

**Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, en el año 2016**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en  
Orientación

Marian Cordero García

Abril, 2019



**Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, en el año 2016**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en  
Orientación

Marian Cordero García

Abril, 2019

**Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, en el año 2016**

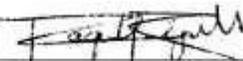
Marian Cordero García

APROBADO POR:

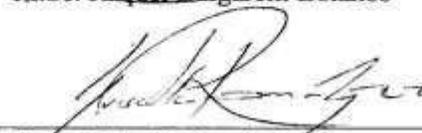
Tutor del Trabajo Final de Graduación

  
M.Sc. Juan Ortega Rojas

Lectora

  
M.Sc. Raquel Bulgarelli Bolaños

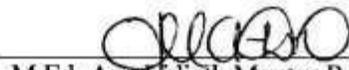
Lectora

  
M.Sc. Guiselle Román López

Representación del Decanato

  
M.Ed. Érika Vásquez Salazar

Directora de Unidad Académica

  
M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez

## **Dedicatoria**

Dedico esta Tesis, primeramente a Dios por darme la sabiduría y perseverancia para cumplir esta meta. A las mujeres pertenecientes al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta mayor por formar parte de este sueño.

Dedico esta Tesis, a mis padres que fueron personas que siempre me apoyaron y estuvieron conmigo durante este proceso y están orgullosos de un logro más.

Dedico este trabajo al M.Sc Juan Ortega Rojas quién desde el primer momento se mostró anuente a ayudarme. Además por toda su paciencia y motivación para que culminara el proceso y lograr alcanzar la meta de hoy.

Y por último dedico esta Tesis, a mi amiga y colega Marilyn Sánchez Arce, ya que siempre estuvo brindándome su apoyo y muestras de cariño para lograr el objetivo, que cuando pensé que no podía más, me ayudo a levantarme.

## **Agradecimientos**

Al culminar este sueño quiero agradecer especialmente a Dios por darme la sabiduría, paciencia y entrega para elaborar esta investigación. Además agradezco a todas aquellas personas que me acompañaron en este proceso.

Así mismo al tutor M.Sc. Juan Ortega Rojas por su responsabilidad, acompañamiento y paciencia durante este proceso.

A las lectoras la Licda. Raquel Bulgarelli Bolaños y a la M.Sc. Guiselle Román López por su disposición y acompañamiento en este proceso.

Gracias a la trabajadora social, la Licda Carolina Gómez Mayorga y al equipo de trabajo que representa el Programa Institucional para la Persona Adula y Adulta Mayor (PIAM) por abrirme la puerta, creer y permitirme empezar una meta que hoy se hace realidad.

Agradezco a también a mi amiga y colega Marilyn Sánchez Arce, por brindarme su mano amiga en este proceso.

## Resumen

Cordero, G. M. *Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge, que oscilan en edades de 60 a 65 años y asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, en el año 2016.*

El propósito de la investigación se focalizó en analizar la incidencia del enfrentamiento del duelo ante el fallecimiento del cónyuge al replanteamiento de elementos esenciales del proyecto de vida en tres mujeres viudas que asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica. El paradigma que fundamenta el estudio es el naturalista, con un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico que permitió conocer la realidad de las mujeres participantes. Lo anterior se llevó a cabo mediante la aplicación del instrumento de la entrevista semiestructurada y el taller los cuales fueron elaborados por la investigadora del estudio y validados por especialistas en la disciplina de Orientación. La población participante fueron tres mujeres en condición de viudez. Para el análisis de datos se realizó una triangulación que permitió la interpretación de la información obtenida. Los principales resultados arrojaron que la pérdida del cónyuge es un proceso difícil de afrontar. Sin embargo, se demostró la relación significativa que tiene el enfrentamiento del duelo en el replanteamiento de intereses y metas como elementos esenciales del proyecto de vida.

**Palabras Clave:** Enfrentamiento del duelo, metas, intereses y proyecto de vida.

## Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	vii
Tabla de contenido	viii
Índice de tablas	ix
Lista de abreviaturas	x
<b>Capítulo I</b>	1
<b>Introducción</b>	1
Antecedentes	1
Justificación	2
Descripción y formulación del problema	7
Propósitos de la investigación	8
Propósito general	8
Propósitos específicos	8
<b>Capítulo II</b>	9
<b>Marco referencial</b>	9
Estrategias de enfrentamiento	10
Duelo	10
Etapas del duelo	12
Resiliencia	12
Viudez	13
Familia	15
Funcionamiento familiar	16
Redes de apoyo social	17
Proyecto de vida	18
Intereses	19

Metas	19
Motivación	20
Enfoque de Orientación	21
<b>Capítulo III</b>	23
<b>Marco metodológico</b>	23
Paradigma	23
Enfoque investigativo	24
Diseño de la investigación	25
Personas participantes en el estudio	26
Unidades temáticas	26
Técnicas e instrumentos para la recolección información	28
Entrevista semiestructurada	28
Taller	29
Consideraciones éticas	30
Estrategias metodológicas	30
Fase 1 : Primeras acciones ejecutadas	30
Fase 2: Aplicación de instrumentos	31
Fase 3: Transcripción de los datos	31
<b>Capítulo IV</b>	32
<b>Conclusiones y recomendaciones</b>	45
Conclusiones	45
Recomendaciones	46
<b>Referencias</b>	48
<b><i>Apéndices</i></b>	
<i>Apéndice A</i>	52
<i>Apéndice B</i>	54
<i>Apéndice C</i>	57

## Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Estrategias de enfrentamiento ante la viudez</i>	10
Tabla 2	
<i>Etapas del duelo</i>	12
Tabla 3	
<i>Unidad temática estrategias de enfrentamiento ante el fallecimiento del cónyuge</i>	27

## **Lista de abreviaturas**

PIAM	Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor
PAM	Persona Adulta Mayor
CONAPAM	Consejo Nacional para la Persona Adulta Mayor
AGECO	Asociación Gerontológica Costarricense

## Capítulo I

### Introducción

#### Antecedentes

En estudios realizados por Lund (citado por Sánchez, 2000) se probó que a los dos años de viudez, más del 80% de las personas estudiadas se había recuperado exitosamente, el 7 por ciento informó haber aprendido nuevas destrezas para vivir durante su luto y sólo el 13 por ciento consideró necesario buscar ayuda profesional. Estos hallazgos son alentadores dado a que el 70 por ciento de las personas entrevistadas indicaron que la pérdida del cónyuge había sido el evento que provocó más tensiones de sus vidas (p. 155).

Por otra parte, la viudez representa la disolución parcial de la familia originaria o, por lo menos, del enlace matrimonial del cual devienen otras transformaciones importantes en el curso de la vida. Aunque es claro que la viudez ha sufrido cambios importantes durante el siglo XX, en la actualidad representa una transición popularmente relacionada con la entrada a la etapa de vejez, de hecho puede considerarse como un evento crucial que genera reajustes en el sistema de apoyo familiar en ciclos de vida familiar avanzados Tovar, Pérez e Infante, y Hebrero (citados por Montes de Oca, 2011, p.74).

Los estudiosos de la viudez mencionan que este evento tiene un significado diferente en función tanto de la etapa histórica que experimentan las poblaciones como de la etapa en el curso de vida de quien experimenta la viudez, así como del número de años que se vivieron como pareja, del género de quien vive la viudez, de la descendencia y número de la misma, de los recursos financieros de los cónyuges y, finalmente, de la memoria afectiva en la familia, la cual se genera a partir de la convivencia intergeneracional (Montes de Oca, 2011, p. 75).

Por consiguiente, podría decirse que bajo este estudio el curso de la vida que pueda tomar una mujer adulta mayor como parte de la viudez varía mucho sobre la forma en la

que se concibe la vida y las metas planteadas por que las que opte como parte a su proceso de aceptación.

Es preciso mencionar que para la construcción de este apartado, la búsqueda de información referente a estudios a nivel nacional e internacional e investigaciones propiamente en la temática del replanteamiento de metas intereses como elementos esenciales del proyecto de vida en la población adulta mayor es escasa, puesto que las fuentes investigadas arrojan estudios direccionados desde la niñez y la adolescencia, enfocados en el tema de género. Por lo tanto, se nutre específicamente de hallazgos en el tema de viudez. Lo que dificulta el bagaje de información en dicho apartado. No obstante, permite que la investigadora realice el estudio para conocer los resultados que arroje la investigación.

### **Justificación**

Según Arias (2013) citando al Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) y el Centro Centroamericano de Población (CCP 2013) el segmento poblacional que más crecerá en adelante será el de los adultos mayores. Al respecto, la estadística arroja la siguiente información:

El tamaño de esta población se triplicará en los próximos 40 años pasando de 316.000 personas en el 2012 a más de 1 millón en el 2050. Con este aumento la población adulta mayor sobrepasará al de las niñas y niños (0-14 años) después del 2040 (párr.8).

Debido al crecimiento acelerado que ha tenido el grupo de personas adultas mayores a través del tiempo, tanto a nivel nacional como internacional, se considera preciso crear un cambio de paradigma hacia este grupo etario, ya que particularmente se les ha venido asignado una connotación negativa que los invisibiliza y califica dentro de un margen de improductividad y en expensas de un pronto declive. Así mismo, pese a las diferentes situaciones que enfrentan en aspectos propiamente de salud, pareja, jubilación, muerte y viudez, resulta necesario establecer cambios respecto a los estereotipos que se han venido creando, e instaurar de esta manera, acciones que involucren a este colectivo de personas dentro de una sociedad más justa y equitativa, en la cual puedan aspirar a un

envejecimiento más activo que les propicie una mejora en su calidad de vida, mediante un replanteamiento en su proyecto de vida.

Por su parte, Erickson (citado por Guerrini, 2010) menciona que:

[...] en esta etapa de la vida, el conflicto principal se plantea entre <<generatividad>> y <<estancamiento>>. La primera consiste en la preocupación por afirmar y guiar a la generación siguiente, incluyendo los conceptos de productividad y creatividad. Pero cuando este enriquecimiento falla hay una regresión a una necesidad obsesiva de pseudo intimidad acompañada por un sentimiento de estancamiento, aburrimiento y empobrecimiento interpersonal. (...) si se logra un compromiso con la integración y la crisis experimentada en este estadio se resuelve, emerge la fortaleza de la sabiduría, la cual implica que el individuo es capaz de aceptar que la vida está llegando a un final (p. 3).

Con respecto a lo anterior, podría decirse que la vivencia de ciertos acontecimientos en esta etapa de la vida, pueden ser valorados como algo positivo o negativo. Sin embargo, (Guerrini, 2010, p.4), señala que “independientemente de que los eventos sean positivos o negativos, debe ocurrir un ajuste a los cambios si los individuos quieren alcanzar un nivel de satisfacción en su etapa de vida”.

Por tanto, se justifica la importancia de desarrollar la investigación, pues al ser un grupo de personas que ha ido creciendo desproporcionadamente, se considera fundamental el valor que genera el replantearse metas e intereses en el proyecto de vida, ante la vivencia de algunos eventos, como lo es la pérdida del compañero sentimental, ya que al desarrollar y explotar habilidades a través de nuevos intereses y metas favorecerá de manera integral la vida de cada una de estas personas para alcanzar la autorrealización y obtener el éxito.

Por otro lado, es pertinente destacar que, al valorar la cifra de longevidad a nivel nacional, se procedió a realizar un contraste a nivel mundial, para conocer de igual manera la expectativa de crecimiento. Al respecto, Vergara (s.f) en el Diagnóstico Nacional sobre la situación de las personas adultas mayores en Panamá, citando a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2003), señala que :

En el año 2000, el peso relativo de la población adulta mayor mundial era del 10%, y se estimaba que ascendería a 22.1 % en el 2050. En América Latina y el Caribe, aunque con notorias diferencias entre los países, la proporción y el número absoluto de personas de 60 años y más se incrementarán sostenidamente en los próximos decenios en todos los países de la región. El porcentaje de personas mayores pasará de 8% en el año 2000 a 14,1 en el 2015; y se estima en 23,4 % en el 2050. En términos absolutos, en el período que va del 2000 al 2025 se sumarán 57 millones de personas mayores a los 41 millones existentes y, entre 2025 y 2050, ese incremento será de 86 millones de personas (p. 9-10).

