

# La viudez: algunas vivencias en la etapa de disolución familiar

[Clara Pérez Cárdenas](#)<sup>1</sup> y [Nildamary Infante Román](#)<sup>2</sup>

## Resumen

Realizamos una investigación descriptivo-retrospectiva de familias que se encuentran en la etapa de disolución familiar, o sea, en las que existe un individuo que perdió su pareja sexual por muerte natural, después de haber transitado por todas las etapas del ciclo vital familiar. Con los objetivos de precisar si desde los inicios de la evolución familiar habían tenido en cuenta etapas finales de ese desarrollo como temas en la comunicación con sus parejas, analizamos cómo afrontaron el rol de la viudez, si se produjo la aparición de síntomas de ansiedad o depresión básicamente, la posición que sienten que ocupan en las familias en las que se insertan actualmente, así como la valoración que hacen de esa posición dentro del grupo familiar. Se utilizó la entrevista como técnica de recogida de la información, y encontramos que fue decreciendo el por ciento de aquellos que conversaron desde el inicio de la convivencia de acontecimientos que deben ser esperados en el tránsito de la familia, en la medida que van generando vivencias negativas, como también constatamos un afrontamiento adecuado ante la pérdida de la compañera(o) de la vida, sin desechar un grupo que consideró todo lo contrario. No fueron grandes las diferencias entre los sexos de los entrevistados al referirse a síntomas de depresión y mayormente de ansiedad. En general, refieren convivir en una familia en la que tienen una posición favorable para con ellos.

**Palabras clave:** Familia, etapa familiar, viudez.

Lograr una definición de *familia* ha sido tarea de muchos autores. La mayoría coincide en 2 elementos: las relaciones afectivas y las de consanguinidad, y es al primer aspecto al que generalmente se le da mayor importancia.<sup>1</sup> La familia es un grupo de personas que comparten vínculos de convivencia, consanguinidad, parentesco y afecto, y que está condicionado por los valores socioculturales en los cuales se desarrolla. Debe estar integrado al menos por 2 personas que convivan en una vivienda o parte de ella, compartiendo o no sus recursos o servicios.<sup>2</sup>

Este grupo se desarrolla a través de lo que es conocido como *ciclo vital familiar*, que es el período que transcurre desde que una pareja decide compartir su vida, hasta que fallecen. En este ciclo hay 4 momentos básicos de crecimiento y desarrollo, a los cuales se le denominan: etapa de formación, etapa de extensión, etapa de contracción y etapa de disolución familiar.<sup>3</sup>

En cada una de estas etapas, la familia atraviesa por crisis, en la medida en que tiene que lograr cambios, o una reestructuración, frente a la presencia de determinados acontecimientos. El impacto que tengan estos debe ser entendido solo dentro de un contexto social y psicológico.<sup>4</sup> Crisis son, por tanto, aquellas situaciones de cambio que implican desestructuraciones y reestructuraciones de todo el sistema familiar, provocadas por factores intra o extrafamiliares.<sup>5</sup>

La jubilación, por ejemplo, es uno de los acontecimientos intrafamiliares importantes en la vida de un adulto mayor y en todos los miembros de la familia, por ser esta un sistema. A consecuencia de ella, prevalece el temor a la inadaptabilidad a ese cambio, o a no ser tomado en cuenta por el resto de la familia. El fallecimiento del cónyuge es otro acontecimiento dentro de la familia, que generalmente tiene una connotación negativa y provoca vivencias similares a las que se producen por el cese del vínculo laboral. Genera depresión familiar, y exige del miembro de la pareja presente, una adaptación al rol de viudez (Pérez Cárdenas C. La familia y sus crisis transitorias [Recopilación de resultados investigativos en el policlínico "Mario Escalona Reguera", Alamar, 1994. I Parte en la Docencia de Pregrado]. Folleto utilizado a nivel del ISCM-H).

