fueron los que me orientaron mucho con respecto a eso, cómo iba a canalizar eso, a llevar esa situación que se me estaba presentando porque me atacaron fuerte, pero bueno con la ayuda de Dios salimos adelante." (E4 25I20, Pos. 94)

2.2. Aferrarse a las creencias religiosas. Se observó que todas las entrevistadas encontraron apoyo en sus creencias religiosas y en la voluntad de un ser superior para encontrar consuelo: "[...] Después de la muerte te digo que para uno es doloroso y como uno sabe que fue una persona excelente, una está contenta porque las personas buenas van directamente al cielo." (E2 15M30, Pos. 88-89)

Parece que ellas encuentran consuelo en la idea de Dios como dueño del destino y una entidad superior que concibe un plan del que todos somos parte: "Ni vi injusticia, ni vi enojo, porque esas son leyes naturales de la vida y sobre todo las leyes de Dios, que hay que aceptarlas." (E4 25I20, Pos. 101). Plan el cual los seres humanos no tenemos ninguna injerencia:

"no, porque me tendría que sentir culpable, no me puedo sentir así al contrario respeto la voluntad de Dios, y bueno y acatar esa voluntad de él (de Dios) y bueno darle gracias a Dios porque imagínate tú que no pudiera haberse ido de esa forma". (E5 10M20, Pos. 58-59)

Así como es la voluntad de Dios que las parejas murieran él también ofrece consuelo para soportar la pérdida: "bueno, el recuerdo; el recuerdo y tristeza mientras va pasando porque conforme le da... llega también la conformidad porque dios es grande y poderoso y sabe hacer las cosas, da el mal y después viene el consuelo" (E3 45F28, Pos. 87-88).

2.3 Mantenerse ocupado. Tres de las entrevistadas refieren maneras en las que, por su cuenta, mantenían sus mentes y cuerpos ocupados en actividades, de modo que estas les impidiera pensar en su pérdida, recordar la soledad o encerrarse en el dolor. Una de las participantes considera esto un elemento fundamental en la superación de un duelo:

"yo digo que lo básico es tener una actividad algo que te saque de ese "monstrico" de la tristeza, no importa que tanto te saque, ósea no es que te va a sacar 24 horas, de repente te saca una hora, dos horas, diez horas, pero luego tu sumando todas esas horas, vas haciendo entonces ya un día, después vas haciendo dos días, después vas haciendo tres días, entonces no es que te va a doler menos, no, pero puedes hacerla parte tuya y puedes vivir con ello, puedes salir adelante con tu dolor". (E1 3M47, Pos. 99)

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Dos de las entrevistadas utilizaron el trabajo o la búsqueda de los mismos para estos fines, una de ellas incluso lo buscaba activamente. Esto puede tener explicación en que, cuando dejaban de ocuparse en actividades, sus pensamientos volvían a centrarse en su dolor:

"cuando ya terminaba, cerraba la computadora, entonces me acordaba que tengo este problema encima, esta ausencia, esta tristeza y entonces sabes? Ahí es donde comenzaba aquella cosa y ahí permanecía hasta que volvía a prender la computadora y me volvía a enfocar en ella y con las muchachas pasaba igual, con el grupo, este.. Estábamos en esa dinámica y de repente cuando salía de ahí me volvía, pero ya con menos tiempo en esa tristeza, esos lapsos se van como acortando y es lo que yo digo que es con lo que uno aprende a vivir con eso". (E1 3M47, Pos. 85)

Otra de las participantes, al no trabajar fuera de casa, encontraba en la comodidad de su hogar la manera de ocupar su mente en diversas actividades que involucraban los quehaceres: "Aquí en la misma casa; los mismos trabajos de la casa. Mi mente siempre estaba ocupada; cuando no era en eso, era en otra cosa; siempre la mente la tenía ocupada en algo". (E3 45F28, Pos. 218-219)

2.4. *Situaciones que no ayudaron.* También ocurrieron situaciones y comportamientos de terceros que contribuyeron a que a las participantes se sintieran incomprendidas o incómodas durante su duelo: "Estuve a punto de volverme loca porque con hijos en la universidad, con abogados encima y eso es difícil, es difícil, pero Dios me ayudó, Dios me ayudó mucho, no me dejó." (E4 25I20, Pos. 121)

