



**DETERMINANTES DE AFRONTAMIENTO Y PROCESO DE DUELO EN MUJERES
VIUDAS DE MILITARES DEL EJÉRCITO NACIONAL DE COLOMBIA
FALLECIDOS POR CAUSA DE ACCIÓN DIRECTA DEL ENEMIGO
UNA MIRADA DESDE TRABAJO SOCIAL**

**Camila Andrea Hernández Sabogal
Lina María Morales Camargo**

**UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL
BOGOTÁ 2019**

Determinantes de afrontamiento y proceso de duelo en mujeres viudas de militares del Ejército Nacional de Colombia fallecidos por causa de acción directa del enemigo una mirada desde Trabajo Social

Autores:

- Hernández Sabogal Camila Andrea
- Morales Camargo Lina María

Objetivo General

Identificar los determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo de las mujeres viudas de uniformados fallecidos por acción directa del enemigo desde la comprensión y las vivencias de las viudas de la ciudad de Bogotá

Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas de las mujeres viudas de militares fallecidos por acción directa del enemigo en el marco del programa de Familias de Fallecidos
- Identificar el proceso de duelo llevado a cabo por las mujeres a partir del fallecimiento de su pareja
- Analizar la capacidad de adaptación, medio social, situación y los recursos de las viudas en su proceso de afrontamiento al duelo
- Reflexionar desde Trabajo Social los aportes a los desarrollos disciplinares en procesos de elaboración de duelo de mujeres viudas de militares

Palabras clave: Determinantes, afrontamiento, proceso de duelo, Trabajo Social, viudas, Ejército Nacional, acción directa del enemigo

Resumen

El presente proyecto de investigación titulado: Determinantes de afrontamiento y proceso de duelo en mujeres viudas de militares del Ejército Nacional de Colombia fallecidos por causa de acción directa del enemigo una mirada desde Trabajo Social. Tuvo como objetivo, Identificar los determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo de las mujeres viudas de uniformados fallecidos por acción directa del enemigo desde la comprensión y las vivencias de las viudas de la ciudad de Bogotá. Se ubicó como perspectiva teórica a autores como Bowlby, Kübler-Ross, Lazarus y Folkman, Calvo, Montoya.

Metodológicamente, se realizó una investigación cualitativa de nivel descriptivo, ubicada en el paradigma interpretativo, con un muestreo sujetos voluntarios y se utilizó como técnica de recolección de información: la entrevista semiestructurada. La población fueron 6 viudas de militares fallecidos en combate quienes han sido beneficiarias de la atención del programa Familias de Fallecidos del Ejército. Como uno de los principales hallazgos se identificó que las mujeres tienen procesos de duelo no culminados o aplazados, esto debido a los determinantes del contexto a nivel económico y familiar que inciden directamente en las mujeres generando más estrés e inconvenientes que no les permite avanzar en sus proyectos de vida.

Palabras clave: Determinantes, afrontamiento, proceso de duelo, Trabajo Social, viudas, Ejército Nacional, acción directa del enemigo

Abstract

This research project entitled: Determinants of confrontation and grieving process in female widows of members of the Colombian National Army who died as a result of direct enemy action, a look from Social Work. Its objective was to identify the determinants that influence the process of confronting the grieving of the widowed women of uniformed who died by direct action of the enemy from the understanding and experiences of the widows of the city of Bogotá. Authors such as Bowlby, Kübler-Ross, Lazarus and Folkman, Calvo, Montoya were placed as theoretical perspectives.

Methodologically, a qualitative research of descriptive level, located in the interpretive paradigm, was carried out with a sample of voluntary subjects and was used as a technique of gathering information: the semistructured interview. The population were 6 widows of soldiers killed in combat who have been beneficiaries of Families of the deceased, Army program. As one of the main findings it was identified that women have unfinished or postponed grieving processes, this is due to the economic and family determinants of the context that directly affect women by generating more stress and inconvenience that does not allow them to advance their life projects.

Keywords: Determinants, confrontation, mourning process, Social work, widows, National Army, direct enemy action

Agradecimientos

A nuestras familias por ser ese apoyo incondicional siempre en nuestras vidas

*A la UCMC por acogernos como parte de la institución y permitirnos formarnos como
Trabajadoras Sociales*

A la docente Melba Chaparro por ser guía durante 2 años de proceso y la mejor asesora

Al Ejército Nacional por darnos la oportunidad de aprender y aportar a la institución

A las mujeres viudas por permitirnos compartir y conocerlas

A mi compañera por estar ahí y trabajar juntas durante tantos años

A todos los que hicieron parte

Muchas gracias por el apoyo

Camila Hernández y Lina Morales

Tabla de contenido

Introducción	1
Línea de investigación	4
CAPÍTULO UNO	5
1. Problema	5
1.1. Antecedentes	5
1.2. Estado de conocimiento	8
1.3. Descripción	9
1.4. Planteamiento	10
1.5. Justificación	12
1.6. Objetivos	13
1.6.1. Objetivo general	13
1.6.2. Objetivos específicos	13
2. Marcos de referencia	14
2.1. Marco institucional	14
2.2. Marco geográfico	17
2.3. Marco normativo	18
2.4. Marco referencial	19
2.4.1. Proceso de duelo	20
2.4.2. Afrontamiento y sus estrategias	21
2.4.3. Determinantes de afrontamiento	22
3. Diseño metodológico	24
3.1. Paradigma	24
3.2. Enfoque	25
3.3. Tipo de investigación	25
3.4. Población	25
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información	26
CAPÍTULO DOS	28
4. Análisis e interpretación de la información	28
4.1. Recolección de la información	28