La información recopilada anteriormente, refleja la relevancia social del estudio a realizar, puesto que, al determinar que es una población que ha ido adquiriendo una considerable concentración tanto en el territorio nacional como internacional, y en la que se da una mayor supervivencia en mujeres, surge la incógnita de adentrarse a investigar el beneficio que genera replantearse nuevas metas e intereses en el proyecto de vida, después del enfrentamiento del duelo por la pérdida del cónyuge en una población de tres mujeres viudas que oscilan en edades de 60 a 65 años. Esto con la finalidad de explorar en el fenómeno la incidencia que esto pueda traer en la optimización de la calidad de vida de estas personas, tomando en cuenta la importancia de la adaptación ante los cambios y pérdidas que se originan en la etapa de la adultez mayor.

Aunado a lo anterior, Rosero, Muñoz, Martínez y Cruz (2004) mencionan que cuando se habla de la población adulta mayor se hace referencia al grupo etario de personas de 60 años o más edad. En 1973 el censo contabilizó 104.000 adultos mayores en Costa Rica. Este número aumentó a 158.000 en el censo de 1984 y a 301.000 en el censo del 2000. Es así como se puede reflejar que este crecimiento vertiginoso continuará en el futuro y se espera que en el 2060 haya cerca de 2 millones de adultos mayores. Esta proyección tiene un alto grado de certeza de cumplirse pues los adultos mayores del 2060 ya habían nacido en el 2000.

Para este mismo autor en las últimas décadas Costa Rica aumentó de manera extraordinaria su esperanza de vida. Ésta pasó de 42 años en 1930, época en que se estableció el Ministerio de Salud, a 76 años en 1980. El dato más reciente muestra una esperanza de vida en Costa Rica de 78,5 años en el 2002 (Proyecto Estado de la Nación,

2003), que es la segunda más alta de América, por debajo únicamente de Canadá, pero por encima de países como Estados Unidos o Cuba.

Debido al crecimiento acelerado de la población adulta mayor, se debe trabajar en el bienestar de la misma, con la finalidad de que esta población en estudio obtenga una mejor calidad de vida que provea el equilibrio emocional ante la presencia de eventos significativos que den paso a que la persona pueda transformarse y retomar su camino guiado a la autorrealización personal.

Por otro lado, Guerrini (2010) menciona que en la etapa de adultez tardía:

Los casos de derrumbe comienzan a partir de la viudez, ante la enfermedad y muerte del cónyuge, lo cual deja en soledad y sin lazos establecidos al otro miembro de la pareja. (...) las sucesivas pérdidas que el paso del tiempo supone en todos los órdenes implican para el ser humano un desafío: aprender a compensar las pérdidas con ganancias, valorando y reforzando lo que no necesariamente se pierde: la dimensión imaginario -simbólica en la cual se asiente el acceso a la sabiduría en esta etapa de la vida (p. 8-9).

Concomitante a lo anterior, desde la disciplina de la Orientación resulta pertinente estudiar la manera en la que incide el enfrentamiento del duelo por la pérdida del cónyuge en el replanteamiento de metas e intereses del proyecto de vida, debido a que el ser humano es visto de una manera holística en los diferentes entornos en los que se desenvuelve, por lo que resulta fundamental el aporte que dicho estudio pueda brindar al mismo, ya que al tomar en consideración los elementos que conforman el proyecto de vida, como lo son: los intereses y las metas, dará un aporte clave en la vida de estas mujeres para la reestructuración de un nuevo proyecto ajustado a su estilo de vida. El enfrentamiento de la muerte del cónyuge muchas veces puede estar marcada por un gran desequilibrio emocional; sin embargo, pese a este gran indicador se pretende conocer como incide el replanteamiento del proyecto de vida en la población de las mujeres participantes, y la manera en que favorecerá la reivindicación ante estos cambios sufridos.

Por su parte, Guerrini (2010), señala que:

Los factores favorecedores de resiliencia individual son la autoestima, la autoconfianza, los vínculos afectivos amigables, los lugares y personas que posibilitan contención, una visión optimista de la vida, todo lo que favorezca la posibilidad de desarrollar responsabilidad y la capacidad de tomar decisiones, en la medida que el desarrollo personal lo permita, lo que favorezca la libertad en el marco de normas, lo que estimule la clarificación o posibilidad de realización de objetivos de vida en los que el dar y darse sea gratificante, en donde el cooperar con otros sea un valor positivo (p.8).

Por lo tanto, se evidencia, cómo al replantearse el proyecto de vida, se encuentran inmersos una serie de factores personales y sociales que influirán grandemente para lograr la reivindicación personal. Siendo así que al trascender ante esta condición, el nivel de superación permite lograr transformaciones con su vida, es decir influyendo en gran medida el grado de resiliencia personal que permite continuar el camino de la vida.

Es importante acotar que otro aspecto que motiva a llevar a cabo este estudio, es el tener la oportunidad de hacerlo en un ámbito no tradicional, lo que le permite a la disciplina de Orientación ampliar su campo de acción e investigación, y a su vez, permite aportar desde su funcionalidad el trabajo en conjunto con otras disciplinas, favoreciendo así el trabajo interdisciplinario y beneficiando a su vez, a la población participante.

Finalmente es preciso acotar la pertinencia que adquiere el estudio de investigación ya que al consultarse fuentes primarias y secundarias se logra evidenciar un gran vacío, pues no se arrojan investigaciones específicamente desde la línea del replanteamiento del proyecto de vida en la viudez, lo que motiva a la investigadora a plantearse el tema central para poder encontrar resultados que sean innovadores desde la temática de proyecto de vida específicamente en el grupo etario de la población adulta mayor, pues son elementos meramente propios de la disciplina de Orientación.

### **El tema**

El siguiente estudio tiene como tópicos a tratar la incidencia de la condición de viudez ante el replanteamiento de intereses y metas como elementos esenciales del proyecto

de vida de tres mujeres adultas mayores viudas. El tema requiere indagar la vivencia previa y posterior a la muerte de su cónyuge y a su vez conocer cómo incide en el replanteamiento de nuevas metas e intereses en el proyecto de vida.

### **Descripción y formulación del problema**

Al estar asociada la viudez con aspectos negativos en la vida de las personas, debido a que, en muchas ocasiones, indican soledad y presencia de emociones negativas como tristeza, dolor, entre otras; se torna pertinente activar mecanismos que permitan afrontar y reordenar la vida. Por ende, desde el punto de vista subjetivo, es pertinente acotar que la vivencia de una pérdida no representa la culminación de la vida, por el contrario, simboliza una sobrevivencia personal ante los cambios evolutivos que permiten a la población afectada desarrollar una reestructuración en sus planes, metas y anhelos.

Es decir, es necesario fortalecer la idea de que es una oportunidad que permite trascender, puesto que de acuerdo con Butler y Lewis y Sánchez (citados por Guerrini, 2010) “se tiene una tarea única en el desarrollo que es: aclarar, profundizar y encontrar utilidad para lo que se haya logrado en el aprendizaje y adaptación en etapas previas de la vida” (p. 2). Por lo que se considera fundamental abordar la condición de viudez desde el replanteamiento de un proyecto de vida en el que se vea inmerso el esfuerzo, empoderamiento y resiliencia personal que ayude a afrontar con éxito el evento surgido, y que por ende coadyuve a que se logre obtener un mayor bienestar personal.

Por otra parte, Mézerville (2004, p. 45) citado por León (2005) señala que:

la autorrealización o el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás (...) lleva al individuo a manifestar sus potencialidades y a considerar sus acciones más realizables en tanto que las considera más significativas en su existencia (p.8). Es decir, al encontrar la persona el estado de autorrealización se le hace más factible concretar sus metas e intereses y fortalecer su proyecto de vida. Por lo que partiendo de ello, surge la siguiente interrogante ¿Cómo incide el enfrentamiento del duelo, ante el replanteamiento de intereses y metas del proyecto de vida en

tres mujeres viudas que asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica, en el año 2016?

### **Propósitos de la investigación**

#### **Propósito general**

Analizo la incidencia del enfrentamiento del duelo ante el fallecimiento del cónyuge en el replanteamiento de elementos esenciales del proyecto de vida en tres mujeres viudas que asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica.

#### **Propósitos específicos**

Determino las estrategias de enfrentamiento del duelo que emplean las mujeres ante el fallecimiento de su cónyuge, para su replanteamiento del proyecto de vida.

Identifico los intereses previos y posteriores a la condición de viudez que inciden en el replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres viudas.

Reconozco las metas previas y posteriores a la condición de viudez que inciden en el replanteamiento del proyecto de vida de las mujeres en estudio.

## Capítulo II

### Marco referencial

El tema de replanteamiento del proyecto de vida en la vida de los seres humanos (as) es un tópico que permite modificar el curso de vida cuando se da la presencia de eventos significativos que requieren cambios en el estilo de vida, por lo que a continuación se presentan una serie de contenidos que permiten comprender la temática por estudiar.

Al encontrarse la población adulta mayor en un crecimiento acelerado, surgen una serie de cambios asociados al envejecimiento poblacional, por lo que los retos que conlleva son inéditos y deben ser enfrentados en un plazo relativamente corto, con el fin de propiciar un envejecimiento y una vejez con calidad que incentive la autorrealización y crecimiento personal.

Para efectos de esta investigación, se parte propiamente del concepto de estrategias de enfrentamiento. De igual manera, se hace referencia al duelo, etapas del duelo. Además, se define el término de resiliencia, viudez, familia, funcionamiento familiar, redes de apoyo, proyecto de vida, intereses y metas. Asimismo, se toma en consideración el enfoque desde Orientación y aspectos esenciales a rescatar del PIAM ya que se convierten en constructos esenciales que brindan sostén al propósito de estudio.

A continuación se profundiza sobre cada una de las variables que actúan como factores de protección y facilitación de adaptación en personas y familias en situación de viudez.

#### **Estrategias de enfrentamiento**

Para Lazarus y Folkman (citados por López, Cervantes, Obregón y Villalón 2009) el enfrentamiento se refiere

aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el individuo para manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas y/o internas, que evalúa que podrían sobrepasar sus recursos. Por esta razón, hace énfasis a las estrategias pasivas o de evitación a las cuales se acude para sobrepasar el proceso de viudez (p.95).

Es decir, son una serie de elementos necesarios que le ayudan a la persona afectada a sobrellevar su condición de viudez.

Según López et al. (2009) ante la viudez, pueden existir diferentes estrategias de enfrentamiento para explicarlas a profundidad, se presentará una tabla.

Tabla 1

*Estrategias de enfrentamiento ante la viudez*

***Estrategias adaptativas:*** Hacen referencia a las acciones directas que ejecuta la persona para adaptarse ante el estrés generado por la pérdida de su pareja.

---

***Estrategias revalorativas:*** involucran la re connotación del significado que la persona le atribuye a la muerte de su compañero sentimental cuando no logra transformar de manera directa al estresor.

***Estrategias evitativas:*** son mecanismos de diversa índole que utiliza la persona para modificar el estresor. Siendo estas estrategias las más pobres.

***Estrategias emocionales negativas:*** son aquellas que enfatizan a emociones negativas como angustia, tristeza, enojo y desesperación, sin tener la capacidad de resolver los efectos causados por la pérdida de la pareja.

---

Fuente: López, Cervantes, Obregón y Villalón (diciembre 2009).

## **Duelo**

Según Meza, García, Torres, Castillo, Sauri y Martínez (2008) el duelo [...] “es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamientos en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe“(p.28). Es decir, es un sentimiento natural que se genera producto de la pérdida de un objeto o persona.

En relación con esta temática, Gómez (2007) señala que

el duelo producido por la muerte es como una herida. Puede ser grave o leve. Así como el tiempo de cicatrización puede ser de diversa duración, lo mismo sucede con la duración del duelo. Igualmente, se produce una cicatriz: nunca se borra pero llega un momento en que ya no duele (p.43).

Es decir, la pérdida de un ser querido, origina una herida profunda que cuesta cicatrizar, debido a la relación cercana que se tuvo con esa persona, lo que significa que su aceptación es todo un proceso para recuperarse. No obstante, conforme se trabaje lo acontecido y avance el tiempo, se logra recordar sin la presencia de llanto y dolor, pues la contención recibida ha ayudado a que quede sellada en la vida.

Voirst, (citado por Bonilla y Mata, 1998) menciona que:

el duelo por muerte es un proceso interno y doloroso para dejar ir a un ser amado; pero también se puede llenar el corazón de luto por el final de un matrimonio, de una amistad, por la terminación de un sueño, de algo que se tuvo o se espera (p.35).