Dos de las entrevistadas expresan situaciones de conflictos con las familias de sus parejas posteriores a la muerte de ellos derivados principalmente de conflictos por bienes y herencias que implicaron una transformación familiar. Expresaron sentirse, de algún modo, atacadas por estas personas:

"él a mí no me habló, se molestó, se molestó porque yo me traje eso. Y yo me sentí muy mal porque me sentí como que, si estaba violentando lo que no me correspondía, pero no, yo me traje lo que era mío." (E5 10M20, Pos. 29)

También otras dos entrevistadas expresaron sentirse incómodas con la presencia de persona y comentarios hechos por estas. Es de resaltar el testimonio de la entrevistada número uno, quien a través de su experiencia destaca la importancia de dar apoyo emocional durante el duelo desde el respeto y la comprensión, pues manifiesta sentir dolor ante los comentarios, a veces insensibles que le hacían algunas personas:

"hay gente que me dice: tú tienes que salir adelante por tus hijos, claro, uno dice, por tus hijos, es obvio, uno está por los hijos, uno da la vida por los hijos, pero en este caso no se trata de los hijos se trata es de uno, como persona individual" (E1 3M47, Pos. 31)

2.5 *"Te puedo decir, ese grupo [...] me salvó".* Aquí se incluyen las veces que las entrevistadas indican tener relaciones que les proporcionan ocio y distracción, permitiéndoles pasar un momento de diversión mientras realizan o comparten actividades recreativas donde se sienten bien. Dos de ellas participaban en grupos con un número más o menos fijo de personas y asistían a fiestas o reuniones de comunidad. Estos les ayudaban a distraerse o desprenderse de sus pensamientos negativos:

"Entonces me metí en otra dinámica, que el estar acompañada, en pasarla bien, en pasarla bonito, a pasarla con estas mujeres, de hecho el grupo permanece y nosotros seguimos reuniéndonos, seguimos inventando cosas, aunque la pandemia nos ha limitado muchísimo, pero nosotros hemos reunido para hablar de nosotras, de nuestras cosas, siempre hemos sido un grupo muy bonito, ojala siempre se mantenga así, ya llevamos unos cuantos años y la mayoría de esas personas que están allí, fue las que yo convoque verdad, para ejecutar ese tipo de trabajos que se hicieron allí, entonces nos hemos mantenido desde el 2013 hasta ahorita, este.. y es un grupo bien sólido y pido a Dios que se mantenga así." (E1 3M47, Pos. 85),

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Otras dos no participaban en grupos grandes de personas, pero si tenían acompañantes con los que podían pasar un buen rato, conversar y ayudarse mutuamente:

"pero me llegaban ellos... "vengo a acompañarla un rato" me decían; una señora de por allá cerca de la casa... "ok mi amor" le sacaba su silla en el porche, me sentaba con ella, a conversar, le brindaba su cafecito y así...". (E3 45F28, Pos. 154).

Sólo una participante mencionó practicar algún deporte. El deporte es una actividad que no solo ofrece la posibilidad de integración social y bienestar, sino que también contribuye a mejorar la salud:

"También iba a natación, que eso relaja mucho. También, lo único que yo hacía, es que me gustaba la bailoterapia, para uno distraerse, como a mí me gusta bailar bastante... pero eso era antes; ahorita ya no por el problema de la salud, de la cadera y la rodilla..." (E2 15M30, Pos. 240-241)

Dos de las participantes parecían encontrar consuelo en ayudar y atender a sus parejas antes de que estas fallecieron. Una de ellas expresaba no haberse sentirse culpable por la muerte de su esposo, porque lo atendió bien durante su enfermedad y de este modo, cumplía su rol como esposa:

"[...] culpable no me sentía porque él era muy atendido; yo no dejé de atenderle en sus comidas ni en sus asuntos de enfermedad, lo que sea... yo no dejé de atenderlo. Yo estaba ya satisfecha y él también... pero de sentirme así culpable, no ".(E3 45F28, Pos. 111-112)

Una expresa sentirse contenta por haber podido ayudar a su pareja durante su enfermedad, pues le preocupaba que, sin ella, él se hubiese encontrado desatendido: "pero triste no no, al contrario, me siento muy contenta porque por lo menos le tendí la mano en el momento en que más lo necesitaba.". (E5 10M20, Pos. 63). "Si no fuese estado quizás nadie hubiera hecho lo que yo hice por él... y le doy gracias a Dios porque si no fuese sido por mí, se hubiera muerto solo en ese apartamento. " (E5 10M20, Pos. 61).

