

Adaptación familiar frente a la viudez

JUDITH LÓPEZ
ERICKA CERVANTES
NYDIA OBREGÓN
SUSANA VILLALÓN

*Profesoras investigadoras adscritas a la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
judlope@yahoo.com.mx*

Resumen

La pérdida por muerte del cónyuge constituye un evento vital que presenta a la pareja que sobrevive tareas adaptativas de considerable dificultad. En torno a la adaptación a este nuevo estado, existen factores protectores que facilitan y se asocian a la aparición de niveles resilientes adaptativos a dicha condición de viudez. Este artículo reporta los resultados de una investigación que tuvo como objeto conocer el comportamiento de dichos factores de protección en una muestra de 150 viudos de Morelia, Michoacán, de nivel socioeconómico y de edad indistinta y que no se volvieron a casar. Los factores investigados fueron: los estilos y estrategias de enfrentamiento, las redes de apoyo social y el funcionamiento familiar presentes en los participantes, a quienes se les aplicó la Escala Multidimensional-Multisituacional de Enfrentamiento (Reyes-Lagunes y Góngora, 2000); la Escala de Calidad de Red (Nava, 2000); y la Escala de Funcionamiento Familiar (Méndez; Rivera, Reyes Lagunes y Díaz-Loving, 2006), además de una cédula de datos sociodemográficos. La metodología fue mixta y el tipo de estudio exploratorio. Los hallazgos muestran que la población estudiada usa activa y significativamente sus redes de apoyo social de tipo familiar y religioso, percibe su funcionamiento familiar positivo, principalmente en las áreas de cohesión y comunicación y usa preponderantemente el estilo y estrategia de enfrentamiento directo revalorativo. Se concluye que los participantes se encuentran haciendo uso de factores de protección facilitadores de adaptación sana o resiliente a su condición de viudez.

Palabras clave: *viudez, enfrentamiento, redes de apoyo social, funcionamiento familiar, resiliencia.*

Abstract

The loss through death of a spouse constitutes a vital event that presents enormous adaptation challenges to the surviving widow/er. Research shows that there are several protective factors that appear to facilitate and associate with resilient levels of adaptation to widowhood. The present study had as its main objective to understand how those protective factors behave in a sample of 150 widows and widowers from the city of Morelia, Michoacán. The participants came from a vast array of socioeconomic levels, with

unspecified age and who did not remarried. The researched protective factors were: coping styles and strategies, social networks and family functioning which were evaluated with the following instruments: Multidimensional-Multisituational Coping Scale (Reyes Lagunes y Góngora, 2000), Network Quality Scale (Nava, 2000) and Family Functioning Scale (Mendez, Rivera, Reyes-Lagunes y Diaz-Loving, 2006), plus a series of sociodemographic questions. This research was exploratory, had a mixed methodology and a phenomenological method. The findings show that the participants reported significant use of family and religious social networks, perceive adequate family functioning especially in the areas of cohesion and communication and the use of mainly direct and reconnotative styles of coping. In light of these findings, it could be concluded that the widows and widowers that participated in the study are using protective factors that facilitate resilient adaptation.

Keywords: *Widowhood, adaptation, coping, social networks, family functioning.*

Antecedentes

La pérdida por muerte de un ser querido constituye un evento nodal con importantes repercusiones a nivel psicológico, familiar y social. Diversos hallazgos de investigación concuerdan en señalar que esta pérdida constituye un factor de riesgo que incrementa la vulnerabilidad tanto de los deudos como de la familia en su totalidad, riesgo que se asocia con el desarrollo de problemas tanto en el área de salud física (desórdenes cardiovasculares, infecciosos e inflamatorios), como en el área psicológica (síntomatología depresiva y ansiosa), así como en el área familiar (dificultades en las áreas del funcionamiento familiar pertinentes a comunicación, cohesión y adaptabilidad). Este fenómeno se manifiesta de manera más clara cuando la muerte es prematura o no-normativa como en el caso de la muerte del cónyuge o de un hijo (Nolen-Hoeksema, 2001; Stroebe, Hansson, Stroebe y Schut, 2001; Walsh y McGoldrick, 2004).