Es decir, se concibe como un acontecimiento que genera un desequilibrio emocional y que por ende afecta la salud mental de las personas.

Así mismo, Pinazo y Sánchez (2005) señalan que para las mujeres y los hombres mayores, la pérdida de su cónyuge representa el final de una larga vida y la desaparición de un futuro en común; la pérdida irrecuperable del compañero de sus vida, de la persona a quien más querían y que más le quería, de alguien a quien cuidar y por quien ser cuidado; en ocasiones representa la pérdida de la independencia y/o del acostumbrado nivel de vida. Es decir, se presentan una serie de ideas irracionales que hacen ver el proceso de duelo como algo de nunca superar. No obstante, si se da una elaboración adecuada, beneficia a la persona, ya que permite que se plasme nuevas metas que le permitan obtener el éxito personal como un medio para lograr la autorrealización.

Bajo esta misma línea al darse el proceso de duelo se encuentran inmersas una serie de etapas que son parte inherentes al mismo. Por lo que dentro de la investigación el hacer

mención de las mismas se torna pertinente, ya que permite ubicar y valorar el estado que se deberá afrontar al aceptar la pérdida.

### **Etapas del duelo**

A continuación, se brindan una breve explicación respecto a las etapas que suelen vivenciar las personas en el proceso de duelo. Al respecto, Kubler y Ross, (citados por Soto, Falcón y Volcanes 2009), las explican de la siguiente manera:

Tabla 2

#### *Etapas del duelo*

**Negación:** En esta la persona experimenta sentimientos de culpabilidad, en donde apodera de ellas un estado de entumecimiento y desconfianza.

---

**Enojo o ira:**Es posible que la persona proyecte el enojo hacia otras personas o interiormente en forma de depresión. Es probable que culpen como una forma de evitar el dolor, aflicciones y desesperación personales al tener que asimilar el hecho de que la vida debe continuar.

**Negociación:**Es un estado en el que la persona posterga la responsabilidad necesaria para liberar a nivel emocional la pérdida de su ser querido.

**Depresión:** Hace referencia a sentimientos de desaliento, pérdida de la esperanza e impotencia.

**Aceptación:**En esta etapa la persona finalmente aprende a vivir en el presente, sin adherirse al pasado.

---

Fuente: Soto, Falcón y Volcanes. (febrero 2009).

### **Resiliencia**

Al ser el duelo un proceso difícil de afrontar y al estar relacionado su proceso de aceptación con una temática como la resiliencia, se destaca su importancia pues ante la adversidad, la persona desarrolla la capacidad de sobreponerse y encontrar su estabilidad emocional.

Walsh y Jiménez (citados por Calderón, González, Jiménez, Parrales y Sánchez, 2012) se refieren a la resiliencia como

la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad, fortalecida y también siendo dueña de más recursos; es un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida. Las virtudes propias de la resiliencia permiten a las personas curar sus doloras heridas, hacerse cargo de su vida, amar y desarrollar una existencia plena, la misma se forja cuando el individuo se da la oportunidad de abrirse a nuevas experiencias y actúa en forma interdependiente con los demás (p.125).

Al ser vista la resiliencia como la capacidad que desarrolla el adulto mayor para poder enfrentar satisfactoriamente los distintos factores de riesgo que encuentra en su camino y a la vez ser fortalecido como resultado de esa situación, Viguera, (citado por Carvajal, Castaño, Noguera, y Klimenko, 2011). Es por ello, que en este estudio la temática de resiliencia adquiere una gran vinculación, dado que se convierte en una parte fundamental en la praxis de la vida de cada una las personas adultas mayores.

### **Viudez**

A nivel personal el término viudez se comprende como una condición que experimenta la persona que pierde a su cónyuge, en la cual se enfrenta a un proceso de reajuste personal, emocional familiar y emocional.

Según autores como Bennett (2010) y Van den Hoonaard (1997) citados por Rosenfeld (2012) manifiestan que la viudez no es sólo un momento sino que, facilita un proceso de revisión de la identidad, reconstrucción del sí mismo, las relaciones personales y las relaciones impersonales, así como tensión entre la autodefinición y las expectativas sociales (en el caso de las viudas). Por ende, el lograr reestructurar la vida nuevamente, a raíz de su nueva condición evitará que esta población se vea propensa a experimentar un proceso de depresión y más bien su salud mental se fortalezca de cosas positivas.

En el estudio de Davidson(citado por Rosenfeld,2012) se visualiza que, en la condición de viudez, al hablar de nuevas relaciones, las mujeres prefieren optar por no crear nuevos vínculos amorosos; aunque dependería del nivel de apoyo social que tengan. Asimismo, se ha observado que el lazo con el fallecido tiende a conservarse de un modo simbólico, por lo que el sistema interaccional matrimonio no desaparece necesariamente con la muerte de uno de los cónyuges Caradec(citado por Rosenfeld ,2012). Lo anterior, evidencia que en gran medida las mujeres viudas tienden a conservar su lazo afectivo con su pareja, por respeto y evitando caer en los estigmas sociales, al rehacer nuevamente su vida. No obstante, el volver a enamorarse y permitirse ser feliz, es algo de lo cual no deben privarse ya que todo es parte de suproceso de realización como viuda.

Según Voirst, (1987) citado por Bonilla et al. (1998)

se necesita en promedio de un año y medio a dos para alcanzar la etapa de aceptación de una pérdida pero, por supuesto, la diferencia en el tiempo necesario para recuperarse dependerá del tipo de pérdida y de la intensidad de las emociones que despierte esa pérdida (p.36).

Es decir, la consolidación de estos periodos de tiempo, resulta esencial para dar paso al planteamiento o continuidad de nuevas aspiraciones que generen un mayor bienestar integral a la población en estudio.

Sánchez y Barrow(citados por Bonilla et al, 1998) determinan que a la mujer le es más difícil enviudar porque para ella el matrimonio siempre es muy importante y perder el rol de esposa le resulta devastador, porque es obligada a permanecer sola, recordando a quien fue su marido y por tradición, ha sido condicionada a depender de una figura masculina. No obstante, es pertinente que se incentive el deseo de superación y perseverancia, ya que, a raíz de los parámetros establecidos a causa del machismo, en ocasiones su figura se tiende a desvalorizar y su identidad suele no estar bien comprendida, y se pierde el deseo de aprender a crecer y llevar una nueva vida de manera independiente. Por tanto, el desligarse de estas ideas irracionales, ayuda a que la persona reafirme nuevamente su vida.

Para Bonilla et al. (1998)

la muerte del cónyuge no tiene que suponer el fin del amor ni de la vida. Puede haber otros inicios. Solo que lo nuevo no debe echar sus raíces en tierra ya ocupada. Se necesita un espacio claro y limpio para empezar otra vez, porque no hay mito sobre la muerte que la considere algo final, sino una conclusión para entrar a otro estado, una transición indispensable para la regeneración o el inicio de una nueva vida (p.38).

Es decir, lo anterior pone de manifiesto que cuando la mujer adulta mayor enfrenta su proceso de viudez se crean una serie de expectativas negativas, entre ellas se podría rescatar que al permanecer sola, su vida no va ser la misma, lo que a la postre la lleva a perder su manera de desenvolverse. Sin embargo, el vivenciar una pérdida e iniciar a realizar sus cosas sola, permite que la persona organice una nueva vida desde el replanteamiento de intereses, metas y motivaciones a futuro que le permitan sentirse autorrealizada.

En relación a lo anterior, para Sánchez (2000)

el ajuste a las circunstancias de la vida en la viudez puede caracterizar un desafío adaptativo tremendo para la persona viuda y su sistema familiar. La viudez es un evento de cambio en el curso de la vida de muchas personas pero como experiencia varía entre individuos, familias y culturas (p.153).

Es decir, al vivenciar la mujer adulta mayor su etapa de viudez, se generan una serie de cambios tanto a nivel personal como familiar, pues al darse el evento se da una nueva restauración en la vida de la persona afectada. No obstante, ello depende de la constancia personal y el apoyo otorgado para obtener la recuperación emocional y poder así trascender en su nueva etapa de vida.

### **Familia**

Con respecto a la familia, se considera que es un pilar fundamental en un el proceso duelo, según Bonilla y Mata, (1998)

en todo proceso de duelo la familia es importante. Es la fuente primaria de relaciones personales y sociales, sirve de socorro y para la persona mayor, al quedar viuda, es el lugar de protección y estímulo que puede lograr para que salga adelante con su pena (p. 32).

Es decir, al ser la familia una unidad básica para los seres humanos y al estar compuesta por distintos miembros, representa un estímulo de afectividad para sus integrantes en cuanto a la creación de lazos afectivos, apoyo y acogimiento emocional para afrontar la situación.

### **Funcionamiento familiar**

Así mismo, es pertinente mencionar que el funcionamiento familiar también se encuentra muy relacionado con este proceso de aceptación a la pérdida.

La funcionalidad familiar se refiere a la utilidad de los patrones familiares para alcanzar metas, incluyendo tareas instrumentales tales como resolución de problemas, así como el bienestar socioemocional de sus miembros; es un pilar que ayuda a enfrentar y trascender los eventos de vida tanto normativos como no-normativos a los que el sujeto se ve vulnerable, siendo determinante en la capacidad de resistencia familiar al estrés y a la adaptación (Boss, 2002, Walsh, 2004 citados por López et al., 2009). Es decir, la familia se convierte en un pilar de protección ante fenómenos como el duelo y el proceso de aceptación a la pérdida la aceptación por los cuales tiene que transitar la persona adulta mayor en condición de viudez.

Por su parte, el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2008) destaca que

la familia en atención a las personas adultas mayores, desempeña un rol muy importante y engloba la expresión de lazos de solidaridad, sentimientos de cariño, afecto y apoyo emocional. El compartir experiencias, contar con la disponibilidad de alguien con quien hablar y de satisfacer la necesidad de expresarse emocionalmente, permite a la persona adulta mayor tener confianza, intimidad y dominio de sus emociones (p.24).

Debido a lo anterior, la familia juega un papel muy importante en procesos donde se da un desequilibrio emocional, como es el caso de la condición de viudez, pues le permite a la persona afectada sentirse apoyada en confianza de expresar sentimientos y sanar heridas.

Ahora bien, una vez hecho énfasis a la viudez, los elementos importantes que interfieren en ella, el duelo, las etapas entre otros, se procede a dar cabida a lo que respecta a la temática de proyecto de vida.

Ahora bien, es importante hacer referencia a que las redes de apoyo son otro recurso fundamental que incide de manera directa en la adaptación a la pérdida por la viudez. Por lo tanto, a continuación se fundamenta lo siguiente.

### **Redes de apoyo social**

Según López et al. (2009), conceptualiza las redes de apoyo social, de esta manera

las redes de apoyo social se entienden como aquella ayuda accesible a una persona o familia través de los lazos o redes sociales conformadas por personas, grupos e instituciones ante los cuales el individuo percibe un soporte emocional, instrumental y de comunicación, facilitándole oportunidades para retroalimentarse acerca de sí mismo y validar las expectativas que tiene de otros; favoreciendo en quien lo percibe, sentimientos de bienestar que van a repercutir de manera positiva en su ajuste al medio (p.96).

Por lo tanto, el contar con redes de apoyo social, favorecerá el mantenimiento de la salud integral de las mujeres viudas, pues por medio de ellas logran reponerse y encontrar un nuevo sentido de vida.

Para este mismo autor, una función primordial de la red social para la persona viuda es que facilita una experiencia de contacto con el otro, lo que permite de manera directa la re-construcción de la identidad por la pérdida de la pareja. Es decir, a través de las redes sociales, se minimizan estados de depresión y ansiedad de la persona afectada,

recuperando más bien su identificación. Por lo tanto, el contar con ellas repercute de manera positiva en la salud mental de la viuda.

Al respecto Parkes y Brown (2004) citados por López et al. (2009) indican que durante el primer año de la pérdida del cónyuge, los viudos y viudas tienden a enfermar con más frecuencia que los casados, presentan variaciones en el sueño, disminución del apetito y pérdida de peso, aunado al incremento por consumo de alcohol, tabaco y tranquilizantes. Por tal motivo, ello responde a lo que Meza, García, Torres, Sauri, Castillo y Martínez, (2008) señalan que las personas viudas son vulnerables, por lo que requieren apoyo terapéutico-familia, por la presencia de problemas emocionales como depresión, antipatía, dificultad para tomar decisiones y pérdida del sentido de la realidad. De esta manera, se reafirma que en la elaboración del duelo, la familia, es un pilar primordial que acompaña a la viuda en su proceso de aceptación.