4.2. Caracterización de la población	29
4.3. Organización de la información	31
4.4. Categoría 1. Proceso de duelo	34
4.5. Categoría 2. Determinantes de afrontamiento	38
4.6. Categoría emergente. Sobrecarga	43
Reflexiones desde Trabajo Social al proceso de investigación	45
Proyectando mi vida -Propuesta de intervención-	50
Acompañemos el duelo -Insumo didáctico-	63
Conclusiones	64
Recomendaciones	66
A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca	66
A la profesión de Trabajo Social	66
Al programa Familias de Fallecidos del Ejército Nacional	66
Referencias	68
Apéndices	71

Lista de apéndices

Apéndice 1 Insumo didáctico “Acompañemos el duelo”	71
Apéndice 2 Guía de entrevista	73
Apéndice 3 Formato de caracterización sociodemográfica	74
Apéndice 4 Consentimiento informado	76
Apéndice 5 Transcripción de entrevistas	77
Apéndice 6 Plan de trabajo (Cronograma)	101
Apéndice 7 Presupuesto	102
Apéndice 8 Bazar de las emociones	102
Apéndice 9 Reconociéndome	103
Apéndice 10 Matriz DOFA	104
Apéndice 11 La rueda de la vida	105

Tablas y figuras

Lista de tablas

Tabla 1 Marco normativo investigación	18
Tabla 2 Proceso de duelo	20
Tabla 3 Determinantes de afrontamiento	23
Tabla 4 Establecimiento de categorías	27
Tabla 5 Datos sociodemográficos actoras investigación	29
Tabla 6 Matriz de categorización	32
Tabla 7 Asesoramiento en proceso de duelo	47
Tabla 8 Acompañamiento grupal	49

Lista de ilustraciones

Ilustración 1 Organización del Ejército Nacional	14
Ilustración 2 Organización sección familia -DIFAB-	15
Ilustración 3 Ubicación actoras investigación	17
Ilustración 4 Proceso de duelo	34
Ilustración 5 Determinantes de afrontamiento	38

Introducción

El presente documento contiene los resultados de la investigación titulada “Determinantes de afrontamiento y proceso de duelo en mujeres viudas de militares del Ejército Nacional de Colombia fallecidos por causa de acción directa del enemigo. Una mirada desde Trabajo Social”, realizada en el marco del programa Familias de Fallecidos de la Dirección de Familia y Bienestar de Ejército (en adelante DIFAB) y el grupo investigador del programa de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, proceso realizado durante el segundo semestre del año 2018.

La investigación surgió teniendo en cuenta un transcurrir histórico del país inmerso en una oleada de violencia y la lucha latente de un conflicto armado interno en el cual se enmarca el surgimiento de las fuerzas militares en el país, específicamente el Ejército Nacional de Colombia. Basado en lo anterior, se logró reconocer que el Ejército, por su funcionalidad y el contexto de conflicto del país, tiene una exposición de sus uniformados a un riesgo alto, lo cual lleva a que exista una probabilidad alta de eventos que recaigan en el fallecimiento de sus miembros. Fallecimiento que trae consigo una serie de repercusiones en el grupo familiar del militar al entrar en un proceso de duelo por la pérdida de su ser querido.

Es por esto que en el Ejército surge la Dirección de Familia y Bienestar, la cual tiene como objetivo el fortalecimiento de la unidad y el bienestar familiar, mediante la implementación de estrategias y programas que ayuden en el mejoramiento de su calidad de vida. Específicamente la investigación se desarrolló en el marco del programa de atención a población diferencial, llamado Familias de Fallecidos perteneciente a la DIFAB, que “se orienta a aquellas familias de militares que han muerto en situaciones de servicio, por medio del acompañamiento y orientación psicosocial, con el objetivo de brindar una atención inmediata y oportuna, con la finalidad de exaltar la labor cumplida a quien ofreció su vida por la patria” (COPER, 2016).

En el documento se presenta el proceso y resultados de la investigación realizada y se encuentra dividido en dos grandes capítulos, con base en las etapas planteadas por Bonilla y Rodríguez (2005) y el Esquema del cuerpo del informe de trabajo de grado (TG) planteado por el

comité de investigaciones del programa de Trabajo Social de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

El primer capítulo se titula **Problema**, y surge con la finalidad de conocer las bases que permitieron el desarrollo del proceso. Se identifica la naturaleza del problema, donde se dan a conocer los antecedentes, descripción y formulación de este, así como los estudios e investigaciones que permitieron identificar los avances y orientaciones hacia el tema a investigar. Además, se evidencia la justificación de la investigación en torno a los aportes que realizó al programa Familias de Fallecidos, a la profesión del Trabajo Social y la ubicación del proceso dentro de las líneas de investigación.