De la misma manera, se identifican otros factores asociados a la exacerbación de la vulnerabilidad individual y familiar durante el duelo, tales como estilos y estrategias ineficientes usadas para enfrentar dicha pérdida, la ausencia de redes de apoyo social para el doliente y la familia y de manera fundamental, dificultades en el funcionamiento familiar (Hall e Irwin, 2001). Por lo tanto, el uso de estrategias de enfrentamiento eficientes y adecuadas al evento enfrentado, la presencia y uso de redes de apoyo social, y un buen funcionamiento familiar, especialmente en las áreas de comunicación, cohesión y adaptabilidad, tendrían un efecto amortiguante y protector ante un evento de estrés tan importante como lo es la pérdida por muerte de un miembro de la familia (Bisconti, Bergeman, Boker, 2004; Boss, 2002; Folkman, 2001; Neimeyer, 2005; Walsh, 2004). A continuación se abunda sobre cada una de las variables que actúan como factores de

protección y facilitación de adaptación en personas y familias en situación de viudez.

Estilos y estrategias de enfrentamiento

Existen diversas maneras de entender la manera en que un sujeto o familia enfrenta las pérdidas, es decir, qué es lo que hacen y cómo le hacen, a qué recurren y cómo entienden lo que les está pasando, para responder a la demanda impuesta por el evento que está siendo enfrentado. Para Lazarus y Folkman (1986) el enfrentamiento se refiere a 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. Una característica común a todas las definiciones de enfrentamiento ha sido el énfasis puesto sobre la diferencia entre estrategias de enfrentamiento activas o de aproximación, y estrategias pasivas o de evitación. En el caso específico de duelo por viudez, las estrategias más frecuentemente asociadas con resultados adaptativos son aquellas de naturaleza directa en las que se emprenden acciones, dentro de las áreas posibles, sobre el estresor; así como las de tipo revalorativo, que implican reconnotación del significado del evento cuando no es posible modificar de manera directa al estresor. Por otra parte, las estrategias que se asocian con resultados más pobres son aquellas donde el sujeto evita, a través de diversos mecanismos, el modificar al estresor. Otras estrategias ineficaces son las de tipo emocional negativo, las cuales se refieren a enfrentar haciendo uso de emociones negativas tales como angustia, tristeza, enojo y desesperación, dejando de lado cualquier acción que resuelva realmente los efectos causados por el estresor.

Krzejim, Monchietti y Urquijo (2005) y Zamarrón y Dolores (2006) señalan que el estilo y estrategia revalorativa es sumamente importante cuando el estresor enfrentado permite solo limitadas modificaciones directas, como sería el caso de enfrentamiento a la pérdida de un ser querido, en donde el significado del evento es la única área susceptible de ser cambiada. Sin embargo, no es raro encontrar que las personas suelen enfrentar la pérdida usando una variedad de estrategias aparentemente contradictorias sin que ello signifique maladaptación; la diferencia entre el uso de estrategias negativas usadas de manera momentánea y su uso prolongado y exclusivo, propio de maladaptación, estriba en que el duelo no es un proceso lineal sino más bien, tal como lo expresan Stroebe y Schut (2001) es de naturaleza oscilatoria, lo que explica por qué en ocasiones las personas dolientes se encuentran en el polo de la recuperación exhibiendo maneras de enfrentar más activas, dinámicas y evitativas de sentimientos y recuerdos, y otras veces se encuentran en el polo de la tristeza y desesperación, con estrategias de enfrentamiento aparentemente pasivas, de tipo emocional. Esta diferencia es medular cuando se pretende conocer de manera específica el

proceso de adaptación a la viudez.

Por otra parte, Alfaro (2001) señala que las prácticas religiosas, como la oración, o el tener creencias espirituales, están asociados con mejores índices de enfrentamiento y consecuente adaptación a la pérdida, constituyéndose en sí mismo otro recurso familiar que parece reducir significativamente el estrés relacionado con la muerte del cónyuge.