### **Proyecto de vida**

Según Jiménez (2008) citando a D' Angelo (1995) el proyecto de vida se puede comprender como

un subsistema psicológico principal de la persona en sus dimensiones esenciales, o sea, un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que adquiere forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo o hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada (párr. 4)

Con lo anterior, se pone de manifiesto que el proyecto de vida se nutre de intereses y metas viables que hagan efectiva su consolidación.

Según Casullo, Casyssi, Fernández, Wasser, Arce y Álvarez (citados por Jiménez y González (2011) el proyecto de vida es

un proceso de maduración afectiva e intelectual de todo ser humano y es la base fundamental para direccionar las metas, misión y visión personal, así mismo constituye una herramienta para la reflexión permanente sobre el sentido de vida, la trascendencia y el desarrollo humano (p.26).

Es decir, el proyecto de vida debe ajustar su formulación a la realidad del ser humano y en este caso específicamente a la de la persona adulta mayor para que pueda ser desarrollado con éxito.

Para Adroher (2004) “un proyecto de vida debe ir necesariamente unido a la posibilidad de verse desarrollado con éxito y la formulación de este debe ajustarse a las posibilidades sociales e individuales de cada persona” (p.100). Es decir, al momento de plantear un proyecto de vida, se debe tomar en consideración las posibilidades y habilidades que se tiene para que así sea desarrollado con éxito.

### **Intereses**

Según Pereira (2012), los intereses pueden definirse como “los deseos que impulsan a conocer algo, hacer alguna cosa, a lograr una meta y a desarrollar una destreza. Se trata de un deseo que se vuelve imperativo y dirige la conducta hacia el logro” (p.158). Es decir, los intereses al ubicarse como las pretensiones que incitan la realización de algo, se encuentran implícitos de igual manera en el tema de metas, ya que conllevan las acciones y comportamientos hacia el logro de la misma.

### **Metas**

En relación con las metas Jiménez y Arguedas (2004) las definen como

aquella finalidad que se persigue por medio de actividades específicas de cualquier índole. Su establecimiento proporciona dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento. La persona con dirección hacia metas organiza sus actividades en términos de lo que se ha propuesto y su cumplimiento. La meta en sí no es lo importante, sino que la persona se involucre en una actividad e invierta esfuerzos en el proceso (p.16).

Para lograr lo anterior, al darse la recuperación del proceso de duelo y el replanteamiento de nuevos proyectos personales se ven incursionadas las metas, pues al considerarse como algo por querer cumplir y hacer en la vida, el esfuerzo de realización ante ello es la consigna principal que incentiva el rendimiento por la añoranza al cumplir lo que se desea.

### **Motivación**

Etimológicamente, el término motivación procede del latín *motus*, que se relaciona con aquello que moviliza a la persona para ejecutar una actividad. De esta manera, se puede definir la motivación como “el proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo, utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito de lograr una meta” (Trechera, 2005, citado por Naranjo, 2009, p.154).

La motivación desde la perspectiva de Trechera, estimula al ser humano en la acción para el planteamiento de objetivos. Por lo que en relación a esta investigación, la motivación estará inmersa en las acciones que realice la población adulta mayor en condición de viudez al lograr plasmarse metas por medio de los intereses que le generan satisfacción.

Así mismo, la motivación determina que “la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)” (Naranjo, 2009, p.154). Es decir, la motivación le permite a la persona dirigirse hacia un objetivo, por lo tanto, desde el replanteamiento de un proyecto de vida las metas, objetivos e intereses están estrechamente vinculados por la motivación y la constancia al querer conseguirlos.

Por otra parte, Naranjo (2009) señala que existe una diferencia entre motivación y satisfacción

La motivación se refiere al impulso y esfuerzo por lograr una meta, mientras que la satisfacción al gusto que se experimenta una vez alcanzada la meta. Por ende, la motivación implica un impulso hacia un resultado, en tanto que la satisfacción es la experiencia del resultado (p.157).

Es decir, al enfocarse en una o varias metas, automáticamente la persona se siente motivada por conseguirla, lo que a su vez, cuando se obtiene se genera una satisfacción personal por haberla realizado. Desde el replanteamiento del proyecto de vida en las mujeres viudas, ello hará que se experimente una sensación de plenitud al alcanzar el éxito por medio de fuerzas impulsoras que inciten el esfuerzo permanente al lograr su alcance.

### **Enfoque de Orientación**

Ahora bien, una vez señalado los principales constructos teóricos por lo que estará conformado este apartado, es pertinente explicar el enfoque de Orientación por el cual se encontrará regido el mismo.

Partiendo de que en el enfoque de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) los pensamientos, sentimientos y conductas actúan de forma integrada en el individuo, y en donde la perturbación emocional proviene, no de los hechos en sí, sino de la evaluación que hacemos de los mismos (Naranjo, 2004), resulta pertinente trabajar bajo este enfoque puesto que se pretende conocer y valorar la percepción que posee el grupo etario de mujeres adultas mayores viudas en relación al replanteamiento de un proyecto de vida, cuando surgen cambios y desafíos que perturban la salud mental y por ende el círculo de bienestar.

Según Blanco (s.f) no todas las emociones son inapropiadas, o serán objetivos para modificar. De hecho, las emociones son muy útiles en la vida diaria, y es parte de la supervivencia. La diferenciación que propone la TREC es entre las emociones que son beneficiosas y funcionales y las emociones que no ayudan o son disfuncionales. Se pueden diferenciar unas de otras, debido a que las emociones que se consideran dañinas son las que no permiten conseguir los logros y en las metas propuestas la persona no disfruta de su vida y puede tener como consecuencia un comportamiento nocivo para sí misma. Por lo tanto, el tener la capacidad de discernir entre las cosas que afectan positivamente y negativamente ayuda a la persona a actuar más funcionalmente en su área personal, emocional, familiar y social.

Aunado a lo anterior, Naranjo (2004) destaca que “es necesario que la persona tome conciencia de que ella misma produce sus perturbaciones psicológicas y que siendo así, tiene la capacidad para modificarlas [...]” (p.130).

Se puede decir que el ser humano desde las dimensiones (emocional-cognitiva y conductual), cuenta con las herramientas esenciales para sobrepasar los acontecimientos de la vida; sin embargo, es preciso incentivar en la introspección y la congruencia entre ellas para lograr así su bienestar personal.

## Capítulo III

### Marco Metodológico

El siguiente capítulo pretende dar una descripción acerca del tipo de paradigma, enfoque y diseño que fundamentan la metodología empleada en el estudio de investigación para el cumplimiento de los propósitos planteados.

#### **Paradigma**

Para elaborar el desarrollo de la presente investigación primeramente se torna pertinente conceptualizar el término paradigma, el cual según Ritzer (1993 citado por Valles, 1997) “es una imagen básica del objeto de una ciencia. Sirve para definir lo que debe estudiarse, las preguntas que es necesario responder, cómo deben preguntarse, y qué reglas es preciso seguir para interpretar las respuestas obtenidas” (p. 48). Es decir, el paradigma se concibe como la guía que le permite al investigador conducir su estudio de manera ordenada y comprender la realidad de su objeto de estudio.

A partir de lo anterior, es importante señalar que por las características del tema a desarrollar y los propósitos que se procuran abarcar en esta investigación, el paradigma que predomina es el naturalista. Debido a que se necesita de una relación entre sujeto y objeto para conocer de la experiencia. Es decir, de las apreciaciones reales que el fenómeno de estudio aporta al investigador.

Para Barrantes (2002) el paradigma naturalista

se caracteriza por fundamentarse en la fenomenología y la teoría interpretativa. En cuanto a la naturaleza de la realidad, está es dinámica, múltiple, holística; construida y divergente. La finalidad de la investigación es comprender e interpretar la realidad, los significados de las personas, percepciones, interacciones y acciones. En cuanto a la relación sujeto-objeto es de dependencia, ya que se afectan mutuamente y está influida por el compromiso: son inseparables (p. 60).

Así pues, ésta investigación pretende analizar la incidencia del enfrentamiento del duelo por el fallecimiento del cónyuge en el replanteamiento de intereses y metas en el proyecto de vida. Por tanto, en este caso el investigador necesita involucrarse con su

fenómeno de estudio para así conocer e interpretar la realidad con la teoría. El autor, Barrantes (2002) señala que el paradigma naturalista “se convierte en un proceso en el cual el sujeto y el objeto interactúan para construir el conocimiento, penetrando en el mundo de los sujetos” (p.61). Por esto, la experiencia del accionar humano en este paradigma es un aspecto trascendental que le permite a la investigadora obtener mayores resultados al conocer a cabalidad la realidad vivida.

Así mismo, se deben tomar en cuenta los valores y creencias de ambas partes ya que a través de la interacción mutua estos llegan a tener una posición importante en la investigación tanto al momento de recolectar la información como a la hora de ser analizada o interpretada. Por tanto, la investigadora deberá respetar y actuar de manera empática ante los valores de las personas participantes, para lograr así entender el objeto de estudio de manera holística.

Según Sandoval (2002), “la investigación bajo este paradigma es “inductiva”; su ruta metodológica se relaciona más con el descubrimiento y el hallazgo que con la comprobación y verificación” (p.41). Lo anterior responde a que este tipo de paradigma, pretende lograr un acercamiento durante el proceso de recopilación, buscando comprender de las participantes la realidad en la que se encuentran inmersas.

Este paradigma, permite un acercamiento entre investigado (a)- investigadora; proceso dentro del cual acontece una relación que permite al investigador (a) experimentar sensibilización respecto a las experiencias vivenciadas por las mujeres en estudio, durante el proceso de recolección de información (Sandoval, 2002).

### **Enfoque investigativo**

El enfoque por el cual se rige dicha investigación, es el cualitativo, pues partiendo de la naturaleza de la temática abordar, el investigador necesita trasladarse al campo en el que se encuentra su objeto de estudio para conocer e interpretar la naturaleza de los hechos que le facilitan la información necesaria para posteriormente analizarla.

Barrantes (2002 citando a Stromquist, s.f) señala que el enfoque cualitativo “busca llegar al conocimiento “desde dentro”, por medio del entendimiento de intenciones y el uso de la empatía” (p. 68). Es decir, en este caso el investigador debe mostrar total apertura por

conocer de la experiencia y de lo que vivencia el objeto de estudio, ya que a la postre permite que la investigadora sea más inductiva que deductiva cuando recolecta la información.

### **Diseño de la investigación**

El diseño bajo el cual se trabajará esta investigación es el diseño fenomenológico ya que permite explorar, describir, y comprender las experiencias, para posteriormente pasar al análisis de la información recopilada.

En relación con lo anterior, Creswell (1998) manifiesta que el investigador “propone cuestiones de investigación que exploran el significado, las experiencias para las personas y les solicita que describan desde su experiencia de vida cotidiana (p. 54).

El diseño fenomenológico en un primer momento procura comprender y analizar las experiencias de cada una de las participantes en estudio, para en un segundo momento reconocer la relación que se da con el tema de investigación. El uso de este diseño resulta eficaz ya que se puede utilizar como herramienta para recopilar la información, instrumentos no estandarizados que favorecen que el objeto de estudio pueda externar con mayor libertad sus experiencias, lo cual le facilita a la investigadora obtener un bagaje de información mayor para elaborar su análisis respectivo.

En este sentido, este diseño busca comprender el significado de los eventos del fenómeno sucedido, para valorar la relación que adquiere con el tema en estudio. El diseño fenomenológico, concibe al mundo como algo no acabado, que se encuentra en constante construcción en tanto los sujetos que lo viven son capaces de modificarlo y darle significado (Creswell, 1998). Por tanto, desde el planteamiento del tema a investigar, se procura trabajar bajo este diseño ya que con base a los propósitos determinados se intenta obtener respuesta de este posicionamiento que rige a este diseño y que le aporta un gran valor al estudio desde el punto de vista de interpretar el hecho sucedido con el replanteamiento del proyecto de vida de estas tres mujeres viudas.

De acuerdo con Bogden y Biklel (2003 citados por Baptista, Fernández y Hernández 2006,) “la investigación con un diseño fenomenológico, pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia” (p.712).