Cada una de las etapas del desarrollo familiar antes señaladas tiene un grupo de tareas específicas y conflictos propios de su desempeño, y la forma de resolverlos está determinada básicamente por valores derivados de la familia de origen, además de las condiciones socioculturales prevalecientes en el contexto.<sup>6</sup>

Reconociendo la influencia del componente psicológico y social implícitos en el transcurso de las diferentes etapas del ciclo vital familiar, y el valor que tiene la forma en que se afrontan las crisis familiares en general (haciendo de la familia un factor protector de la salud individual de sus integrantes o desencadenante de procesos de enfermedad), consideramos importante profundizar en qué percepción tiene un grupo de personas que afrontan la viudez, cómo han asumido este proceso, y qué posición ocupan en sus familias con los convivientes actuales, considerando que los datos obtenidos pueden constituir información importante a tener en cuenta en el trabajo integral de promoción y prevención de los profesionales de salud del nivel primario de atención, fundamentalmente con este grupo etario.

## **Métodos**

Es un estudio descriptivo y retrospectivo, que se realizó en el período comprendido entre enero de 2003 y enero de 2004. Se trabajó con un universo de 80 grupos familiares, de un GBT del Policlínico "Mario Escalona Reguera", en Alamar, donde existía un individuo que perdió su pareja sexual por muerte natural después de haber transitado por todas las etapas del ciclo vital familiar (formación, extensión y contracción), información que obtuvimos por las fichas familiares de cada uno de los consultorios médicos, así como por el conocimiento que de cada familia e individuo logra tener el equipo primario de salud. Quedaron excluidos aquellos grupos familiares en los que el viudo o la viuda reconstituyó familia, y/o fuera portador de un retraso mental o de un trastorno psiquiátrico, que obstaculizara la recogida de la información.

Se utilizó la entrevista como técnica de recogida de la información (anexo), y estas se realizaron principalmente en los hogares de residencia de los sujetos que afrontaban la viudez, con su previo consentimiento a participar en el estudio. Solo en muy pocos casos no fue posible esto, por condiciones que no permitieron privacidad o el establecimiento del *rapport* requerido, por lo que se llevaron a cabo estas entrevistas en el Departamento de Psicología del policlínico, o en el consultorio de una de las autoras, en horario que no afectara la atención a la población ni se viera comprometida la privacidad y el confort del entrevistado.

## Resultados

El 57 % de los entrevistados tuvo a partir de la definición operacional que hacemos en nuestro estudio, un afrontamiento adecuado por la pérdida del cónyuge. El 62 % de los hombres, niega síntomas de ansiedad y/o depresión, y pasados los 6 meses de la pérdida tienen una actitud optimista ante la vida (tabla 1).

**TABLA 1.** Afrontamiento a la viudez según percepción del entrevistado

Afrontamiento	Mujeres	%	Hombres	%	Total	%
Adecuado	33	56	13	62	46	57
Inadecuado	26	44	8	38	34	42,5
Total	59	100	21	100	80	100

Fuente: Entrevistas.

El 42,5 % de los entrevistados se refieren a una visión un tanto pesimista de las cosas a partir de la pérdida del esposo(a), expresando síntomas depresivos en el 41,2 % de los casos (38 % de los hombres contra 42,3 % de las mujeres) y de ansiedad en el 33 % del total (34,5 % de los hombres contra 35,4 % de las mujeres) (tabla 2). Se consideran personas activas a pesar de la edad y sus nuevas condiciones de vida, el 75 % de los casos, percibiendo que son escuchados en sus familias el 86,25 %. Casi todos (95 % del total) tiene la seguridad de no haber sido desplazados de su posición en la dinámica de la familia.

**TABLA 2.** Afrontamiento inadecuado a la viudez

Elementos	Mujeres	%	Hombres	%	Total	%
Síntomas de ansiedad	20	35,4	7	34,5	27	33,7

Síntomas de depresión	25	42,3	8	38	33	41,2
Actividad pesimista	26	44	8	38	34	42,5

Fuente: Entrevistas.

Por lo que se pudo percibir, consideramos que el 66,25 % (53 adultos mayores), tienen una posición familiar favorable, mientras que existen 5 casos que corresponde a un 6,25 % del total que viven una posición desfavorable en su dinámica familiar (tablas 3 y 4).