Discusión

La categoría que lleva por nombre "duelo" sugiere que, el significado que le otorgan las viudas a este proceso, no solo reside en la pérdida de la pareja, también incluye sentimientos, pensamientos, actitudes, acciones, entornos y relaciones que las llevan a experimentar un estilo de vida completamente diferente del que solían conocer y es precisamente esta etapa de adaptación la que se incluye dentro de esta categoría.

Al hablar de actitudes o perspectivas en cuanto a la muerte del ser querido, es importante aclarar el tipo de muerte y la presencia o ausencia de la viuda en el momento en el que fallece la pareja, pues podría contribuir a la manera en que ella afrontará el duelo, como también lo expone De Oca (2011) en su investigación. En las participantes que anticiparon la muerte de su compañero de vida, estuvo presente el sentimiento de satisfacción por haberle acompañado durante el proceso de su enfermedad y estar allí para ellos en el momento que partieron.

La salud de las personas se puede ver afectada luego de la muerte de otro, en este caso, una de las viudas experimentó insomnio y se volvió adicta a las pastillas para dormir, adicción que se mantiene en la actualidad, aún después de todos estos años. Según la literatura, además de ser una experiencia emocional, la viudez también impacta física y cognitivamente a las dolientes, evidenciándose, entre otras cosas, a través de la falta de apetito o energía, el insomnio, dificultades para mantener la concentración y olvidos recurrentes (Sekgobela et al., 2020).

En esta investigación, emerge la importancia de Dios y el papel que tiene como entidad suprema en la vida de estas viudas, aún cuando practican diferentes religiones, una es hinduista y cuatro son católicas, todas manifiestan

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES, que Dios tiene una fuerte presencia en sus vidas. Durante el proceso de despedida del cuerpo, estas viudas manifestaron que intentaron sentirse fuertes en el momento. García et al. (2018) señala:

La madurez para enfrentar y asumir la pérdida depende de cada persona, de su propia experiencia en la resolución de sus pérdidas en el pasado, su historia de vida, sus actitudes y visión del mundo, y, un aspecto importante, el crecimiento espiritual alcanzado. (p.9).

Es notable que su afrontamiento se puede evidenciar, en parte, con el agradecimiento, que se relaciona con la aceptación. En base a la literatura, la etapa de duelo de aceptación, permite tener una resolución del evento, “ocurre cuando el paciente ha podido adaptarse a la pérdida de la persona y asumir las modificaciones que producirá este suceso en su vida. No siempre se alcanza esta fase” (García et al. 2018, p.13).

Además, con respecto a las estrategias de afrontamiento, se identificaron cuatro estrategias que pueden relacionarse con las encontradas en la literatura. Como lo es el apoyo material o instrumental que, al contrario de lo observado por Pochintesta (2016) en su investigación, en esta no son las mujeres, sino los hombres de la familia de las participantes o amigos de género masculino, quienes fungen como la principal fuente de este tipo de apoyo.

En cuanto al apoyo emocional, si bien este apoyo las viudas pueden obtenerlo de sus amigos, en su mayoría lo reciben principalmente de sus familiares. A diferencia de lo planteado por Pochintesta (2016), ellas encontraron este apoyo especialmente en sus hermanos e hijos, en igual medida por aquellos de género masculino y femenino. El apoyo emocional representó la estrategia de afrontamiento que las entrevistadas reportaron con mayor frecuencia.