Por lo tanto, la elección del diseño fenomenológico, se da principalmente por el acercamiento que permite mantener con la población participante y la interpretación basada en relación a las experiencias de la incidencia de la condición de viudez en el replanteamiento del proyecto de vida.

### **Personas participantes en el estudio**

La investigación se realiza en el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica en San Pedro, durante el año 2016. El programa se encuentra conformado por alrededor de tres mil personas que oscilan en edades de 50 a los 65 años, es decir, específicamente se ubican en la etapa de jubilación y adultez tardía. Dicha población proviene de lugares aledaños al valle central, y asiste al programa con la finalidad de recrearse y fomentar el aprendizaje y la educación para la vida. En el abordaje del estudio se cuenta con la participación de tres mujeres adultas mayores, cuyas edades oscilan en un rango de 60 a 65 años, y específicamente se encuentran en una condición de viudez reciente (entiéndase reciente, como un tiempo de dos años).

Es importante rescatar que para la selección de las participantes en el estudio, se tomanen cuenta las siguientes características: que sean adultas mayores, que tengan de dos a 3 años de haber experimentado la condición de viudez y que posean un rango de edad de 60 a 65 años. Ahora bien, para seleccionar estas participantes se solicita la ayuda de la encargada en estadística del PIAM, quien busca a las personas participantes a través de la base de datos con la especificación de las características antes mencionadas. Posteriormente, se entrega a la investigadora una ficha de datos personales y se procede a realizar un contacto vía telefónica para conocer su interés hacia la participación en el estudio e iniciar con el mismo. Posterior al contacto que se realiza con las participantes y al conocer de su anuencia en la participación de la investigación la investigadora de inmediato procede a generar el primer vínculo con ellas y explicar lo que pretende el estudio.

### **Unidades temáticas**

Para efectos de este estudio, a continuación se van a desglosar las unidades y subunidades temáticas con el fin de especificar de qué manera va hacer entendido cada uno

de los conceptos seleccionados por la investigadora para realizar el análisis de la pregunta de investigación y los propósitos de la misma.

Tabla 3

*Unidad temática estrategias de enfrentamiento ante el fallecimiento del cónyuge.*

Unidad temática	Subunidades temáticas
<p><b><i>Estrategias de enfrentamiento:</i></b> Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el individuo para manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas y/o internas, que evalúa que podrían sobrepasar sus recursos. (Lazarus y Folkman, 1986 citado por López, Cervantes, Obregón y Villalón, 2009, p.95).</p>	<p><b><i>Estrategias adaptativas:</i></b> Hacen referencia a las acciones directas que ejecuta la persona para adaptarse ante el estrés generado por la pérdida de su pareja.</p> <p><b><i>Estrategias revalorativas:</i></b> involucran la re connotación del significado que la persona le atribuye a la muerte de su compañero sentimental cuando no logra transformar de manera directa al estresor.</p>
	<p><b><i>Estrategias evitativas:</i></b> son mecanismos de diversa índole que utiliza la persona para modificar el estresor. Siendo estas estrategias las más pobres.</p>
	<p><b><i>Estrategias emocionales negativas:</i></b> son aquellas que enfatizan a emociones negativas como angustia, tristeza, enojo y desesperación, sin tener la capacidad de resolver los efectos causados por la pérdida de la pareja.</p>

**Replanteamiento del proyecto de vida:** es la reelaboración que se da al proyecto de vida, mediante la consolidación de nuevos intereses y valores que permiten el planteamiento de metas y a la postre la autorrealización del ser humano (a) en todas las áreas de su vida.

**Intereses:** Según Pereira (2012), los intereses pueden definirse como “los deseos que impulsan a conocer algo, hacer alguna cosa, a lograr una meta y a desarrollar una destreza. Se trata de un deseo que se vuelve imperativo y dirige la conducta hacia el logro” (p.158).

**Metas:** Según Jiménez y Arguedas (2004) una meta es: “aquella finalidad que se persigue por medio de actividades específicas de cualquier índole. Su establecimiento proporciona dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento” (p.16).

Fuente: elaboración propia de la investigadora.

### **Técnicas e instrumentos para la recolección de información**

Para la recopilación de información durante el proceso de investigación, se definieron 2 instrumentos, una entrevista semiestructurada y un taller, ambos fueron seleccionados por su pertinencia y naturaleza en la investigación cualitativa, facilitando la triangulación de la información al momento de elaborar el análisis de los datos obtenidos con la finalidad de profundizar en el estudio.

A continuación se procede a describir los instrumentos que se utilizan para la recolección de la información.

#### **Entrevista semiestructurada**

Para profundizar en la temática y tener un contacto más personalizado con las participantes en estudio se elaboró una entrevista semiestructurada ( *apéndice A*), la cual se aplica a las mujeres viudas, con el fin de profundizar en la temática de estudio y a su vez permitiéndole a la investigadora tener un contacto más personalizado con los objetos en estudio, facilitando la labor de persuasión, observando actitudes, opiniones, apreciando el lenguaje verbal - no verbal y verificando respuestas para su interpretación.

Según Baptista, Fernández y Hernández (2006) “se basa en una guía de asuntos o de preguntas, y el entrevistador tiene libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas)” (p. 597). La entrevista se concibe como un proceso que permite realizar diversas preguntas, con el propósito de que el entrevistado (a) exprese sus experiencias y responda a su vez ciertas interrogantes. Tomando en consideración que en este encuentro siempre se dé una retroalimentación por parte del entrevistador (a).

Así pues, se considera que al estar direccionada la investigación mediante un paradigma naturalista, se decide trabajar con una entrevista semiestructurada puesto que facilita a la investigadora el involucramiento con la población y se convierte en un elemento fundamental durante el proceso de recopilación de información, ya que brinda un mayor sostén al estudio al interactuar con el fenómeno y compartir junto a ellas la experiencia de la forma más cercana y en la que pueda registrarse la mayor cantidad de información posible.

### **Taller**

Con respecto al taller (*apéndice B*), como un instrumento de recolección de datos, Maceratesi (citada en Betancourt, Guevara y Fuentes, 2011) menciona que “consiste en la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles comunes o similares, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones de conjunto (p.17)”. Es decir, es una estrategia que permite que las personas participantes brinden aportes desde su realidad acerca del tema de interés, que en este caso es incidencia del enfrentamiento del duelo ante el fallecimiento del cónyuge en el replanteamiento de intereses y metas como elementos esenciales del proyecto de vida; es por medio de estos aportes que se propicia la reflexión y reivindicación de cada evento de vida que expresan las participantes.

Por otra parte, González (citada en Betancourt, Guevara y Fuentes, 2011) señala que “el taller es un tiempo- espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer como el lugar para la participación y el aprendizaje. (p.20)”. Es decir, la estrategia de taller es un momento que permite exponer los acontecimientos vivenciados y a su vez se aprende de lo vivido y se enriquece de los relatos dados por otras personas.

Aunado a lo anterior, bajo la modalidad taller se desarrolla el tema con la finalidad, no solo de recoger, ampliar y corroborar la información recolectada en la entrevista sino también como una forma de retribuirles su disposición de participar en la investigación

### **Consideraciones éticas**

Para la presente investigación, se toman en cuenta las siguientes consideraciones éticas:

- ✓ Para la elaboración del estudio de investigación, se toma en consideración el aval del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica.
- ✓ Las mujeres participantes del estudio incluidas fueron aquellas que decidieron formar parte de la investigación de manera voluntaria, tras realizar algunas llamadas en las que se explica el propósito de la investigación.
- ✓ Por medio del principio de confidencialidad, se protege la identidad de las participantes manteniéndolas en el anonimato.
- ✓ La ejecución de los instrumentos se realiza mediante los parámetros éticos y de credibilidad, al ser revisados por expertos en el área de Orientación.
- ✓ Las fases del proceso se llevaron a cabo de manera adecuada, con el fin de asegurar su calidad.
- ✓ El estudio elaborado por la investigadora, fue redactado de forma tal que cada cita textual se respalda en el apartado de referencias, con la finalidad de evitar cometer plagio.

### **Estrategias metodológicas**

En este apartado se procede a dar una descripción breve según las diferentes fases que se utilizaron para llevar a cabo el proceso metodológico en la realización de la investigación.

#### **Fase 1: Primeras acciones ejecutadas.**

1. Recopilación de investigaciones realizadas y relacionadas con las temáticas de proyecto de vida y viudez para la construcción del estado de la cuestión y posteriormente el apartado de antecedentes.

2. Búsqueda de material bibliográfico para la elaboración del marco teórico.
3. Elaboración y validación de instrumentos a aplicar. Los instrumentos elaborados contemplaron los temas a explorar en los propósitos planteados.
4. Establecer requisitos de la población participante en la investigación: mujeres adultas mayores viudas con una edad de 60 a 65 años y que a su vez tengan un periodo máximo de dos años de haber vivenciado la pérdida de su compañero sentimental.

**Fase 2: Aplicación de instrumentos.**

1. Aplicación de la entrevista semiestructurada, con la finalidad de reconocer la importancia que asignan las mujeres participantes a los intereses y metas en el replanteamiento del proyecto de vida.
2. Aplicación del taller, se desarrolla una actividad rompe hielo y otra en la que se pretende conocer la perspectiva de vida previa y posterior a la viudez.

**Fase 3: Transcripción de los datos.**

1. La información obtenida en la aplicación de ambos instrumentos, es decir en la entrevista semiestructurada y la aplicación del taller será transcrita para proceder a la codificación y posteriormente al análisis e interpretación de resultados.

## Capítulo IV

### Análisis e interpretación de resultados

Para dar inicio al desarrollo del análisis de datos, es importante retomar nuevamente el propósito general y los propósitos específicos. Esto con la finalidad de presentar este aparatado siguiendo el orden de los mismos y facilitar al lector su comprensión.

#### **Propósito general**

Analizo la incidencia del enfrentamiento del duelo ante el fallecimiento del cónyuge al replanteamiento de elementos esenciales del proyecto de vida en 3 mujeres viudas que asisten al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica.

#### **Propósitos específicos**

Determino las estrategias de enfrentamiento del duelo que emplean las mujeres ante el fallecimiento de su cónyuge, para su replanteamiento del proyecto de vida.

Identifico los intereses previos y posteriores a la condición de viudez que inciden en el replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres viudas.

Reconozco las metas previas y posteriores a la condición de viudez que inciden en el replanteamiento del proyecto de vida de las mujeres en estudio.

Por otro lado, es preciso señalar que las tres primeras preguntas que se procederán analizar, se realizaron con la finalidad de poder introducir la secuencia respectiva en la entrevista, generando a su vez en las participantes, confianza en la temática a trabajar.

Es importante mencionar, que antes de iniciar con este apartado, cada una de las participantes será representada en el presente análisis como: Mujer 1, mujer 2 y mujer 3.

*Estrategias de enfrentamiento ante el fallecimiento del cónyuge*

Respecto a la entrevista semiestructurada, la mujer 1, en relación al suceso acontecido, señaló *“honestamente no he aceptado la muerte de mi esposo, aún me siento débil... Hay días que deseará no levantarme, me siento desanimada”*.

La mujer 2, manifestó, *“conforme va pasando el tiempo, llega una tranquilidad, una estabilidad emocional, al ver a los hijos grandes, con su responsabilidad cada uno”*.

La mujer 3, con información más limitada, recalcó *“yo siento que voy muy bien, saliendo adelante y tranquila de que mi esposo ya no sufre”*.

En relación con el suceso acontecido, se pudo observar que una de las tres participantes aún no asimila la pérdida de su pareja, por ser tan reciente su fallecimiento. No obstante, en las otras dos mujeres, se percibe una mayor tranquilidad, conforme fue avanzando el tiempo.

Por otro lado, en la entrevista semiestructurada, la mujer 1, con respecto al cómo se siente con la pérdida de su pareja, manifestó, *“Un poco triste, pero sé que poquito a poco lo voy a superar”*.

En esta misma línea, la mujer 2, indicó, *“yo me siento tranquila y satisfecha, con lo que hice, con el proceso de vida que he tenido [...] gracias a Dios logré superar la crisis con mis hijos, encauzarlos y yo me siento bien”*.

La mujer 3, manifestó *“muy bien, lógico, hay ratos que lloro, pero en realidad me he sentido muy fuerte. Esa fuerza que uno siente, es lo que uno ha dado por ellos, el tiempo que me dedique para él”*.