Redes de apoyo social

La presencia de redes de apoyo social constituye otro factor que incide de manera crítica en la adaptación a la pérdida por viudez. Las redes de apoyo social se entienden como aquella ayuda accesible a una persona o familia a 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. El saber que se tienen redes de apoyo social y que se puede acceder a ellas está directamente relacionado con el mantenimiento de la salud de una persona viuda, quien se vive retada frente a la muerte de su cónyuge (Reyes, Cienfuegos, Díaz y Sánchez, en prensa, citado en López, 2008, p. 125; Sluzki, 1996).

La viudez genera una crisis transitoria difícil de superar sin el apoyo de la familia, ya que ésta se considera como la red primaria de apoyo del sujeto, sobre todo ante las situaciones de pérdida. Sin duda, la importancia de la familia radica en que en su interior se construyen vínculos que son difíciles de reemplazar, como el de la conyugalidad, y que cada uno de sus integrantes cuenta con redes de apoyo que se suman como un todo para la familia; de ahí que ante la muerte de uno de sus miembros, como en el caso del cónyuge, los viudos reporten un declive en la frecuencia y asistencia recibida por otros, así como un incremento en los riesgos de comportamientos disruptivos y el aumento de la posibilidad de mortalidad para el cónyuge sobreviviente, debido quizás a la pérdida de apoyo, al estrés del duelo y al ajuste necesario para sobrellevar los gastos domésticos por su cuenta (Pérez y Bravo, 2005).

Otra función fundamental de la red social alrededor de la persona viuda estriba en que ésta proporciona una experiencia de contacto con el otro, lo que facilita de manera importante la re-construcción de la identidad del deudo que queda resquebrajada frente a la pérdida de la pareja. Sluzki (1996) afirma que una red social personal estable, sensible, activa y confiable protege a la persona en contra de enfermedades, actúa como agente de ayuda y derivación, afecta la pertinencia y la rapidez de la utilización de servicios de salud, acelera los procesos de curación y aumenta la sobrevida, es decir, es salutogénica. En un nivel existencial, en los seres

humanos las redes sociales contribuyen a proveer de sentido a la vida de sus miembros, factor reconocido como medular en la disminución de la depresión y ansiedad del doliente. La presencia o ausencia de una red social activa y accesible afecta positiva o negativamente la salud de la persona. Al respecto Parkes y Brown (2004) reportan que durante el primer año de la pérdida del cónyuge, los viudos y viudas enferman con mayor frecuencia que los casados, presentan alteraciones en el sueño, pérdida del apetito y baja de peso, aunado al incremento en el consumo del alcohol, tabaco y tranquilizantes; las personas viudas son propensas a necesitar apoyo terapéutico por problemas emocionales, presentando mayor incidencia en depresión, desgano, dificultad para tomar decisiones y sentido de realidad (Meza, García, Torres, Sauri, Castillo y Martínez, 2008).

El género es otra variable que interviene en la construcción de las redes sociales de apoyo, en los hombres tiende a ser menor en comparación con las mujeres, Sluzki (1996) lo explica al decir que las mujeres tienen un mejor entrenamiento social y facilitación cultural, por lo que tienden a establecer relaciones de mejor calidad, de mayor variedad de funciones, de mayor intimidad y de mayor duración que los hombres; pudiera ser este el motivo por el cual los hombres viudos buscan otra pareja; cuya confirmación se muestra en la presente investigación ya que participaron más mujeres que permanecen en estado de viudez que hombres.

Funcionamiento familiar

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; ésta juega un papel fundamental al enfrentar y trascender los eventos de vida tanto normativos como no-normativos a los que el sujeto se ve enfrentado, y es determinante en la capacidad de resistencia familiar al estrés y a la adaptación (Boss, 2002; Walsh, 2004). Resulta imprescindible el entender la función fundamental de este aspecto de la vida familiar en tanto factor de protección, si se ha de entender el fenómeno de adaptación por el que tiene que transitar un sujeto en condición de viudez.