Por otra parte, se relacionan los objetivos generales y específicos del proceso, los cuales surgieron teniendo en cuenta los planteamientos de los profesionales del programa y el interés del grupo investigador. A continuación, se relacionan los Marcos de Referencia los cuales orientan la investigación, estos son: (1) Institucional el cual está compuesto por un conjunto de lineamientos del Ejército Nacional, (2) Geográfico con la ubicación de las actoras en la investigación, (3) Normativo en donde se ubican las normas internacionales y nacionales en relación con el proceso, (4) Referencial, el cual está conformado por los temas de Proceso de duelo, Afrontamiento y sus estrategias y Determinantes de afrontamiento.

También se identifica el diseño metodológico de la investigación que da cuenta del desarrollo de una investigación de enfoque cualitativo, de tipo descriptiva, dentro del paradigma interpretativo, en la cual se hizo aplicación de entrevistas semi estructuradas para la obtención de la información en conjunto con los instrumentos de caracterización sociodemográfica y consentimiento informado. Y que la población con la que se realizó fueron 6 mujeres de la ciudad de Bogotá, viudas de militares fallecidos por causa de acción directa del enemigo seleccionadas a través del muestreo no estadístico de sujetos voluntarios.

En segundo capítulo, el cual se denomina **Análisis e interpretación de la información**, tiene como finalidad comprender el proceso de análisis e interpretación que se desarrolló con la información recolectada en las entrevistas con las actoras. En este se identifica cómo fue el proceso

de recolección y organización, seguido de una caracterización sociodemográfica de las actoras resultado del instrumento aplicado, para finalmente desarrollar el análisis, el cual se realizó en torno a 3 categorías, las dos primeras (1) Proceso de duelo y (2) Estrategias de afrontamiento que surgieron del referente teórico y (3) Sobrecarga como resultado emergente de las manifestaciones de las mujeres.

A continuación, se realiza una reflexión desde Trabajo Social en pro de reconocer el quehacer profesional en el acompañamiento e intervención en procesos de duelo y el reconocimiento de la labor psicosocial que cumple y que genera grandes aportes en estas intervenciones. Y basado en esto, se relaciona primero la propuesta de intervención desde Trabajo Social “Proyectando mi vida” para realizar con las mujeres participantes del programa desde la construcción del proyecto de vida y el reconocimiento de potencialidades y emociones, y segundo, un folleto realizado por el grupo investigador de Trabajo Social llamado “Acompañemos el duelo”, como insumo para el programa Familias de Fallecidos donde se encuentra una recopilación de información que sirva de herramienta para la intervención en procesos de duelo dentro del programa.

Por último, se encuentran las conclusiones en torno a los objetivos planteados, las recomendaciones realizadas la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, al Trabajo Social y al programa Familias de Fallecidos de la institución, las referencias bibliográficas utilizadas para el proceso y los anexos respectivos como complemento de la información plasmada en el documento.

Línea de investigación

La línea en donde la investigación se enmarca dentro de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, es la línea de Sociedad y Cultura, la cual busca contribuir con los procesos investigativos llevados a cabo dentro de la institución, y se encuentra orientada a “destacar la identidad y reconocimiento de los diversos grupos dentro de un contexto determinado” (UCMC, 2016), desde las vivencias y comprensiones de las personas involucradas en el mismo con el fin de comprender y conocer la realidad en la que se encuentran.

En esa medida, el proceso desarrollado le aporta a esta línea, ya que busca contribuir en áreas de investigación disciplinar, dentro del ámbito de acción profesional de acompañamiento e intervención en procesos de duelo y el reconocimiento de las vivencias propias de las mujeres viudas con el fin de conocer la realidad y contexto de las mismas a partir de la comprensión del proceso de duelo y los determinantes de afrontamiento que inciden en la culminación exitosa del mismo.

Por otra parte, al interior del Ejército Nacional, la investigación se ubica dentro de la línea de investigación de Población Diferencial, en la cual se enmarcan todos los procesos investigativos llevados a cabo con la población beneficiaria de los programas de Privados de la Libertad y sus Familias, Familia Militar con hijos con Discapacidad, Familias Liberados, Secuestrados, Desaparecidos y Muertos en Cautiverio, Heridos en Combate y sus Familias y Familias de Fallecidos que brinda la Dirección de Familia y Bienestar del Comando de Personal.

CAPÍTULO UNO

PROBLEMA

1. Problema

Con la finalidad de conocer la naturaleza del problema, a continuación, se darán a conocer los antecedentes, descripción y formulación de este, así como los estudios e investigaciones relacionadas con el tema que permitieron identificar los avances y orientaciones hacia el tema a investigar. Todo esto con el propósito de identificar las bases que permitieron el desarrollo del proceso.

1.1. Antecedentes

Para comprender la situación poblacional y familiar de las fuerzas militares específicamente el Ejército Nacional en Colombia, es necesario realizar un recuento histórico de la configuración que se ha dado en torno a su misionalidad.