Con respecto, al cómo se sienten con la descripción brindada anteriormente, se pudo visualizar que la participante que no asimila la pérdida de su pareja, aún experimenta sentimientos de tristeza, al no contar con la presencia de aquella persona con la que convivía y compartía. Sin embargo, reconoce que con el tiempo va superar su ausencia y

sanar heridas. No obstante, en las otras dos participantes, se observó que la aceptación por la pérdida de su marido se debe al haberse entregado por completo a ellos en su enfermedad. Es decir, ello coadyuvo en su proceso de duelo.

Por otra parte, la mujer 1, en relación a las cosas que ha hecho y le han ayudado a superar la pérdida, reveló, *“buscar programas como PIAM, en el que matriculé el curso de cómputo [...] esto me ha sacado del entorno de pensar en mi esposo y me entretengo”*.

En esta misma línea, la mujer 2, señaló, *“primero la base de todo es la aceptación, entender que la vida sigue es la parte más dura [...] no es fácil, hay momentos difíciles, pero la aceptación es lo primero para seguir con la vida adelante”*.

La mujer 3, señaló, *“eso es muy difícil, sigo saliendo si tengo que ir hacer mandados voy, donde me inviten a salir salgo [...] mis hijas también me invitan, además salgo con mis compañeros del curso de taekwondo”*.

De lo anterior, se pudo ver que las tres participantes han optado por tomar acciones muy similares en cuanto al aceptar lo acontecido por más difícil que fuera la situación y han preferido realizar actividades que les permita distraerse de lo sucedido, con la finalidad de salir adelante y retomar su vida.

Lo anterior representa las respuestas de las tres participantes a las primeras tres preguntas, cuyo fin es crear un clima de confianza. No obstante ofrecen información muy valiosa sobre el proceso vivido.

#### Replanteamiento de intereses

A continuación, se describe el análisis de la información obtenida sobre el replanteamiento de intereses como elemento esencial del proyecto de vida.

La mujer 1, con respecto a las cosas que disfrutaba hacer previas la viudez, señaló, *“normalmente asistir a la iglesia y ver programas y películas con mi marido... a nivel social, me limitaba mucho a salir por la condición de salud de mi esposo, ya que, no podía dejarlo solito e irme a pasear donde mi familia a Pérez Zeledón... en familia me gustaba celebrar el cumpleaños de mi marido y nietos en mi casa”*.

Para López, Cervantes, Obregon, y Villalon (2009),

La familia actúa como un factor de protección cuando su funcionamiento es efectivo en términos de comunicación clara y abierta y hay expresión de sentimientos. Así mismo, cuando los miembros que la conforman reconocen que cuentan con el respaldo y apoyo de todos los integrantes, se percibe un ambiente de cohesión y lealtad [...] hay disposición y capacidad para la resolución de problemas entendidos éstos como colectivos, hay interés manifiesto en el bien común, y capacidad de flexibilizarse lo necesario para adaptarse a las nuevas situaciones que encuentra en su devenir por el ciclo vital (p.98).

Está misma participante, en relación a las cosas que continúa haciendo posterior a la viudez, afirmó, “*voy a la iglesia los domingos [...] al ser tan reciente la muerte de mi marido, no he tenido deseos de salir algún lugar lejos, normalmente visito una prima que antes visitada junto a él, pero en un día [...] ya no me gusta continuar celebrando los cumpleaños en mi casa, porque me parece ver el campito de mi esposo que ya no está*”. Según Meza et al. (2008) el duelo “es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamientos en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe”. (p.28).

Con base en lo anterior, la mujer 1, dentro los aspectos nuevos que incorporado a futuro, después de la muerte de su marido, externó, “*quiero viajar a España y visitar el estrecho de Gibraltar, ha sido mi deseo y era el sueño con mi esposo*”.

Lo anterior, refleja el deseo de la participante al querer concluir metas a futuro que le permite dar fuerza a la reestructuración de una nueva vida, aunque su compañero no pueda concretarlas con ella. D’Angelo (1989) menciona que el proyecto de vida “es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales” (p. 3).

Así mismo, está misma mujer, en la entrevista semiestructura con respecto a las cosas que más le gusta hacer actualmente manifestó, “*me gusta teñirme las canitas, para verme un*

*poquito más bonita... además que haya reuniones con mucha gente, como en el programa...me gusta que los nietos me visiten y que a mis amigas les guste ir a la casa para tomar cafecito y conversar un rato”.*

En el taller, se percibe que esta participante al lograr concretar el duelo; actualmente su forma de ver la vida es distinta y fortalecedora a nivel personal, pues ella señaló, *“la vida en sí, le va enseñando a uno cambiar, a pensar diferente, gracias a Dios, uno madura y analiza, entonces hoy por ejemplo puedo ver que la vida es linda y que todo sigue”.*

Como se percibe en lo que la entrevistada menciona, las redes de apoyo con las que ha contado, le han dado un soporte emocional, que le ha facilitado la oportunidad de retroalimentarse a sí misma; ayudándole a encontrar sentimientos de bienestar que repercuten de manera positiva en su nuevo estilo de vida (López et al, 2009).

Ahora bien, la mujer 2, referente a las cosas que disfrutaba hacer previas a la viudez, indicó, *“disfrutar de la finca y los caballos con mi marido [...] cuando una es del tiempo de antes y está casada, amigos en término amigos eran los de mi marido, entonces si había una participación con algunos en común, disfrutábamos en la finca y con mis amigas del colegio tenía reuniones una o dos veces al año...Compartía en familia, con los hijos de mi marido, pues cuando me casé era divorciado; disfrutábamos la llegada de los nietos , que eran de él pero también eran míos”.*

En el taller, expreso que su vida previa a la viudez era *“alegre, sin preocupaciones, con planes y con responsabilidades compartidas. Era una vida bonita, porque mi marido y yo éramos esposos, amigos, yo me adaptaba muy bien con él si me decía que fuéramos a una finca, yo me acomodaba era una buena compañera”.*

Lo anterior, refleja como la relación de pareja desde el área personal, social y familiar, se disfrutó de manera plena. Sin embargo, se percibe cierto grado de machismo, al darse una comunicación y relación social únicamente con amigos del esposo mientras él estuvo vivo.

La mujer 2, respecto a las cosas que continúa haciendo posterior a la viudez, señaló *“yo llevo una vida, que después de la viudez, cree recuperar muchos de mis amigos de la*

*época de soltera, que los había perdido, comparto con más unión que antes...Aún tengo unión con los hijos y nietos de mi marido...Tengo una relación más cercana con mi papá y mamá, porque cuando mis hijos estaban pequeños tenía que cumplir mi responsabilidad con ellos”.*

En relación con lo anterior, se denota como la participante al quedar viuda comienza a reestructurar su vida en el área social, pues logra recuperar gran parte de sus amigos, ya que la relación que mantuvo con su cónyuge le limitaba a vincularse con su grupo de pares de su pasado, pues solo podía mantener una relación con personas allegadas a su pareja. Es decir, ello le impedía fortalecer las relaciones interpersonales y el contacto que se podía generar con personas cercanas a sus amistades. No obstante, se visualiza como los lazos afectivos creados entre las personas se mantienen, pese a la distancia y situaciones que se presentan esporádicamente a través del tiempo, lo que refleja un vínculo afectivo duradero.

Por otro lado, la mujer 2, de los aspectos nuevos que ha incorporado a futuro después del acontecimiento sufrido, recalcó, *“he pasado dos años, prácticamente ayudándole a mi hija con el bebé, para que terminará su carrera universitaria, entonces me trasladé todo ese tiempo a cuidar al enano”.*

Por otra parte, la mujer 2, de las cosas que más le gusta hacer actualmente, mencionó, *“disfruto una tarde sentada con mi bordado viendo un programa de televisión, disfruto mucho sentarme con una amiga y tomarme una copa de vino y hablar largas horas. Disfruto cuando juego con mi nieto, cuando voy con mis papás a pasear; las cosas que se presenten en el momento, aprendí a no hacer planes a largo plazo, me da miedo, mi marido murió en tres meses...Disfruto mucho cuando voy a las clases al PIAM, y es un montón de gente, me gusta muchísimo, me encanta hablar con la gente...Además chinear al nieto, verme con mis hijos y mis padres”.*

En el taller afirmó, actualmente *“mi vida es alegre, tranquila, aprendí a vivir el día a día. A veces, con preocupaciones y con una responsabilidad total, ya que no tengo que compartirla, pero la verdad es que no me quejo”.*

Producto de lo anterior, se percibe como los grupos de apoyo funcionan como una herramienta valiosa en procesos de duelo. Además, como las relaciones sociales influyen a

nivel emocional para superar acontecimientos propios del ciclo vital del ser humano, ya que, se nutren de comunicación, apoyo y guía que permite a la persona afectada adaptarse a una nueva realidad.

Por otro lado, la mujer 3, de las cosas que disfrutaba hacer previas a la viudez, externó, *“me gustaba maquillarme y alistarme para mi esposo, también venir a las clases del programa, ir a natación [...] en las reuniones con mis amigos mi esposo me acompañaba, siempre acostumbamos a salir juntos... en familia disfrutaba con mi esposo, cuando los nietos iban a la casa y yo preparaba comida”*.

En el taller, reafirmó, que antes de la viudez, *“yo era muy feliz, tenía muchas en común con mi esposo. Es decir, los mismos gustos. Compartíamos juntos, la vida de nosotros era muy bonita. Uno llega a una etapa de la vida en la que llega a entenderse muy bien con el esposo, no es lo mismo cuando uno se casa y está joven y no tiene esa experiencia”*.

En este sentido, las familias más saludables poseen habilidades comunicativas, de resolución de problemas y flexibilidad para afrontar de una mejor manera situaciones de la vida (López et al, 2009).

Esta misma participante, con respecto a las cosas que continua haciendo posterior a la viudez, expreso, *“yo salgo, me pinto, me pongo mis aretes...a mí me gusta mucho bailar, pero si me invitan es algo para lo que no estoy preparada, todavía no, es muy pronto [...] siempre soy muy atenta con mis hijas cuando llegan a la casa con mis nietos, de que la comida esté preparada y todo listo”*.

Cabe destacar que a raíz de la pérdida de su pareja, con el tiempo se sanan sentimientos y renace la disposición de realizar cosas que generan satisfacción personal. No obstante, para ciertas actividades, no existe la misma disposición, pues las heridas, están terminando de sanar, es así como Sánchez (2000) señala que, *“el ajuste a las circunstancias de la vida en la viudez puede caracterizar un desafío adaptativo tremendo para la persona viuda y su sistema familiar”* (p.153).

Por otra parte, de los aspectos nuevos que ha incorporado a futuro mencionó, *“yo pienso seguir paseando mientras haya dinero, ahorita voy para Marruecos, yo sé que él*

*estaría feliz de que yo vaya a pasear, y luego mi hija me está invitando a ir a Estados Unidos y si puedo voy a ir. Yo salgo porque me gusta disfrutar”.*

En relación, a lo que más le gusta hacer actualmente, indicó, *“lo que voy haciendo al día, si me quedo un ratito en la casa me gusta, a mí me gusta estar en la casa y duermo muy bien. También salir con mis hijas a comer o al cine”.*

En el taller, mencionó *“yo veo que actualmente a pesar de la falta que él me ha hecho de ese vacío que lleva uno, creo que he estado bastante tranquila, jamás me imagine que yo iba ser esa mujer fuerte, claro con la ayuda de Dios”.*

Cómo se puede observar, la participante ha sido una persona resiliente ya que logró sobreponerse ante la ausencia de su pareja y aceptar su pérdida, retomando así un nuevo estilo de vida de manera independiente, tal y como lo menciona Walsh (2004) y Jiménez (2002) citados por Calderón, et al. (2012) la resiliencia es “la capacidad de una persona para recobrar de la adversidad, fortalecida y también siendo dueña de más recursos; es un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida” (p.25).

Respecto a lo anterior, se logra evidenciar una similitud en las tres participantes, ya que para todas, las pérdidas de su cónyuge han significado un evento doloroso. Sin embargo, rescatan que han sido muy fuertes y han logrado salir adelante con la ayuda de Dios. Además reconocen que el hacer parte de las actividades que planteaban junto a sus maridos, las ejecutaran ya que tienen la noción de que ellos se sentirán muy felices a verlas realizadas como viudas. No obstante, se percibe en la participante 2, cierta desconfianza a nivel personal, cuando se le habla de plantear metas a futuro, pues indica que prefiere vivir el día a día, ya que la muerte de su marido, fue algo inesperado. Por lo tanto se le dificulta visualizarse a futuro.