La familia funciona a través de patrones de interacción estructurados por una larga secuencia de estrategias que los integrantes de la familia adoptan para la ejecución de sus tareas, estrategias que ya establecidas, se vuelven rutinarias y resultan en principios que gobiernan la vida familiar, esto es, se transforman en reglas. Estas reglas se entienden como patrones recurrentes de interacción que definen los límites de las conductas aceptables y apropiadas en la familia, reflejan sus valores como sistema y definen los roles de sus miembros, las maneras de entender y demostrar los sentimientos, así como lo que se considera conductas apropiadas cuando se tiene una pérdida tan importante como lo es la muerte de la pareja

(Anderson, 2003).

Las reglas están determinadas por los sistemas de creencias familiares, compuestos de ideas asumidas y compartidas que proveen significado, organizan la experiencia en el mundo social y guían la vida familiar (Reiss, 1981), así como por los valores religiosos y culturales que influyen poderosamente dichas normas familiares.

La familia y su funcionamiento se entienden como factores que pueden ser tanto de protección como de riesgo, especialmente en casos de pérdida y duelo. Se considera que la familia actúa como un factor de protección cuando su funcionamiento es efectivo en términos de comunicación clara y abierta y hay promoción de expresión de sentimientos. Así mismo, cuando los miembros que la componen saben 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. Tales características apoyan la integración y mantenimiento de la unidad familiar y su habilidad para llevar a cabo tareas esenciales para el crecimiento y bienestar de sus miembros, tales como el cuidado y protección de los niños, de los mayores y otros miembros vulnerables, como cuando uno de los cónyuges se encuentra en situación de viudez (Boss y Mulligan, 2003; Walsh, 2004). Así, la manera en que la familia responde como unidad funcional, se vuelve crítica para su recuperación (Hawley y Dehaan, 1996; Walsh y McGoldrick, 2004).

A pesar de que existe una multitud de caminos de adaptación posibles, se piensa que las familias más saludables tienen más comunicación, más habilidades efectivas de resolución de problemas, más cohesión y más flexibilidad para enfrentar eventos de vida tanto externos como internos, una mayor variedad de estrategias de enfrentamiento y poseen redes de apoyo social que son activadas de manera eficiente.

Método

Este artículo emana de un proyecto de investigación intitulado “La viudez como reto adaptativo: investigación sobre sus factores de protección”, el cual tuvo como objetivo principal conocer la adaptación familiar a través de los estilos y estrategias de enfrentamiento usados, las redes de apoyo social con las que cuentan y el funcionamiento familiar de una población que ha perdido a su cónyuge por causa de muerte.

Participantes

Los participantes en esta investigación fueron 150 viudos y viudas de la

ciudad de Morelia, Michoacán, que no han vuelto a contraer nupcias, de los cuales 128 (85.3%) fueron mujeres y 22 hombres (14.7%). El 64% de los participantes tiene más de cinco años de haber perdido al cónyuge; el 64.7% vive con sus hijos; en promedio tienen 57 años de edad, y un 85% se describe entre medianamente y altamente religioso, en respuesta a la pregunta que al respecto se formuló en la hoja de datos sociodemográficos.

Instrumentos

Los instrumentos usados fueron: Cuestionario de datos sociodemográficos, Escala Multidimensional-Multisituacional de Enfrentamiento (Reyes Lagunes y Góngora, 2000), Escala de Calidad de Red (Nava, 2000) y la Escala de Funcionamiento Familiar (García Méndez; Rivera, Reyes Lagunes y Díaz-Loving, 2006).

Procedimiento

Se conformaron baterías de evaluación con los instrumentos arriba mencionados. Se procedió entonces a la búsqueda de sujetos que reunieran los criterios de inclusión para la investigación, es decir, que fueran hombres o mujeres en condición de viudez, independientemente de edad y nivel socioeconómico, siempre y cuando no hubieran vuelto a casarse. La búsqueda y localización de los participantes se llevó a cabo a través del uso de redes naturales de las investigadoras y estudiantes de la Facultad de Psicología de la UMSNH, principalmente. Una vez localizados los sujetos y habiendo dado su consentimiento a participar, se administraron las baterías en el lugar de residencia de los participantes.

Análisis de datos

Se realizaron estadísticas descriptivas con el paquete SPSS (Statistical Program for the Social Science, Versión 13.0). Específicamente se obtuvieron porcentajes por área y factor que mide cada uno de los instrumentos antes mencionados.