Por su parte, como en el estudio de Gamba (2017), en esta investigación también emerge que, durante su proceso de duelo, las entrevistadas se mantenían ocupadas a propósito, y realizaban varias actividades que les servían como estrategias de afrontamiento, para olvidar por un rato la soledad y el dolor en el que se encontraban inmersas.

Como en la investigación de Pochintesta (2016), luego de perder a sus cónyuges, las viudas mencionan que debieron abandonar actividades que solían realizar en pareja, pero algunas de ellas comenzaron a participar en actividades comunitarias y programas recreativos. También pudo apreciarse que la mayoría de las participantes señalan dificultades respecto al mantenimiento de la vivienda y solicitaron apoyo a sus yernos e hijos cuando debían arreglar algún desperfecto en la casa.

En general, podemos agrupar las estrategias utilizadas por las viudas en tres modalidades de afrontamiento de acuerdo al modelo planteado por Krzermien en 2005 (como se citó en Lazarus y Folkman, 2010, como se citó en García et al., 2018). El encontrar consuelo en cumplir su deber como pareja hasta el final, así como confianza en que la muerte de sus parejas era, en mayor o menor instancia, la voluntad de Dios y que él les ofrecerá consuelo, puede ubicarse en el afrontamiento cognitivo o el “intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.” (García et al., 2018 p. 16).

Así, buscar guía en figuras de apoyo terapéutico o espiritual, buscar la ayuda de personas que pudieran proporcionarles apoyo material y procurar mantener sus mentes concentradas en actividades demandantes o distraídas en actividades de ocio, puede ubicarse dentro del afrontamiento conductual, que plantea llevar a cabo una “conducta que es dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias.” (García et al., 2018 p. 16).

En afrontamiento afectivo o la “regulación de los aspectos emocionantes e intento de mantener el equilibrio afectivo.” (García et al., 2018 p. 16), puede ubicarse el darse a sí mismas palabras de ánimo, permitirse vivir el dolor

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES, sin reprimir, apoyarse emocionalmente en sus familiares y amigos, desahogarse con otras personas y permitirse recibir consuelo por su pérdida.

De allí que, construir un significado y manifestar que “no es fácil llevarlo” y que “nunca se supera”, hace resaltar que, en las estrategias que las viudas utilizaron para sobrellevar el duelo, el contar con apoyo emocional, principalmente el de su familia, ayudó en gran medida y, actualmente, contribuye a llenar el vacío emocional que sintieron y algunas aún hoy en día sienten. Del mismo modo, los momentos de ocio y el contar con grupos de distracción, las motivó a “ser ellas” de nuevo. En el caso de las que son madres, manifestaron que sus hijos y nietos son sus mayores apoyos. Aunado a esto, la cercanía de estas viudas con su religión, hace que el proceso de aceptación sea en algunos casos más llevadero y como una especie de consuelo.

Discusión y conclusiones

Al comenzar esta investigación, se tuvo como objetivo general comprender, desde la perspectiva de Adultas tardías venezolanas, el significado que le otorgan al duelo por viudez. Se entiende este resultado a través del significado que cada entrevistada le otorgó al duelo. Las construcciones individuales que cada una de las viudas generó a través de las distintas perspectivas y vivencias, permite reconocer que el proceso de duelo que cada una atravesó gira en torno al deber, al no superar ni olvidar y tampoco a ser fácil de sobrellevar.

Luego de vivenciar un fenómeno, el significado que la persona había construido del mismo se enriquece. Ir desde las comunales entre los discursos, hasta la individualidad de la vivencia, permitió comprender que, al estas viudas pasar por la construcción social de viudez, recordar los sucesos vividos y, a su vez, narrarlos enlazados con aspectos personales, sociales, físicos y mentales, permitió que ellas construyeran lo que un significado, subjetivo y personal, de duelo. Comprender estos significados a través de sus narraciones permitió analizar y profundizar en los estados emocionales, cognitivos y físicos que presentaron las participantes tras la pérdida de sus parejas. Lo que aflora en cada relato permite analizar las vivencias, no solo del momento de la muerte del compañero de vida, sino de la vida que comenzó luego de esta.