Las Fuerzas Militares en Colombia surgen históricamente durante la época de la independencia, iniciándose durante las décadas de los 70' y 80' del siglo XIX con el ejército comunero surgido en Santander, que desapareció luego de las capitulaciones de Zipaquirá de 1781, para resurgir como el Ejército Libertador durante el movimiento de independencia de 1810 y su posterior consolidación después del siete de agosto de 1819 con el triunfo en la Batalla de Boyacá (Atehortúa, 2001).

El Centro de Estudios Históricos del Ejército -CEJEH- plantea que a lo largo de la historia las Fuerzas Militares han pasado por “la lucha de independencia, nueve guerras civiles, tres guerras internacionales, la participación en dos fuerzas multinacionales y la lucha en un conflicto armado interno, que han traído como consecuencia 10 constituciones nacionales, seis repúblicas y varias reformas al interior de la institución” (CEJEH, 2017). Además, plantea que este antecedente, permite conocer la historia militar que por más de 200 años ha sido actor principal en la construcción de la nación.

En este transcurrir histórico, se enmarca el surgimiento de las tres instituciones militares en el país, las cuales se encargan de la defensa del territorio y la soberanía nacional a nivel aéreo, marítimo y terrestre, estas son la Fuerza Aérea, la Armada Nacional y Ejército Nacional, respectivamente. El Ejército Nacional actualmente se identifica como la fuerza más grande en efectivos y se encuentra activo en el país desde el 7 de agosto de 1819 y es el encargado de proteger la soberanía de Colombia contra cualquier amenaza interna o externa. Esta fuerza cuenta a junio de 2018 con 124.669 personas activas como miembros de la institución (COPER, 2018).

Ahora bien, se debe tener en cuenta que la historia tanto de las fuerzas armadas como del país en general se ha visto fuertemente marcada por la lucha de un conflicto armado interno el cual según Ríos (2017) tiene antecedentes históricos en la época de La Violencia el cual fue un “conflicto bipartidista que se desarrolló entre la década de los 40 y 50, etapa que además marcó el inicio de las guerrillas y que puso de manifiesto tremendas formas de violación de los Derechos Humanos en el país” (p. 23). También reconoce que una de las características del conflicto en Colombia es la pluralidad de actores que han alimentado y transformado el conflicto, tales como los partidos políticos tradicionales, movimientos guerrilleros, grupos revolucionarios, grupos paramilitares, el crimen organizado, fuerzas de seguridad (Militares y Policía) y la influencia que ha tenido el narcotráfico.

Teniendo en cuenta la pluralidad de actores que han sido parte del conflicto y las consecuencias que este ha traído consigo, se reconoce que “entre 1958 y 2012 el conflicto causó la muerte de 40.787 combatientes y 177.307 civiles. Además, el número de desaparecidos entre 1981 y 2010 fue de 25.000, el de secuestrados 27.023 y el de asesinatos 150.000” (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013). En relación a esto, el comandante del Ejército Nacional, general Nicacio Martínez, realizó un informe frente a la comisión de la verdad de la Justicia Especial de Paz -JEP- en el cual afirmaba que en la Fuerza Pública se tienen 295.000 víctimas registradas de las cuales 207.000 pertenecen al Ejército, 32.000 a la Armada, 2.000 a Fuerza Aérea y 54.000 hacen parte de la Policía, cifras asociadas a temas de homicidios, actos terroristas, atentados, combates, amenazas, delitos contra la libertad e integridad y tortura (Calderón, 2019).

Es importante reconocer, basado en lo anterior que las fuerzas militares en este caso el Ejército Nacional, por su funcionalidad y el contexto de conflicto del país, tiene una exposición de sus uniformados a un riesgo alto, lo cual lleva a que exista una probabilidad alta de eventos que recaigan en el fallecimiento de sus miembros. Fallecimiento que trae consigo una serie de repercusiones en el grupo familiar del militar al entrar en un proceso de duelo por la pérdida de su ser querido.

Reconociendo la importancia de la atención a la familia de los militares, surge hacia la década de los 90' el Comando de Personal -COPER- el cual se creó para “atender de manera integral a los hombres y mujeres que ingresan a las Tropas, desde el momento de la incorporación, estadía y retiro” (COPER, 2016). Dentro de este, se crea la Dirección de Familia y Bienestar del Ejército -DIFAB- donde se desarrolló la investigación.

En este marco, la DIFAB genera una serie de programas para la atención del personal del ejército y sus familias. Surgen 3 programas a nivel transversal como lo son, (1) género, (2) parejas y (3) niños, niñas y adolescentes. Y, por otro lado, se encuentran 5 programas de atención a población diferencial, los cuales son, (1) familias con hijos en condición de discapacidad, (2) secuestrados, liberados, desaparecidos o muertos en cautiverio, (3) personal privado de la libertad, (4) militar herido y, por último, (5) familias de militares fallecidos. La investigación se desarrolló dentro de este último programa.