**TABLA 3.** Posición del entrevistado en la familia actual

Sexo/posición	Femenino				Masculino				Total			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
Activo	49	83	10	16,9	11	52,3	10	47,6	60	75	20	25
Escuchado	53	89,8	6	10,1	16	76,1	5	23,8	69	86,25	11	13,75
Desplazado	2	3,39	57	96,6	2	9,5	19	90,4	4	5	76	95

Fuente: Entrevistas.

**TABLA 4.** Valoración que hace el entrevistado del lugar que ocupa en la familia actual

Posición	Mujeres	%	Hombres	%	Total	%
Favorable	43	72,9	10	47,6	53	66,25
Medianamente favorable	15	25,4	7	33,3	22	27,5
Desfavorable	1	1,70	4	19,1	5	6,25
Total	59	100	21	100	80	100

Fuente: Entrevistas.

## Discusión

A partir de la muerte del primer cónyuge, comienza la etapa de disolución familiar. En el trabajo analizamos hasta qué punto, los entrevistados de nuestro estudio habían tenido en sus parejas, una mirada al futuro, con perspectiva de familia, desde que iniciaron estas, es decir, desde la formación de

las suyas propias. La mayoría de ellos expresaron, que durante la vida conyugal y desde los inicios de la convivencia, conversaron acerca de la posibilidad de ser abuelos en un futuro. Notamos que hablar del tema resultaba agradable, sobre todo para las mujeres entrevistadas, a pesar de que consideraban desde esos momentos, que los nietos representarían una *carga física* para ellas, es decir, pues tienen culturalmente interiorizado un rol de la mujer en este grupo social, dirigido a la casa y al cuidado de la familia.

Otro evento que abordamos con ellos fue la jubilación, y en este caso, menos de la mitad de los participantes en el estudio hablaron acerca de cómo la asumirían; o sea, si estarían preparados emocionalmente cuando llegara el momento. Mucha menor representatividad tuvo el grupo de los que refirieron que no comentaron durante su vida como pareja, acerca de la muerte del otro cónyuge, por considerar que *este tema no era agradable ni necesario hablarlo*, y fueron los hombres los que más conversaron sobre este asunto, quizás para tratar de demostrar una imagen de fortaleza emocional.

En la literatura sobre el tema se expresa: "Muchas veces con el paso de los años algunas personas mayores pierden actividad social, la jubilación se convierte en un factor que hace más difícil este proceso al alejarse la persona mayor de sus compañeros de trabajo".<sup>7</sup> Esta puede ser la explicación a que la mayor parte de nuestros entrevistados no trataron este tema al inicio de sus vidas juntos; es un período de vida que se evade con frecuencia, y generalmente está muy distante de la unión de personas jóvenes, como eran los participantes de esta investigación cuando formaron su pareja.

Después del análisis de hasta qué punto los implicados en una pareja habían conversado sobre acontecimientos esperados en una familia, pero distantes de ellos en el tiempo, profundizamos en la apreciación que tenían de algunos aspectos de sus vidas después de la pérdida de la pareja de años, que era el hecho que estaban viviendo en el momento del estudio. Como pudimos ver en la tabla 1, la mayoría ha tenido a nuestra consideración un afrontamiento adecuado ante la pérdida de la pareja, fenómeno que se da a favor de los hombres. Entre ellos no hay referencias a síntomas ansiosos o depresivos, pasado 6 meses de la muerte de su pareja, y tienen una actitud optimista ante la vida posterior a ese tiempo.

A nuestro juicio este fenómeno puede explicarse si tenemos en cuenta la edad de estos individuos (promedio 60 años), que nos hace pensar en la necesidad de dar una imagen de fortaleza propia de "un hombre". Son personas en cuya educación familiar recibieron siempre el mensaje machista de que las féminas son más delicadas, sensibles y dadas a dejarse llevar por los sentimientos, mientras ser varón es sinónimo de ser fuerte y no expresar las emociones. Este es un período caracterizado por una adaptación del individuo viudo a la nueva situación, e incluye la reestructuración de la vida de todos los familiares. En este intervalo de tiempo la familia debe enfrentarse a la irreversibilidad del hecho, y organizarse en la vida sin esa persona a la que están acostumbrados.<sup>8,9</sup>

El número de entrevistados que refirió un afrontamiento inadecuado a la viudez nos pareció importante, de ahí que lo exploráramos con mas detalles. Como aparece en la tabla 2, una parte importante de nuestros entrevistados reconocen una actitud pesimista de ellos después de la pérdida de su pareja, así

como signos de depresión y ansiedad. No podemos hablar de diferencias importantes entre hombres y mujeres en cuanto a estos. Los resultados apuntan a que los hombres intentaron de inicio, proteger su imagen, pero realmente pasaron por las mismas reacciones que las mujeres al vivir la pérdida de su compañera de años.