Lo que vivieron, y aún hoy, viven las entrevistadas, construye el duelo como una experiencia difícil de atravesar, que abre la puerta para que fluyan estados afectivos como el sentimiento de soledad y la tristeza, así como enfermedades temporales o permanentes, con trastornos físicos o mentales asociados. También permite construir el duelo como una experiencia que, a través de los años y con redes de apoyo, puede llegar a estados de aceptación, reubicación del yo y disfrutar de la propia vida, dejando atrás los malestares físicos y emocionales.

A través de esta investigación, también se identificaron los eventos importantes que ocurrieron a raíz del proceso de duelo, estos eventos se refieren a las consecuencias personales, económicas, sociales, familiares, entre otras, que las viudas manifestaron vivir y que les indujeron a reorganizar su vida, como el tener que aprender a realizar tareas que antes solo realizaba la pareja o aprender a velar primero por sí mismas y no por su compañero. Es algo significativo aprender a vivir sola, en la ausencia de la persona con la que se decidió planificar la vida, pero recibir el apoyo de los demás miembros de la familia, hace que estas nuevas experiencias sean llevaderas.

Las etapas del duelo pudieron observarse durante todas las entrevistas, a medida que las participantes recordaban y narraban las vivencias, se mostraron los sentimientos que experimentaron y que posiblemente, con la conversación, florecieron de nuevo. Las diferencias en el tiempo de viudez de las participantes, permiten apreciar la diversidad en la manera en que se abordaron y se enfrentaron a cada etapa. En el caso de mayor tiempo de viudez, la aceptación de una nueva vida sin su pareja, hace que la perspectiva de tristeza y dolor no estén presentes en sus relatos.

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

En el caso de la participante con 45 años de viudez, incluso hubo una narración poco descriptiva, a diferencia de el extremo con menor tiempo de viudez, tres años (E1 3M47), donde los recuerdos, anhelos, y descripciones fueron mayores y más vívidos. De hecho, este caso manifestó aún sentirse fatal, sin poder salir adelante.

Tras la pérdida de la pareja, se rompe la familia que se habían propuesto crear y todo cambia, especialmente las circunstancias y relaciones. Conocer las consecuencias de tener que comenzar una “nueva” vida con sus hijos, donde deben llevar la batuta de la familia y asumir responsabilidades nuevas, que en principio manejaron solas, permite comprender las emociones y pensamientos que estas viudas experimentaron.

Con respecto a las circunstancias o experiencias que promovieron emociones o pensamientos positivos durante el duelo, algunas viudas se sintieron más libres, el no tener una responsabilidad directa con alguien más, lo cual les permitió realizar cosas que anteriormente no habían hecho, o con muy poca regularidad. A su vez, los momentos de compartir con sus hijos y amistades, en viajes o reuniones, ven un considerablemente aumento.

Por otro lado, al tratar de identificar las actividades o experiencias que promueven emociones y pensamientos negativos, numerosas circunstancias o situaciones se les presentaron a cada una de las entrevistadas, desde comentarios poco empáticos, insensibles e imprudentes hasta momentos incómodos dónde tenían discusiones por la herencia con la familia del fallecido. También se ve presente el cambio de rutina, de estar casadas a recién enviudar, pasan de vivir tantos años en una relación a sentirse solas como individuos.

A modo de cierre, se puede decir que las adultas tardías en estado de viudez, presentan en sus narrativas distintas emociones, pensamientos y experiencias, que le permiten construir un aspecto único pero que puede ser generalizable. Permitiéndoles reconstruir sus vidas, experimentar nuevas vivencias, y permanecer siempre con la aceptación de la muerte de su pareja y el recuerdo de su “eterno amor”.

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.