#### Replanteamiento de metas

Ahora bien, se desarrollan a continuación las preguntas alusivas al replanteamiento de metas como elementos esenciales del proyecto de vida.

La mujer 1, con respecto a cuales eran sus metas previas a la viudez, indicó *“la meta de años era viajar a España, pero no pensamos que se fuera adelantar la muerte de mi esposo, ahora pienso hacer el viaje con mi hijo”*

Con respecto a lo anterior, de las metas que ha conservado posterior a la viudez, manifestó *“bueno, el viaje a España que siempre lo he tenido planeado”*.

Por otro lado, de las metas nuevas que ha incorporado a futuro, expresó, *“Le digo a mi hijo que podríamos vender la casa que tenemos en Desamparados, ha sido mi sueño e irnos para la otra casa a Escazú...siento que aquí tengo vecinos y allá tengo a mi familia,irme para allá me ayudaría a superar más rápido la pérdida de mi esposo”*.

Así mismo, de los aspectos que han incidido en su vida, para continuar las metas posteriores a la viudez, indicó *“mi familia, me apoya para cumplir el sueño de irme a vivir a Escazú. Y con el viaje, se lo pongo a Dios para poder cumplir ese sueño”*

De lo anterior, se percibe que una vez pasado y superado el evento, se comienzan a encauzar las metas planteadas anteriormente, sustentadas por su propia determinación personal y apoyo familiar, que evita la postergación de las mismas. Para Boss (2002) y Walsh (2004) citados por López et al. (2009) la familia representa un elemento importante para alcanzar las metas, resolver problemas y propiciar el bienestar socioemocional de sus miembros.

La mujer 2, de las metas que tenía previas a la condición de viudez, afirmó *“sacar mis hijos adelante, que crecieran, para lograr disfrutar una relación de pareja, mi marido decía en el momento que yo me pensione, ya los muchachos van a estar grandes, nos podemos ir a vivir a la finca. Las metas eran con mi marido”*.

Así mismo, de las metas que ha conservado posterior a la viudez, señaló *“lograr que mis hijos terminarán la universidad para que salieran adelante. En el plano personal, rehacer mi vida, si está destinado, no cierro puertas, yo no me quiero casar, pero si quiero tener una pareja”*.

Por otro lado, de las metas nuevas que ha incorporado a futuro, mencionó, *“entrar a la Universidad, hacer los cursos de cultura de vino y natación en el programa; porque mi*

*marido era totalmente machista y estando casado pues no tenía sentido y mucho menos ir a compartir con compañeros”.*

Por otra parte, de los aspectos que han incidido en su vida para continuar las metas, destacó, *“de entrar a la universidad, decisión mía y tal vez fue en el momento en el que ya mi hija no me necesito con su bebé entonces yo dije, ya puedo y quiero hacer algo de lo que yo quiero y así poder ocupar mi tiempo”.*

De lo descrito anteriormente, se puede visualizar que al darse la pérdida de su cónyuge, la participante retoma su vida, enfocándose en la realización de metas que tenía planteadas con su pareja a nivel familiar. Asimismo, incorporando en su área personal nuevos elementos que fortalecen su nuevo estilo de vida. Con respecto a lo anterior, Casullo, Casyssials, Fernández, Wasser, Arce y Álvarez (1994) citados por Jiménez et al. (2011) reafirman que el proyecto de vida es un proceso de maduración afectiva e intelectual que permite direccionar las metas y constituye una herramienta para la reflexión permanente sobre el sentido de vida.

La mujer 3, con respecto a las cuales eran sus metas previas a la viudez, manifestó, *“una de las metas era con mi marido, de vender la finca que está en Turrialba. Siempre me planteaba metas con él, ahora no pienso seguir con esa meta por lo menos por un tiempo”.*

Por otra parte, de las metas que ha conservado posterior a la viudez, expresó, *“los paseos; mis amigos me dijeron que siempre iba seguir viajando con ellos, y yo estoy dispuesta en hacerlo porque siempre salíamos con ellos y son personas muy atentas y yo me voy a sentir muy feliz haciéndolo”.*

Por otro lado, de las metas que ha incorporado a futuro, señaló, *“seguir viajando, disfrutando con mis amigos y estar con mi familia”*

Así mismo, de los aspectos que han incidido en su vida para continuar las metas posteriores a la viudez, externó, *“ya no hay un mañana con él, yo no puedo estar pensando en que él va regresar; yo llevo una vida tranquila y él se sentiría orgulloso de verme realizada como viuda”.*

Según lo anterior se logró vislumbrar que la participante disfrutaba de amistades, lugares y pasatiempos con su marido. Sin embargo, esa concepción de vida, se ha

mantenido después del fallecimiento de su pareja, pues afrontó el acontecimiento, de manera natural, siendo fuerte y teniendo claro que en la vida todo continua y se hacen las cosas para la satisfacción personal, tal es así que Guerrini (2010), señala que los factores favorecedores de resiliencia individual son la autoestima, la autoconfianza, los vínculos afectivos amigables, los lugares y personas que facilitan contención, una visión optimista de la vida que permita y estimule la clarificación o posibilidad de realización de objetivos en la vida .

En relación a este mismo tema de metas, la mujer 1, de las motivaciones que tiene para lograr las metas, manifestó, *“que Dios me dé más ganas de vivir, porque a veces hay días que amezco como muy triste y me pongo a pensar en el futuro”*.

La mujer 2, señaló, *“con respecto al viaje de Disney ver la cara de felicidad de mi nieto y terminar el proyecto con el bordado, para ponerlo en una parte específica de mi casa”*.

La mujer 3, mencionó, *“son mis hijas, mis nietos y bueno uno también piensa en la parte económica y si quiero viajar tengo que organizarme”*.

Como se puede observar las metas planteadas en las participantes, tienen una semejanza, ya que, en todas existe un motor interno que impulsa el logro de las mismas, para Naranjo (2009) *“la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)”* (p.154). Es decir, la familia ha favorecido en la persistencia para replantearse y cumplir las metas previas a su condición de viudez.

Con respecto, a las acciones que se realiza para lograr las metas, la mujer 1, recalcó, *“para el viaje tengo que economizar”*.

La mujer 2, mencionó, *“en cuanto al viaje, economía, la vida me ha enseñado que cuando las cosas se presentan es porque te conviene y si no te convenía hay algo que te las ataja, yo lo dejo al de arriba a ver si logro hacer las cosas”*.

La mujer 3, externó, *“hay que seguir siendo siempre la misma, seguir siendo yo y escuchar a mis hijas porque tampoco sería bueno que solo sea yo, no soy sola yo, estoy dispuesta a escuchar a los demás”*.

De lo anterior se recalca una congruencia entre dos participantes al coincidir en un elemento fundamental para el logro de la meta, es decir la economía. No obstante, la otra participante, señala, que para ella lo importante es escuchar la posición de las personas cuando desea concretar una meta, para Jiménez y Arguedas (2004) una meta se entiende como una finalidad que se alcanza por medio de acciones específicas de cualquier índole, proporcionando dirección y sentido a lo planteado.

Ahora bien, la mujer 1, con respecto a la manera en la que inciden las metas en el proyecto de vida, indicó, “viajar es muy lindo, yo pienso que uno se realiza y todo lo pongo en manos de Dios porque él es que ejecuta, nosotros ponemos y Dios dispone”.

La mujer 2, señaló, *“las metas que uno se plantea en la vida tiene que disfrutarlas [...] una de las cosas que yo disfruto ahora, es tener la libertad que no tuve de adolescente porque en ese momento te cuidaban y había muchas cosas que no te permitían hacer y ahora con mayor madurez una sabe que es lo que quiere, que debe y que no debe, entonces es una meta que me permite reencontrarme con mis amigos”*.

La mujer 3, mencionó, *“[...] inciden en tratar de hacer lo mejor cada día y no darles cargas a mis hijas, sino que yo sienta que todavía pueda hacer las cosas y si yo las puedo desempeñar, eso me generaría, paz, alegría y estabilidad para uno sentirse realizado”*.

Para D’Angelo, (1989) el proyecto de vida es productivo si se convierte en una vía para autoexpresarse, encontrando la autorrealización y la construcción de una nueva vida.

Por otra parte, la mujer 1, señaló que su proyecto de vida ha cambiado después de la viudez, ya que *“tengo más descanso y más libertad, porque tengo que reconocerlo, mi esposo estaba enfermito, yo vivía atada a él”*.

La mujer 2, mencionó, *“yo no creí quedarme tan joven viuda, cuando quedé viuda yo dije, no quisiera quedarme sola, pero si tener una relación que sea agradable para todo el mundo, y no para vivir celosa, reclamando y peleando, tal vez esa fue una de las cosas que me planteé, pero no dejó la esperanza de hacerlo, pero de una relación para disfrutar la vida”*.

La mujer 3, manifestó, *“un montón, porque todo le cambia a uno, aunque yo trate de salir, de ir a la iglesia, de venir a taekwondo y a clases de baile, la otra parte me la quitaron, se fue y tiene uno que vivir con esto y sonreírle a la vida, porque no te vas hacer un puño”*.

Como se puede visualizar, en las declaraciones de las participantes, posterior a la viudez, han dado uno nuevo sentido de vida que las incita a continuar a futuro, a pesar de la ausencia y lo diferente que es hacer las cosas sin su cónyuge, para Olivares, Rivera, Borges y González (2015) la calidad de vida origina un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al ser humano satisfacer sus necesidades individuales.

Con base, en lo señalado en el desarrollo de la presentación de resultados y el análisis, se logra evidenciar una relación entre los intereses, las metas previas y posteriores a la condición de viudez en el replanteamiento del proyecto de vida, ya que las tres participantes, logran incorporar parte de las cosas que hacían junto a su cónyuge, previo a la viudez. Así como también, recuperar en su actual estilo de vida, nuevas cosas de las que tuvieron que limitarse por decisión de su marido. De igual manera, se destaca, que la pérdida fue un proceso difícil de afrontar, sin embargo, las participantes logran aceptar la muerte de su marido y continuar su vida de manera independiente, consolidando metas que querían hacer junto a ellos e innovando con proyectos meramente personales y compartiendo de los mismos junto a familiares de consanguinidad o amigos.

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

#### Conclusiones

A continuación, se realizará una descripción de las conclusiones obtenidas a través de la investigación y que responden a los propósitos planteados en este estudio, con respecto al replanteamiento del proyecto de vida en la condición de viudez.

- La pérdida del cónyuge se percibe como un acontecimiento doloroso. Sin embargo, es importante rescatar que las participantes han adquirido fortaleza interna para lograr sanar los sentimientos de tristeza, retomando así, actividades que planteaban junto a sus maridos y teniendo la certeza de que ellos se sentirán muy felices a verlas realizadas como viudas. Aunque en ocasiones experimentan una sensación de inseguridad al plantear metas a muy largo plazo, ya que prefieren vivir el presente.
- El compartir en familia siempre significó un elemento importante en la convivencia social previa a la condición de viudez, y es por esto que posterior a la muerte se sigue manteniendo ese interés por establecer lazos familiares y afectivos que sea fuertes y duraderos. Es decir, la familia representa una red de apoyo que incide en el replanteamiento del proyecto de vida, puesto que es una herramienta que le facilita a la persona afectada adecuarse a una nueva realidad de vida.
- En las metas planteadas por las participantes, se determina una semejanza, ya que, en todas existe una fuerza interna que propicia el logro de las mismas. Además se reconoce que las mujeres en estudio poseen una actitud de persistencia en su forma de actuar para lograr las metas propuestas, permitiendo que el proceso de aceptación sea más fácil de sobrellevar, por medio de un sentido de vida que favorezca la autorrealización personal.
- Las metas previas y posteriores se mantienen en una misma línea, ya que se retoman las metas planteadas con su cónyuge en su momento, pues las participantes reconocen que al concretarlas sin su pareja se sentirán realizadas y plenas.