La muerte del cónyuge produce inevitablemente conflictos emocionales. Al dolor por la ausencia de la persona amada, se asocian a menudo el miedo a la soledad y la inseguridad que origina la pérdida de la identidad social que su estado marital le otorgaba.<sup>10</sup> La persona viuda sentirá una amenaza con respecto a su dependencia del otro por la pérdida de seguridad; tendrá que enfrentarse a situaciones que antes no estaba acostumbrado, y se verá obligado a realizar planes para la vida que resultan ser exigencias nuevas, extrañas y de gran peso.<sup>10</sup>

Después de explorar la apreciación que tienen las personas incluidas en este estudio de su capacidad para afrontar pérdida de cónyuge, consideramos importante tener en cuenta alguna variable que no depende de sus propias características, sino del entorno familiar en que vive, y es precisamente su posición en ese grupo en sus condiciones actuales. Nos llamó la atención (ver tabla 3) que entre los adultos mayores entrevistados no hay una apreciación como popularmente se piensa, de ser “tareco” familiar. Refieren, en la mayoría de los casos, ser activos, es decir, tienen tareas dentro del hogar y no han perdido sus vínculos fuera de este. Un grupo importante consideró ser escuchados, o sea, pueden dar criterios sin reprobación familiar, y la mayor parte de ellos no siente que ha sido desplazado, pues perciben que se les han respetado sus espacios geográficos y sus pertenencias. Debemos destacar que en los 3 casos, los valores son de predominio de las mujeres, lo que quizás nos la reafirma como “voz cantante” en el hogar.

Analizando integralmente el lugar del entrevistado en la dinámica de la familia en que vive, encontramos que en la mayoría de los casos, evaluamos que tienen una posición familiar favorable, en tanto coinciden en que son activos, pueden dar criterios en su familia y son respetadas sus pertenencias y espacios por parte de los demás convivientes. Este hecho se nos da a favor de las mujeres, y creemos que sea por el desempeño habitual de ellas como amas de casa, para el que han sido preparadas desde siempre. Llama la atención por la importancia de lo que se evalúa, que existe un grupo pequeño de estas personas viudas con una posición familiar desfavorable, y en estos casos refieren que sienten su vida familiar en general, como insatisfactoria.

Consideramos que es a este grupo al que el equipo primario de salud debe brindarle mayor atención, e implicar a otros miembros del GBT, dígame psicólogo y trabajadora social, así como factores de la comunidad (CDR y otros), pues no cuentan con el eslabón más habitualmente descrito en investigaciones de apoyo social, por lo tanto, pueden exacerbarse las características y síntomas emocionales de esta etapa del desarrollo, que tomarían mayor importancia como factor de riesgo el suicidio. Este se convierte, aunque numéricamente pequeño, en el grupo de mayor riesgo, y como tal debe dársele seguimiento estrecho, y vincular a todos los elementos que sean necesarios para lograr acciones de salud integral y efectiva.

## Conclusiones

Las personas incluidas en nuestro estudio, refieren que el ser abuelos es uno de los temas que compartieron en las conversaciones con sus parejas desde inicios de la convivencia, valorando el momento como agradable y del que hablaban sin dificultad, no así de la jubilación de alguno de ellos, y mucho menos de la viudez. Esto puede explicarse por ser estos 2 momentos muy distantes a la vida de una pareja joven que recién forma su familia, o a una evasión de hechos con un saldo emocional generalmente negativo.