Es importante aclarar que el equipo profesional del programa de Familias de Fallecidos reconoce tres causas principales de la muerte de los uniformados, la primera es el fallecimiento debido al conflicto, la cual es resultado de eventos en el marco del conflicto armado en el país; la segunda es el fallecimiento en el servicio, que contempla muertes por accidentes de trabajo o laborales; y tercero el fallecimiento por otras causas, donde se evidencian principalmente la muerte natural, la autoeliminación o suicidio y las agresiones externas al ejercicio del militar en la institución.

A partir del fallecimiento del militar, el programa de Familias de Fallecidos, reconociendo que la pérdida de la persona, genera un impacto y una ruptura en la familia a nivel emocional,

social, económico y que trae consigo una serie de cambios en la dinámica familiar, desarrolla una serie de estrategias y acciones basadas en un protocolo de atención a familias de fallecidos, la cual se basa en un apoyo a las familias para aportar a un proceso de afrontamiento y duelo en que entran las familias a partir de la pérdida.

1.2. Estado de conocimiento

Con base en el proceso de investigación, es importante tener en cuenta la revisión del estado de conocimiento, la cual se evidencia a continuación, específicamente, se relacionan dos investigaciones a nivel internacional y una a nivel local.

La primera investigación internacional, realizada en Salamanca, España se titula Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. La cual surgió con el objetivo de “Realizar una revisión de los estudios que han analizado la relación de la Inteligencia Emocional con la capacidad para afrontar situaciones estresantes, así como el papel del género en esta asociación” (Martín, 2015, p. 2). Con esto llegan a la conclusión de que la relación entre estas dos categorías se basa en la autorregulación emocional que tengan los individuos en el momento de hacer frente a una situación de estrés, además de que intervienen factores como el contexto de la persona, sus recursos personales y cómo esto le permite desarrollar su inteligencia emocional.

La segunda investigación a nivel internacional, realizada por la Universidad Rafael Urdaneta, ubicada en Maracaibo, Venezuela, se titula Proceso de duelo, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos ante la muerte de un ser querido. Planteó como objetivo “Analizar el Proceso de Duelo, las Estrategias de Afrontamiento y la Resiliencia en Adultos ante la muerte de un ser querido” (González y López, 2013, p.6). Con base en los instrumentos psicológicos que aplicaron las investigadoras, llegan a la conclusión de que los adultos con quienes se realizó el proceso han desarrollado de manera óptima sus procesos de duelo y las estrategias de afrontamiento que más se desarrollan son las centradas en la regulación emocional, las cual les permite generar procesos de control y desarrollo personal.

Y, por último, la tercera investigación a nivel nacional y la cual que se relaciona con contexto militar, se titula Estrategias de afrontamiento frente al divorcio en personas de las Fuerzas Militares de Colombia. La cual se desarrolló por la Dirección de Familia y planteó como objetivo “Conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en medio del proceso de divorcio” (Cabrera, Cuervo, Martínez y Cabrera, 2015, p. 137). Específicamente, indagó cuáles son las más utilizadas por los hombres y por las mujeres, y cuáles las más usadas por personas militares y civiles del Ejército y la Armada Nacional. Los autores, llegan a la conclusión de que una de las estrategias que más se presenta es la búsqueda de guía y apoyo tanto a nivel institucional, familiar y de carácter espiritual, ante la situación presentada. Pero que depende de diversos factores como características del sujeto, recursos y el ambiente en que se desenvuelven.

1.3. Descripción

Con base en la revisión del estado de conocimiento, se logró evidenciar que el tema de afrontamiento y estrategias, en su mayoría es orientado hacia eventos estresantes en las personas o procesos de duelo. Específicamente con el duelo, se enmarca en contextos muy generales, por esto es importante recalcar que se encuentran muy pocos estudios o avances en el tema de afrontamiento del duelo con mujeres viudas de militares fallecidos, por lo cual es importante el desarrollo de la investigación.

Por otra parte, respecto a la experiencia del programa Familia de Fallecidos, con base en las intervenciones psicosociales que se realizan con las familias en el marco del programa y la indagación del equipo investigador de la universidad, se lograron identificar tres aspectos generales en las mujeres con quienes se realizan los procesos de acompañamiento.

Se reconoce primero que uno de los factores que incide en el proceso de duelo de las mujeres es el desplazamiento constante no solo de residencia sino de ciudades o contextos debido a la dinámica del uniformado, lo cual puede generar como consecuencia que la mujer no establezca una red de relaciones muy amplia o estable ya que los vínculos que tienen normalmente se ven

interrumpidos por el cambio, entonces al momento del fallecimiento de la persona, puede que no se tenga una red fuerte a la cual acudir para apoyo emocional, social, económico, entre otros.

Segundo, se identifica que, en el común denominador de las familias militares, la actividad del uniformado es la principal fuente de ingresos y, además, la mayoría de las familias tiene un fuerte liderazgo femenino, debido a que el padre normalmente no está presente, esto generando como consecuencia que la mujer no cuente con un ingreso, sino que se dedique exclusivamente al hogar y la familia, y por esto al momento del suceso, la mujer puede presentar inconvenientes para afrontar esas situaciones.