Resultados

En lo referente a los estilos de enfrentamiento como rasgo, el más expresado por la presente muestra fue el estilo directo revalorativo (81%) que se refiere a encontrar lo positivo a los problemas de la vida y aceptarlos, como manera constante de enfrentar lo que sucede en la vida. En seguida, se reporta el enfrentamiento de tipo emocional negativo (64%) que significa que los viudos de esta muestra también enfrentan a través de sentimientos como tristeza, preocupación, molestia y desesperación. Mientras que el estilo evasivo fue el menos utilizado por las personas en el estudio (50%), el cual

se refiere a mantenerse ocupado para no pensar, no darle importancia y ni siquiera hablar de los problemas que se les presentan.

Respecto al enfrentamiento situacional o estado, en el área de los amigos los viudos y las viudas de ésta muestra, en su mayoría, refieren enfrentar de forma directa (83%), indicando que cuando tienen problemas con los amigos, platican directamente con ellos para aclarar la situación. En segundo lugar, se reportó el enfrentamiento de tipo revalorativo (76%), es decir, se busca resignificar la experiencia para beneficio del sujeto. Le sigue el estilo evasivo (38%) en el que los participantes manifiestan hacer o pensar otras cosas para olvidarse del problema. Las estrategias que se mencionaron en menor cantidad fueron las de tipo social emocional negativo (36%), las cuales se relacionan con el responder ante los problemas con los amigos angustiándose, deprimiéndose, discutiendo o peleándose.

En el área de la salud, se observó que las estrategias de enfrentamiento reportadas como más usadas por los viudos y viudas de ésta muestra son las del tipo revalorativo (79%) que implica enfrentar los problemas en torno a la salud viendo lo positivo, encontrándole sentido, revalorando la vida y pensando en que son pruebas que pone la misma. Mientras que las estrategias de enfrentamiento directo, que le siguen en frecuencia (66%), implica que cuando esta población tiene problemas con su salud, buscan el apoyo de un doctor, toman sus medicinas y siguen su tratamiento. Se observa que el tipo de enfrentamiento emocional evasivo se usa con menor frecuencia (51%), lo cual indica que cuando hay problemas con la salud, los viudos y viudas se angustian, se desesperan, se ponen tristes, se preocupan y/o usan mecanismos como tratar de dormir o hacer otras cosas, para no pensar en ellos.

Respecto al área de la familia, los viudos y las viudas refirieron ejercitar en mayor medida un estilo de enfrentamiento directo revalorativo (86%), lo que indica que responden ante los problemas familiares entendiendo, analizando, aclarando, viendo lo bueno, pidiendo consejo a las personas de confianza para enfrentar y resolver los problemas. En segundo lugar, expresaron responder de forma emocional negativa (66%), en otras palabras, cuando existen problemas familiares, la muestra estudiada prefiere angustiarse, expresar su coraje, llorar y sentirse tristes.

En términos de redes de apoyo social, los resultados muestran que la red de apoyo mayormente utilizada por esta muestra de viudos y viudas es la red familiar (82%), es decir, se identifica como el principal apoyo a los hermanos, los hijos y los padres los cuales se perciben como personas de confianza con los que se existe unión y soporte, además de comunicación y convivencia. La segunda red identificada como importante es la red de apoyo religiosa (79%), la cual habla de que se cuenta con creencias acerca de que la fe en Dios y el uso de oración, que ayudan a superar las dificultades. Se observa que las redes de amigos (66%) y vecinos (62%) son las menos utilizadas, ya

que los participantes manifestaron tener una limitada convivencia con los amigos y una escasa organización vecinal.

Los resultados del funcionamiento familiar muestran que la manera de operar de sus familias se percibe principalmente caracterizado por la presencia de cohesión y reglas (91%), es decir, que perciben a la familia como un lugar unido, de solidaridad y claramente delimitado en lo que se permite y es aceptable o no de cada miembro de la familia. La anterior percepción es seguida en frecuencia por problemas en la expresión de sentimientos (78%), lo que manifiesta que dentro de su seno familiar existen ciertas dificultades para hablar de cómo se sienten y experimentan afectivamente cada uno de los miembros que conforman la familia. En cuanto al ambiente familiar, área que ocupa el tercer lugar en frecuencia de percepción reportada (72%), este resultado indica que los viudos y viudas de ésta muestra reportan sentir en el hogar un ambiente agradable, de armonía, respeto y apoyo. De manera congruente, el área identificada con menor frecuencia fue la de hostilidad y evitación del conflicto (13%).