La mayoría ha tenido un afrontamiento adecuado a la viudez. Tienen la apreciación de que en sus familias continúan siendo activos, pueden expresar sus criterios sin temor, pues son escuchados por todos, y se respetan sus espacios geográficos y sus pertenencias. Aparece con mayor representatividad, este grupo que refiere ocupar un lugar favorable entre sus familiares convivientes. Los grupos familiares explorados a través de la apreciación de nuestros entrevistados, fueron para estos, un elemento de gran efectividad en sus redes de apoyo social.

## Summary

### **Widowhood: some personal experiences in the family dissolution stage**

A descriptive retrospective research of the families that are at the stage of dissolution, that is, where there is an individual that lost his/her sexual mate due to natural death after having gone through all the stages of the family vital cycle, was conducted aimed at determining if since the beginning of the family evolution they have taken into account the final stages of that development as a topic in the communication with their partners. The authors analyzed how these persons faced their widowhood, the appearance of symptoms of anxiety or depression, the position they occupy at present in the family and how they assess that position in the family group. The interview was used as a technique to collect information. It was found a decrease in the percentage of those who talked from the beginning about events that should be expected in the course of family life as they generate negative personal experiences, and it was also observed an adequate facing of the mate's loss, although it should not be discarded a group that considered all the contrary. There were no significant differences between males and females as regards the symptoms of depression and mostly of anxiety. In general, they said they lived in a family in which they have a favorable position.

**Key words:** Family, family stage, widowhood.

## Anexo

### Guía de entrevista

1. Temas de conversación con su pareja desde inicios de la convivencia:

- El lejano momento en la vida familiar de ser abuelos.
- El momento de la jubilación.
- El momento de la muerte de uno u otro miembro de la pareja creada.

2.

Afrontamiento de la viudez:

- Actitud ante la vida (pesimismo-optimismo) pasados 6 meses del fallecimiento de la pareja.
- Estructura familiar actual (cambios o no posteriores a la viudez).

3.

Síntomas ansiosos y/o depresivos o de otro tipo posteriores a la pérdida y tiempo de referidos.

4.

Posición del adulto mayor en su núcleo familiar conviviente:

- Activo-pasivo.
- Se le escucha o no.
- Espacio geográfico en el hogar (respetado o no).

5.

Valoración que tiene el entrevistado de esa posición:

- Favorable.
- Medianamente favorable.
- Desfavorable.

## Referencias bibliográficas

1.

Pérez Cárdenas C. Crisis familiares no transitorias. Rev Cubana. Med Gen Integr 1992;8(2):144-

- 51.
2. Louro Bernal I, Infante PO, De la Cuesta FD, Pérez GE, González BI, Pérez Cárdenas C, et al. Manual para intervención en la salud familiar. Ministerio de Salud Pública. Grupo Asesor Metodológico. Estudios de Salud de la Familia. Año 2000.
3. Cuba. MINSAP. Colectivo de autores. Programa de especialización en Medicina General Integral. Edición Provisional: 1990.
4. Morales CF. Psicología de la salud. Conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana; Editorial Científico-Técnica;1999.
5. Zigman de GJ. El ciclo vital familiar. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Terapia Familiar; 1982.
6. Sanced GJM. Lineamientos para salvar la vida en familia. Rev Med IMSS.1995;33(3):249.
7. Cuba. MINSAP. Colectivo de autores. Programa de Especialización en Medicina General Integral. Edición Provisional: 1990.
8. Fornega JI. Cuando se muere el ser querido. Rev El Jueves, 1987.
9. Fornega JI. La enfermedad y muerte del ser querido: su impacto en el grupo familiar. Bogotá; Fundación Omega;1992.
10. Varios enfoques y un hecho: la muerte. Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 1995.

Recibido: 2 de octubre de 2004. Aprobado: 30 de abril de 2005.

Lic. *Clara Pérez Cárdenas*. Calle Antonio Cobo # 214, entre Darder y La Guardia, Reparto D'beche, Guanabacoa 11, municipio Guanabacoa, Ciudad de La Habana. E mail: [clapecar@infomed.sld.cu](mailto:clapecar@infomed.sld.cu)

<sup>1</sup>[Especialista en Psicología de la Salud. Máster en Psicología Clínica. Profesora Auxiliar.-](#)

<sup>2</sup>[Especialista en Medicina General Integral.](#)