Tercero, respecto a las intervenciones realizadas, se evidencia que las familias entran en una contradicción respecto a la institucionalidad o el contexto militar, debido a que están acostumbradas a la vida y el proceso que llevan con el Ejército y el fallecimiento del uniformado genera un cambio fuerte de un momento a otro, entonces esto puede traer como consecuencia que al momento del suceso se presente muchas veces que las familias rechacen totalmente el apoyo de la institución después de la muerte o por el contrario busquen apoyo netamente en la institución, lo cual lleva a que se arraiguen mucho más a esta y los procesos que se lleven con las familias sean de muy larga duración y no se evidencien resultados en la elaboración y superación del duelo.

Finalmente, esto lleva a que los profesionales del programa en conjunto con el equipo investigador, reconozcan la importancia no sólo del proceso de duelo de las viudas y el apoyo que se les brinda, sino que se interesen en la realidad y el contexto de las mujeres y la incidencia que tiene en el afrontamiento de la situación luego de la ruptura que genera la muerte.

1.4. Planteamiento

Una vez identificados los antecedentes, el estado del conocimiento, la descripción del problema y teniendo en cuenta que la muerte del uniformado afecta a su familia y la dinámica de esta en su proceso de duelo, la investigación buscó reconocer los determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo que tienen las mujeres viudas de militares fallecidos del Ejército

Nacional, de acuerdo con la percepción y vivencia personal de las mujeres que se encuentran en la ciudad de Bogotá.

Además, los resultados de investigación se generaron con la finalidad de que el programa pudiese orientar sus procesos de intervención con base en las necesidades y características de la misma población con quienes se desarrollan.

Con base en lo anteriormente expuesto, para esta investigación surgió el interrogante de ¿Cuáles son las determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo de las viudas de militares fallecidos por acción directa del enemigo desde la comprensión y las vivencias de las mujeres viudas en la ciudad de Bogotá?

Para dar respuesta a la pregunta de investigación anteriormente planteada, se tuvieron en cuenta las siguientes preguntas directrices, las cuales surgen con base al proceso que se realizó y los referentes teóricos planteados por Kübler-Ross (1996) respecto a las etapas del proceso de duelo y Lazarus y Folkman (1986) acerca de los determinantes de afrontamiento:

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de las mujeres viudas participantes en la investigación?
- ¿Cómo ha sido el proceso de duelo llevado a cabo por las mujeres tras la pérdida de su pareja en condición de uniformado?
- ¿Cómo incide la capacidad de adaptación, medio social, situación y recursos en el proceso de afrontamiento que tienen las mujeres?
- ¿Qué reflexiones pueden realizarse desde Trabajo Social para los desarrollos disciplinares en los procesos de duelo de mujeres viudas de militares?

1.5. Justificación

La investigación surgió con base a las necesidades que fueron planteadas por parte del equipo del programa de Familias de Fallecidos, y el interés del equipo investigador del programa de Trabajo Social de la de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

Por otra parte, es importante identificar que la investigación al estar direccionada a reconocer los determinantes de las viudas para el afrontamiento al duelo de la pérdida de su pareja en calidad de uniformado, permitió al programa Familias de Fallecidos conocer y comprender las necesidades de las mujeres desde la realidad a la que se enfrentan en su vivencia de la elaboración y proceso de duelo. Estas necesidades, se convierten para el programa en una base para realizar la orientación de sus planes de acción y sus procesos de intervención que faciliten cumplir con la finalidad de la Dirección de Familia, la cual se encuentra orientada al fortalecimiento de la unidad familiar y el bienestar por medio de la orientación y los programas para las familias (programas transversales de género, parejas y niños, niñas y adolescentes y los programas de atención a población diferencial).

En relación al Trabajo Social, como lo menciona Quintero (2005) la profesión ha tenido como misión “el reconocimiento de las fortalezas o recursos de los sistemas humanos con los que se trabaja.” (p.13). De esta manera se busca que las acciones que desde la profesión se realicen a nivel psicosocial con las mujeres del programa en proceso de duelo, tengan como finalidad potenciar y fortalecer sus capacidades con el objetivo de contribuir a una calidad de vida y bienestar para ellas. Teniendo en cuenta los planteamientos de Gordon (1974) quien considera que nuestro trabajo no es resolver los problemas de la persona, sino ayudarles a poner en marcha sus potencialidades y capacidades para que los resuelva por sí mismo. Esto “a través de un proceso donde el trabajador social debe poner en juego todos los recursos y técnicas de que dispone para realizar un diagnóstico, evaluación y tratamiento acertados” (Munera, s.f.).

Además, se consideró relevante la realización de la investigación ya que se reconoce un área que le ofrece a la profesión un marco para el quehacer profesional como lo es la intervención

y acompañamiento en procesos de elaboración y superación del duelo, fortaleciendo las capacidades de estas mujeres.