Referencias bibliográficas

- Arcila, P.A., Mendoza, Y.L., Jaramillo, J.M. y Cañón, O.E. (2010). Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 37-49. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261004.pdf>
- Balacco, M. G. (2018). *Estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico frente al duelo por viudez en el adulto mayor* [Tesis de pregrado, Universidad Siglo 21]. Repositorio Institucional - Universidad Siglo 21 <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/16003>
- Corral, Y. (2016). Validez y fiabilidad en investigaciones cualitativas. ARJÉ. *Revista de Postgrado FaCE-UC*. 11(20), 196-209. ISSN-e 2443-4442 <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj20/art19.pdf>
- Cueva, J. L. y Zelada, R. L. (2019). *Vivencias de la viudez desde el punto de vista del adulto mayor* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo] Repositorio institucional - Universidad Nacional de Trujillo <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/12424>
- Creswell, J. W. (2017). *Qualitative Inquiry & Research Desing: Choosing Among Five Approaches* (2da ed.). SAGE Publications. ISBN: 978-1-4129-1606-6
- De Oca, V. M. (2011). Viudez soledad y sexualidad en la vejez mecanismos de afrontamiento y superación. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 14(5), 73-107. <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/9900>
- Gamba, H. A. (2017). *Caracterización y diferenciación de los relatos en adultos que han experimentado la muerte de su pareja* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia] Repositorio Institucional - Universidad Nacional de Colombia <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/59407>
- García, A. P., Pérez, M. R. y Martín, D. R. (2018). Afrontamiento del duelo en mujeres y en hombres mayores de 65 años tras la pérdida del cónyuge [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna] Repositorio Institucional - Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9338/Afrontamiento%20del%20duelo%20en%20mujeres%20y%20en%20hombres%20mayores%20de%2065%20anos%20tras%20la%20perdida%20del%20conyuge%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo Social. Aportes para el debate y la práctica*. Bogotá D. C., Colombia: Ediciones Uniandes. ISBN: 978-958-695-301-6
- Guba, E. G. y Lincoln, Y. S. (2002). *Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. Por los rincones*. Antología de Métodos cualitativos en la investigación social, 113-145.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P (2014). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. ISBN: 978-1-4562-2396-0

VICTORIA BUSTAMANTE, GABRIELA MATA, GABRIELA RODRÍGUEZ, MARÍA RINCÓN Y ORLANDO VALLADARES.
Instituto Nacional de Estadística, Gerencia General de Estadísticas y Gerencia de Censo de Población y Vivienda
(Mayo, 2014) *XIV Censo Nacional de Población y Vivienda: Resultados total nacional de la República Bolivariana de Venezuela.*
<http://www.ine.gov.ve/documentos/Demografia/CensodePoblacionyVivienda/pdf/nacional.pdf>

Magallan, N. G. O. (2015). El duelo por la pérdida de la pareja y su influencia en el estado emocional del adulto mayor de Manglaralto Cantón Santa Elena Provincia de Santa Elena [Tesis de pregrado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio - Universidad Estatal Península de Santa Elena
<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2078>

Moliniva, M. A. P. y Gonzalez, A. L. T. (2018). Influencia de la etapa de duelo por separación o muerte del cónyuge en la autoestima y la participación ocupacional del adulto mayor no institucionalizado de Comfanorte de San José de Cúcuta, 2018 [Tesis de pregrado, Universidad de Santander]. Repositorio institucional - Universidad de Santander <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/4182>

Mora, L., Otálora, C. y Recagno-Puente, I. (2005). El hombre y la mujer frente al hijo: diferentes voces sobre su significado. *PSYKHE*, 14(2), 119-132. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282005000200010>

Organización Mundial de la Salud (2015) *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.*
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf.

Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. 13ª ed. México: McGraw Hill.

Pochintesta, P. (2016). Un análisis cualitativo de la transición a la viudez en el envejecimiento. II Congreso de la Asociación Argentina de Sociología. Asociación Argentina de Sociología, Villa María.
<https://cdsa.aacademica.org/000-046/166>

Pochintesta, P. (2021). Soledad, envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina. *Diversitas*, 17(1). doi: <https://doi.org/10.15332/22563067.xxxx>

Rodriguez, P. E. (2011). *Los problemas derivados de la comparación en psicología (de la personalidad): algunos apuntes metateóricos, teóricos y metodológicos.* (Ensayo inédito). Doctorado en Psicología. Universidad Central de Venezuela.

Sekgobela, G. L., Peu, D. M. y van der Wath, A. E. (2020) Health-Support Needs of Widows in South Africa: A Phenomenological Inquiry. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 81(3), 507-522. doi: <https://doi.org/10.1177/0030222818786416>