Discusión

La presente investigación indagó sobre el estado que guardan hombres y mujeres morelianos que han perdido a su cónyuge por muerte, respecto sus estilos y estrategias de enfrentamiento, sus redes de apoyo social y su funcionamiento familiar, indicadores todos de adaptación ante la pérdida. En términos de enfrentamiento, es notorio observar que los resultados muestran que los estilos y estrategias mayormente utilizados por esta población son del tipo directo y revalorativo, tanto en las áreas situacionales de amigos, salud y familia, así como rasgo constante de manejo de problemas y dificultades. Estos datos apuntan a la presencia de un entendimiento del problema enfrentado la pérdida como una situación en la que una vez que se hace todo lo necesario por resolver, lo que queda es revisar el significado del evento enfrentado, modificándolo de manera que pueda ser vivido sin que genere emociones paralizantes en el transcurso de la adaptación post-pérdida. Esta posible interpretación se ve corroborada al observar que se reportan menores porcentajes de uso de emociones negativas tales como tristeza, desesperación y angustia en tanto mecanismos de resolución de problemas.

Es decir, aunque los participantes en este estudio reportan la presencia de dichas emociones, esto es en mucha menor frecuencia, con ello señalando que no se dejan abatir de manera significativa por estas emociones. Este resultado llama la atención en un contexto de duelo, ya que las emociones esperadas son aquellas de naturaleza negativa, propias del dolor humano cuando ha perdido un ser querido. Lo anterior podría ser explicado por el modelo de duelo de Stroebe y Schut (2005) los cuales postulan que el tránsito por el camino del duelo hacia su eventual resolución no es lineal, sino que

oscila entre momentos orientados a la pérdida, en donde la presencia de llanto, angustia y desesperación es normal, y momentos orientados a la reparación, en donde la evitación de los recuerdos y las emociones actúa como mediador adaptativo en función de que la persona se encuentra inmersa en las tareas propias de su vida cotidiana y de mantenimiento familiar que no pueden detenerse ni descuidarse por largo tiempo, a cuenta del acentuado sentido de responsabilidad que los padres mexicanos tienen para con sus hijos. Un dato más que apunala esta explicación se encuentra al observar el género de los participantes en este estudio, ya que es fácil observar que la sobrerrepresentación de mujeres (85.3%) en proporción a hombres (14.7%), lo cual se convierte en otro dato que sustenta la interpretación alrededor de que las viudas probablemente continúan siendo ejes rectores de su familia, y el hecho de que aún faltando el hombre, continúen con tareas y obligaciones propias de su rol de madre. Si esta situación se observara a través de los postulados de Díaz-Guerrero (2003) en torno a las premisas históricas y culturales que rigen el comportamiento de los mexicanos, se entendería que la mujer continúa ejerciendo su rol de abnegación que la cultura le impone. Es decir, su dolor y sufrimiento se abdica o pospone, en aras del bien colectivo familiar, que pudiera explicarse a través de que la condición de viudez de la mujer no le obstaculiza para continuar cumpliendo con el rol aglutinador familiar tan asumido por las mujeres mexicanas. Pareciera que el factor del género afecta a la familia de diferente manera, pues cuando una madre aún sigue viva, la gran mayoría de las funciones y actividades maternas, instrumentales o morales, continúan sin detenerse. Cuando es el padre el que se queda solo, la tendencia parece ser hacia la restauración del hogar físico a través de sus funciones prácticas de ejercicio de roles instrumentales como el cocinar, limpiar y consolar, necesidades que el hombre de la cultura mexicana continua delegando a las mujeres de su entorno. Quizás esta explicación justifique por qué se encontró un número menor de hombres que aún no habían vuelto a buscar pareja. Meza y cols. (2008) y Parkes y Brown (2004) corroboran lo anterior al mencionar los beneficios y efectos positivos del matrimonio, especialmente en términos de que en hombres casados se percibe mayor salud, menor cantidad de aparición de enfermedades, menor depresión y mayor longitud de vida respecto a los hombres solteros.