Por último, la presente investigación se ubica en la línea de investigación de la DIFAB denominada Población Diferencial dentro del componente de víctimas en el programa de Familias de Fallecidos. Y desde la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca se encuentra en la línea de Sociedad y Cultura ya que busca contribuir en áreas de investigación disciplinar, dentro del ámbito de intervención profesional de acompañamiento e intervención en procesos de duelo y el reconocimiento de las vivencias propias de las mujeres viudas con el fin de conocer la realidad y contexto de las mismas.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

Identificar los determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo de las mujeres viudas de uniformados fallecidos por acción directa del enemigo desde la comprensión y las vivencias de las viudas de la ciudad de Bogotá

1.6.2. Objetivos específicos

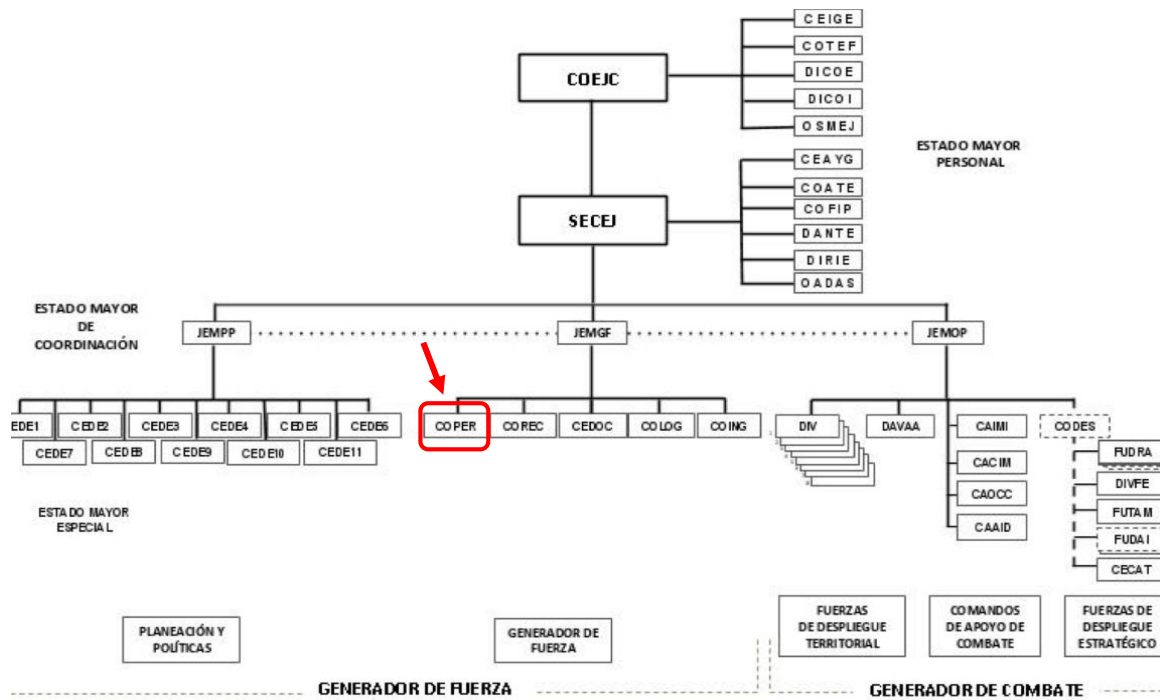
- Describir las características sociodemográficas de las mujeres viudas de militares fallecidos por acción directa del enemigo en el marco del programa de Familias de Fallecidos
- Identificar el proceso de duelo llevado a cabo por las mujeres a partir del fallecimiento de su pareja
- Analizar la capacidad de adaptación, medio social, situación y los recursos de las viudas en su proceso de afrontamiento al duelo
- Reflexionar desde Trabajo Social los aportes a los desarrollos disciplinares en procesos de elaboración de duelo de mujeres viudas de militares

2. Marcos de referencia

2.1. Marco institucional

El Ejército Nacional plantea como misión institucional conducir operaciones militares orientadas a defender la soberanía, la independencia y la integridad territorial; proteger a la población civil y los recursos privados y estatales para contribuir a generar un ambiente de paz, seguridad y desarrollo, que garantice el orden constitucional de la nación. Para ello se organiza de forma piramidal donde se define como instancia principal el Estado Mayor Personal y dentro de este en la Jefatura de Estado Mayor Generador de Fuerza se ubica el Comando de Personal - COPER-.