- La familia se convierte en un pilar que las impulsa y motiva a concretar lo planteado previo a su viudez, ya que les brinda un soporte emocional que les permite direccionar las acciones que las lleve a concretarlas. La resiliencia, también se convierte en un factor en el que la familia tiene gran peso ya que coadyuva en la reestructuración y planificación de nuevas metas y en una visualización más optimista del futuro.
- Se evidencia una relación entre los intereses, las metas previas y posteriores a la condición de viudez en el replanteamiento del proyecto de vida, ya que las entrevistadas retoman parte de las actividades previas a su viudez y fortalecen áreas de su vida que habían dejado de lado por dedicarse a sus parejas. Además logran darle énfasis a proyectos personales que les permiten un desarrollo integral como personas, incorporando la parte familiar y de amistad.
- El proyecto de vida permite que la persona a pesar de las situaciones difíciles de la vida, pueda por medio de una actitud resiliente, flexible e independiente continuar con sus proyectos y tener la capacidad de crear nuevas ideas que fortalezcan su autoestima y autoconfianza que contribuya en su nuevo sentido de vida.

### **Recomendaciones**

En este apartado se plantearán las recomendaciones que surgieron a raíz de la investigación, las cuales son importantes de considerar por parte de las mujeres viudas, los profesionales en Orientación, el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), e instituciones representantes de la persona adulto mayor (PAM).

- En cuanto a la población viuda, se les insta a trascender en la vida pese a las situaciones difíciles que como seres humanos se deben afrontar, a creer en sus capacidades, concretar sus intereses, metas y sueños propuestos que generen bienestar personal.
- Es fundamental que la familia incentive a esta población, a retomar y direccionar su plan de vida, acorde a sus necesidades personales, intereses y habilidades que a la postre les permita sentirse personas realizadas e importantes en la sociedad actual.

- Es importante incentivar en la PAM el planteamiento de metas acorde a su realidad, recursos personales, familiares y económicos que posee y que le van ayudar a hacer viable su proyecto de vida.
- Es pertinente que el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, tome en cuenta el aporte que puede brindar el profesional en Orientación, como especialista en la temática del proyecto de vida, relacionado específicamente, en este caso por condición de viudez.
- Es importante que instituciones como el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), el Consejo Nacional para la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) y Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), creen espacios donde se brinden charlas y capacitaciones en temas de viudez, de elaboración del duelo, aceptación por la pérdida de un ser querido y proyecto de vida, que le permita a esta población prepararse de una mejor manera y adquirir las estrategias necesarias para sobrellevar las etapas naturales del ciclo vital.

## Referencias

- Adroher, S. (2004). *Discapacidad e Integración: familia, trabajo y sociedad*. Madrid. España: Editorial Universidad Pontificia Comillas.
- Arias, J. (20, marzo, 2013). INEC hace corrección al Censo 2011: éramos 4,6 millones. *La nación*. Recuperado de [http://www.nacion.com/economia/INEC-hace-correccion-Censo-millones\\_0\\_1330467055.html](http://www.nacion.com/economia/INEC-hace-correccion-Censo-millones_0_1330467055.html)
- Baptista, M., Fernández, C. y Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación (4ta ed.)*. México: McGraw-Hill.
- Barrantes, R. (2002). *Un camino al conocimiento. Un enfoque cuantitativo y cualitativo*. Recuperado de: [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/LIBROS/2002/UNED\\_2003/investigacion\\_camino\\_conocimiento\\_barrantes.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/LIBROS/2002/UNED_2003/investigacion_camino_conocimiento_barrantes.pdf)
- Betancourt, R., Guevara, E y Fuentes, E. (2011). *El taller como estrategia didáctica, sus fases y componentes para el desarrollo de un proceso de cualificación en el uso de tecnologías de la información y la comunicación (tic) con docentes de lenguas extranjeras. Caracterización y retos* (Tesis de licenciatura, Universidad de la Salle, Bogotá). Recuperada de <http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/7927/T26.11%20B465f.pdf>
- Blanco, H. (s.f). Terapia Racional Emotivo - Conductual (TREC). [Página web] Recuperado de <http://www.centrozahbi.org/docs/Terapia-Racional-Emotivo-Conductual-%28TREC%29.pdf>
- Bonilla, S. y Mata, A. (1998). *Plenitud después de los 60: Proyecto de toda una vida*. San José, Costa Rica: EUCR.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de investigación*, 2(2). 50-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

- Calderón, A., González, M., Jiménez, K., Parrales, S. y Sánchez, S. (2012). *Elementos que influyen en la permanencia de jóvenes madres en el Sistema Educativo, Asociados al Proyecto de Vida*. (Seminario en Orientación Licenciatura inédita) .Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Carvajal, V., Castaño, B., Noguera, G. y Klimenko, O. (enero-junio, 2011). Fomento de la actitud resiliente en los adultos mayores en situación del abandono familiar. *Revista virtual de ciencias sociales y humanas "Psicoespacios"*, 5(6), 27-46. Recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/68/575>
- Casullo, M., Cayssials, A., Fernández, M., Wasser, L., Arce, J., y Álvarez, L. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Argentina: Paidós.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2008). La voz de los mayores: La situación de la persona adulta mayor y su vinculación con el desarrollo del país. *Revista CONAPAM*, (6).
- Creswell. (1998). *La investigación educativa: la planificación, la realización, y la evaluación de la investigación cuantitativa y cualitativa* (3 ed.). Estados Unidos: Pearson Education, Inc. de investigación en ciencias sociales.
- D' Angelo, O. (1989). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, 1 (2), 1-31. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
- Gómez, M. (2007). *La pérdida de un ser querido: El duelo y el luto*. Madrid: Editorial Arán.
- Guerrini, M. (2010). La vejez. Su abordaje desde el trabajo social. *Revista Margen*, (57), 1-11. Recuperado de <https://www.margen.org/suscri/margen57/guerrini57.pdf>.
- Jiménez y Gonzáles (2011). *Proyecto de vida en cinco pacientes en condiciones de vida limitada de la clínica el Control del Dolor y Cuidados Paliativos de Belén, en el año 2010*. (Tesis de licenciatura). Heredia: UNA
- Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN* 12 (2). Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12\\_2\\_08/san09208.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_2_08/san09208.htm)
- Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). *Sentido de vida en la adversidad y en el bienestar: teoría y práctica*. San José, Costa Rica: INIE.

- León, M. (2005). Población adulta mayor: experiencia y sabiduría en nuestro pensar. *Aportes* (4) .2-9. Recuperado de: <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan045043.pdf>
- López, J., Cervantes, E., Obregón, N y Villalón, S. (diciembre -2009). Adaptación familiar frente a la viudez. *Uaricha*, 13. 93-102. Recuperado de: <http://studylib.es/doc/6836865/adaptaci%C3%B3n-familiar-frente-a-la-viudez--revista-uaricha>
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. y Martínez, B. (enero-marzo, 2008). El proceso de duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista electrónica de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13 (1),28-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>
- Montes de Oca, V. (2011). Viudez, soledad y sexualidad en la vejez: mecanismos de afrontamiento y superación. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 14 (5),73-107. Recuperado de: [http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/Publicaciones/articulos/viudez\\_soledad\\_sex.pdf](http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/Publicaciones/articulos/viudez_soledad_sex.pdf)
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2). 153-170. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Olivares, R., Rivera, L., Borges, L y González, F. (julio-diciembre, 2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Científico- Metodológica* (61), 1-7. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Pereira, M. (2004). *Orientación Educativa*. San José Costa Rica: EUNED.
- Pereira, T. (2012). *Mediación Docente de la Orientación Educativa y Vocacional*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Pinazo, S. y Sánchez, M. (2005). *Gerontología*. España: PEARSON.
- Rosenfeld, K. (2012). *Viudez y Funcionamiento Cognitivo en Personas Mayores. Observando su relación en sistemas interaccionales*. (Tesis de magíster en Análisis Sistemico Aplicado a la Sociedad, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile). Recuperado de

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116400/Tesis%20Rosenfeld%20PDF.pdf?sequence=1>

Rosero, L., Muñoz, Y., Martínez, J. y Cruz, M. (2004). La salud de las personas adultas mayores.. Recuperado de <http://www.bvs.sa.cr/php/situacion/adulto.pdf>

Sánchez, C. (2000). *Gerontología Social*. Buenos Aires: ESPACIO.

Sandoval, C.(2002). *Investigación cualitativa. Programa de especialización en teoría, método y técnicas de investigación social*. Colombia: ARFO Editores e Impresiones Ltda

Soto, O., Falcón, P. y Volcanes, M. (febrero 2009). La muerte y el duelo. *Revista Electrónica Enfermería Global*, 15, 1-9. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412009000100015](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015)

Valles. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, España: Síntesis.

Vargas. (2012). *La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos*. UNA: CAES.

Vergara, R. (s.f). Diagnóstico Nacional de las Personas Adultas Mayores en Panamá. [Página web] Recuperado de <http://www.centrolezahbi.org/docs/Terapia-Racional-Emotivo-Conductual-%28TREC%29.pdf>.

## Apéndice A

### *Entrevista semiestructurada para las mujeres participantes*

Universidad Nacional

Licenciatura en Orientación

**Propósito de la entrevista:** recopilar información de manera profunda e integral para comprender el tema planteado en la investigación a través de dos de los propósitos propuestos, mediante los principios de confidencialidad y ética profesional en el tratamiento de la información suministrada y siendo para fines únicamente del estudio.

#### **Guía de preguntas para las mujeres en estudio**

1. ¿A partir del suceso acontecido cómo se visualiza actualmente?
2. ¿Cómo se siente con esa descripción y por qué?
3. ¿Qué cosas ha hecho que le ayuden a superar la pérdida de su pareja?
4. ¿Cuáles cosas disfrutaba hacer previas a la viudez en el aspecto personal, social y familiar?
5. ¿Cuáles cosas continúa haciendo posterior a la viudez en el aspecto personal, social y familiar?
6. ¿Qué aspectos nuevos ha incorporado a futuro, después del acontecimiento sufrido?
7. ¿Qué es lo que más le gusta hacer actualmente en el aspecto personal, social y familiar?
8. ¿Cuáles eran sus metas previas a la condición de viudez?
9. ¿Cuáles metas ha conservado posterior a la viudez?
10. ¿Qué metas nuevas ha incorporado a futuro?

11. ¿Qué aspectos han incidido en su vida para continuar las metas posteriores a la viudez?
12. ¿Cuáles son las motivaciones que tiene usted para lograr las metas?
13. ¿Qué acciones realiza usted para lograr esas metas?
14. ¿De qué manera inciden las metas planteadas en su proyecto de vida?
15. ¿Cómo ha cambiado su proyecto de vida después de la viudez?

**Instrumento validado por los académicos de la Universidad Nacional en Orientación:**

**Msc.** Cindy Artavia Aguilar

**Dr.** Arturo Fallas Vargas



	<p>mano y va relleno cada uno de los dedos de las manos con las respuestas a las siguientes preguntas generadoras que se encuentran en la parte inferior de la hoja (ver apéndice C).</p> <p>Posteriormente se procede a dar la puesta en común que termina con la realización de un mural con las manos.</p>		parte de la facilitadora.		
1. Fortalecer en el grupo de mujeres su proyecto de vida partiendo de intereses previos y posteriores a la viudez.	1.1 Actividad “El árbol de mi vida”. De manera individual cada participante en un papelógrafo entregado por la facilitadora deberá dibujar un árbol en el que se refleje sus raíces, tronco y frutos. Posteriormente se les solicita que anoten por medio de palabras o frases, en las raíces ¿Cómo era su vida antes de la viudez? Seguidamente en el tronco anotarán ¿Cómo es su vida actualmente? Y finalmente en sus frutos ¿Cómo se visualizan después de hoy?	<b>20 Min</b>	1.1.1 Cada participante compartirá su árbol con sus compañeras. Para finalizar la persona facilitadora brinda una realimentación con los aportes realizados por cada una de las mujeres adultas mayores.	<b>20 Min</b>	Papelógrafo Lápices de color Pilots
		<b>45 Min</b>	1.2.1 Finalmente se ejecuta la actividad “Me llevo del taller”. De manera individual cada participante anotará en un tarjeta entregado por la facilitadora las cosas más significativas que apporto está experiencia a su vida. Seguidamente se realiza una plenaria en donde las participantes	<b>20min</b>	Tarjeta Lapices
		<b>50 Min</b>			

			comparten lo escrito en su respectiva tarjeta y la facilitadora brinda una realimentación de lo desarrollado en el desenlace del taller.		
--	--	--	--	--	--

*Apéndice C**Preguntas generadoras*

1. ¿Qué quieres aprender en este taller?
2. ¿Qué valoras más en las personas?
3. ¿Qué es lo que actualmente más te preocupa?
4. ¿Qué puedes y quieres aportar al grupo?
5. ¿Qué esperas de las demás personas de este grupo?