Al observar los resultados obtenidos acerca de la manera de funcionar de las familias de los viudos y viudas, se encuentran datos que sustentan que la percepción que se tiene en general, es en el sentido de que la familia se vive como una entidad leal, cohesionada, armónica, caracterizada por afecto, respeto, claridad en las reglas, y comunicación abierta, clara y directa. Aunque se expresa que también existen problemas en la expresión de sentimientos, éstos quedan jerarquizados en menor frecuencia que las áreas positivas de funcionamiento, expresando aún menos presencia de hostilidad y evitación de conflicto. El funcionamiento familiar positivo en lo general, constituye uno de los factores de protección más fuertes contra dificultades

de adaptación en poblaciones en situación de duelo, especialmente en la viudez, ya que dada la etapa del ciclo vital en la que generalmente se presenta éste fenómeno, las personas viudas necesitan toda la protección y ayuda posible en la transición y reacomodación a su nueva condición vital.

Los hallazgos anteriores parecen sugerir una relación directa con los resultados encontrados en términos de redes de apoyo, ya que las redes de apoyo más utilizadas por esta muestra son las de tipo familiar y religiosas, seguidas por la de amigos y vecinos. Díaz-Guerrero (2003) sostiene que en culturas colectivistas como la que caracteriza al entorno de esta población, la principal red de apoyo especialmente en casos de crisis, es la de tipo familiar. La marcada aparición de redes de tipo religioso en la población estudiada, sugiere a sí mismo la presencia de creencias espirituales, lo que constituye un factor de protección frente a situaciones de crisis, ya que apoya la tarea medular adaptativa de resignificación de eventos traumáticos como la pérdida del cónyuge (Walsh, 2004). Por último, el aprendizaje generado a partir de la experiencia de pérdida y su superación, facilita en las familias el enfrentamiento posterior a crisis sucesivas inherentes a su devenir por el ciclo vital, fortaleciéndolas y habilitándolas para tal fin (Slaikeu, 1996).

Conclusiones

Se puede concluir que la población estudiada de viudos y viudas de Morelia, Michoacán, muestra la presencia de factores asociados con adaptación resiliente. Esto se deduce a partir de la presencia de factores de protección asociados a la resiliencia familiar, tales como uso de redes de apoyo social de tipo familiar y religioso, funcionamiento familiar positivo (principalmente en las áreas de cohesión y comunicación); así como estilos y estrategias de enfrentamiento preponderantemente de tipo directo revalorativo, que permiten la modificación del sistema de creencias familiares facilitadores de crecimiento y adaptación.

Aun cuando la población de hombres y mujeres michoacanos que participó en esta investigación ha mostrado signos contundentes de adaptación resiliente frente a la pérdida del cónyuge, es imprescindible considerar la información generada a través de los hallazgos de esta investigación y otras similares, para su implementación en el diseño y aplicación de modelos de prevención, intervención e incluso tratamiento, en personas en estado de viudez. La pertinencia de esta sugerencia estriba en que al diseñar dichos programas, el conocer y tomar en cuenta los factores ya conocidos de protección que actúan como facilitadores de adaptación resiliente, se promueve la adaptación funcional y saludable de las personas en condición de viudez, aliviando con ello los posibles efectos negativos de dicha condición tanto a nivel familiar como social, y de manera aún más significativa, el impacto que esta condición pueda tener en la salud de estas personas.

Bibliografía

Alfaro, M. (2001). Estrategias de Afrontamiento, Personalidad y Apoyo Familiar con Relación al Estatus de Seropositividad en Hombres Homosexuales. Tesis de Doctorado. UNAM.

Anderson, H. (2003). Feet Planted Firmly in Midair: A spirituality for Family Living. En: F. Walsh (Ed): Spiritually Recourse in Family Therapy. New York: Guilford Press. Pp. 157-176

Barreto, M. y Soler, M. (s.f.) Apoyo psicológico en el sufrimiento causado por las pérdidas: el duelo. Recuperado el 18 de septiembre del 2008, de: <http://www.fundacionmhm.org/pdf/Mono2/Articulos/articulo11.pdf>

Bisconti, Bergeman, Boker, (2004). Emotional Well-Being in Recently Bereaved Widows: Dynamical Systems Approach. Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 59B: 4, 158-167

Boss, P. (2002). Family Stress Management: A contextual approach. Thousand Oaks, Ca: Sage.

Boss, P. & Mulligan, C. (2003). Family Stress: Classic and Contemporary Readings. Thousand Oaks, Ca. Sage.

Díaz-Guerrero, R. (2003). Psicología del Mexicano: Descubrimiento de la Etnopsicología. México: Trillas.

Folkman, S. (2001). Revised coping theory and the process of bereavement. En: M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds) Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 563-584.

García-Méndez, M., Rivera, S., Reyes-Lagunes, I. y Díaz-Loving, R. (2006). Construcción de una escala de funcionamiento familiar. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica (AIDEP), 2: 22, 91-110.

Góngora, E. (2000). El enfrentamiento a los problemas y el papel del control: una visión etnopsicológica en un ecosistema con tradición. Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología, UNAM.

Hall, M. & Irwin, M. (2001). Physiological indices of functioning in bereavement. En: M., Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & Schut, (Eds) (2001). Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 473-492.

Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating individual and family perspectives. Family Process, 35, 283-298.

Krzemien, D., Monchietti, A. y Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y

adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de mar de plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22, 183-210

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

López, J. (2008). *Resiliencia familiar*. Tesis de Doctorado en Psicología Social inédita. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

Meza, E; García, S; Torres, A; Sauri, Castillo, L. y Martínez, S. (2008). Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13:1 28-31. Versión electrónica disponible en: http://nietoeditores.com.mx/download/especialidades_mq/2008/ene-mar/M-Q28-31.pdf

Nava, Q. C. (2002). *Redes de interacción social en la familia mexicana: La búsqueda de un modelo*. Tesis de Doctorado en Psicología Social no publicada. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Neimeyer, R. A. (Ed) (2005). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. American Psychological Association: Washington DC.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. En: M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds): *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 545-562.

Parkers, M. & Brown, R. (2004). Health after bereavement: a controlled study of young Boston widows and widower. *Psychosomatic Medicine*, 34: 5 (September – October 1972).

Pérez, C. y Bravo, L. (2005). Aspectos de interés para la vida de las personas viudas. Recuperado el 8 de octubre del 2008, de: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol21_3-4_05/mgi063-405.htm

Reiss, D. (1981). *The family's construction of reality*. Cambridge, Ma: Harvard University Press.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de Investigación Cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Shuchter, S. & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. En: M. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds). *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*. New York: Cambridge University Press. Pp. 23-43.

Slaikeu, K. (1996). *Intervención en crisis. Manual para la investigación*. (Segunda edición). México: Manual Moderno.

Sluzki, C. (1996). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. España: Gedisa.

Stroebe, M.S. & Schut, H. (2005). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. En: Neimeyer, R. A. (Ed): *Meaning Reconstruction and the experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

Walsh, F. & McGoldrick, M. (2004). Loss and the family: A systemic perspective. En: F. Walsh & M. McGoldrick (Eds): *Living beyond loss: Death in the family*. New York: Norton. Pp. 3-26.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42:1, 1-18. Spanish translation, Published in *Journal: Sistemas Familiares*, Buenos Aires, 2005.

Walsh, F. (2004). *Resiliencia Familiar*. Buenos Aires: Amorrortu.

William, K. (2004). The Transition to Widowhood and the Social Regulation of Health: Consequences for Health and Health Risk Behavior. *Journal of Gerontology: Social Sciences*. 59 B: 6. S343-S349. The Gerontological Society of America. The Ohio State University, Columbus. U.S.A.

Zamarrón, C. y Dolores, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Portal de Mayores*, 52, 1-19.