Ilustración 1 Organización del Ejército Nacional



Fuente: <https://www.ejercito.mil.co/index.php?idcategoria=27>

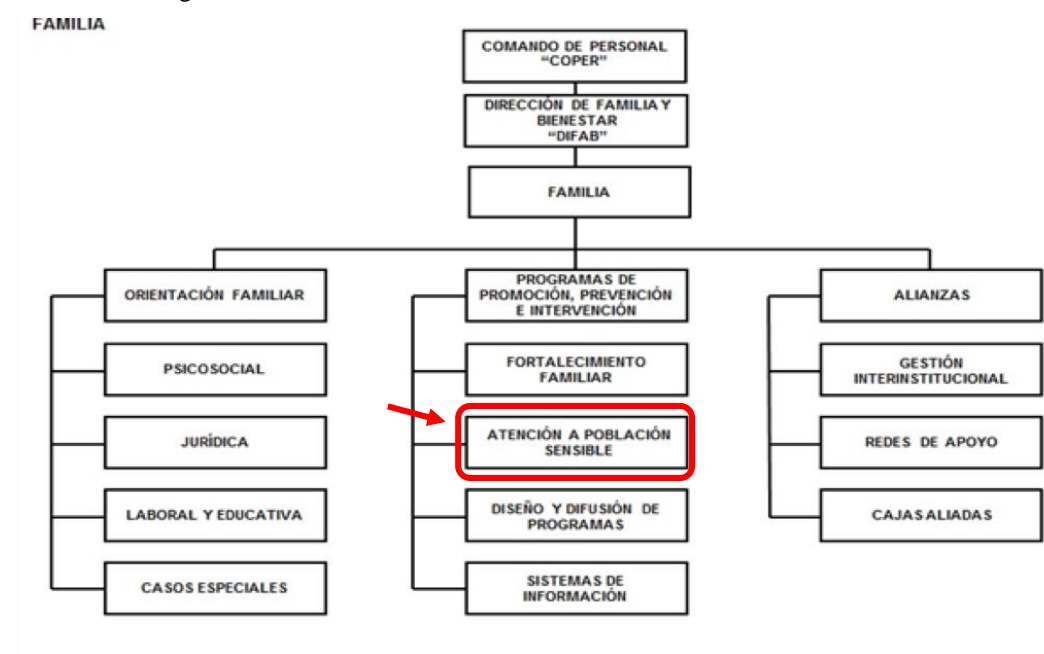
El COPER se creó para atender de manera integral a los hombres y mujeres que ingresan a las tropas, desde el momento de la incorporación, estadía y retiro. Son más de 600 procesos de atención de personal los que lidera el COPER, para atender a los más de 234 mil personas que integran la Fuerza. Dentro de este se encuentra siete direcciones, compuesto por la Dirección de

Sanidad, Dirección de Personal, Dirección de Gestión Humana, Dirección de Preservación de la Integridad y Seguridad de la Fuerza, Dirección de Familia y Bienestar social, Dirección Centros de Reclusión Militar y Dirección de Prestaciones Sociales.

Específicamente, la Dirección de Familia y Bienestar -DIFAB- tiene como misión principal desarrollar los planes y políticas emitidas por el COPER en cuanto a ejecución de estrategias del personal, con el propósito de fortalecer la unidad familiar y el bienestar mediante la implementación de orientación y programas de familia, educación, bienestar y recreación que contribuya al mejoramiento de su calidad de vida.

Dentro de la DIFAB se estructuran las áreas de: Familia, Bienestar y Liceos del Ejército. El Área de Familia busca promover el desarrollo y la dinámica familiar a través de políticas estratégicas y modelos de atención para privilegiar la construcción de la red familiar, a fin de potencializar las capacidades y calidad de vida del personal del Ejército Nacional. Está compuesta por tres secciones: Orientación Familiar; Programas de Promoción y Prevención; Intervención y Alianzas Estratégicas.

Ilustración 2 Organización sección familia -DIFAB-



Fuente: <https://www.ejercito.mil.co/index.php?idcategoria=392911>

La sección de Orientación Familiar brinda herramientas necesarias, a miembros del Ejército Nacional y sus familias, a nivel psicosocial o jurídico, a través de procesos de orientación individual, familiar para el fortalecimiento de sus dinámicas interpersonales y calidad de vida.

A nivel psicosocial, se brinda orientación en temas de: Organización familiar, Salud emocional, Violencia intrafamiliar, Pautas de crianza, Redes de apoyo, Deberes y obligaciones, Casos especiales de traslado con componente en familia, para presentarlos a la Dirección de Personal y Otras temáticas asociadas a Familia. En materia de Derecho de Familia se brinda orientación jurídica, por medio de recomendaciones y remisiones a las autoridades administrativas y/o judiciales competentes.

La sección de Alianzas Estratégicas coordina la gestión interinstitucional con el propósito de dar respuesta a las diferentes necesidades de la comunidad militar y sus familias y a sus solicitudes para propender por el mejoramiento de su calidad de vida familiar y profesional, a nivel educativo, salud, vivienda, cultura, bienestar y recreación.

Así mismo, la DIFAB cuenta con la sección de Programas de promoción, prevención e intervención en atención a Familia y Población sensible dirigidos a los miembros de la Fuerza y sus familias. Los Programas son: (1) Parejas, (2) Infancia y Adolescencia y (3) Género. Los Programas de Atención a la Población Sensible son: (4) Privados de la Libertad y sus Familias, (5) Familia Militar con hijos con Discapacidad, (6) Familias Liberados, Secuestrados, Desaparecidos y Muertos en Cautiverio, (7) Heridos en Combate y sus Familias, (8) Familias de Fallecidos.

Por último, el programa de Familias de Fallecidos tiene como objetivo “Prestar una atención inmediata y oportuna, en los campos psicológico y social a las familias del militar fallecido, con el fin de exaltar la labor cumplida por nuestro héroe, quien ofrendo su vida por la patria y de esta manera mantener la unión familiar de quienes afrontan el difícil proceso del duelo.” (COPER, 2016)

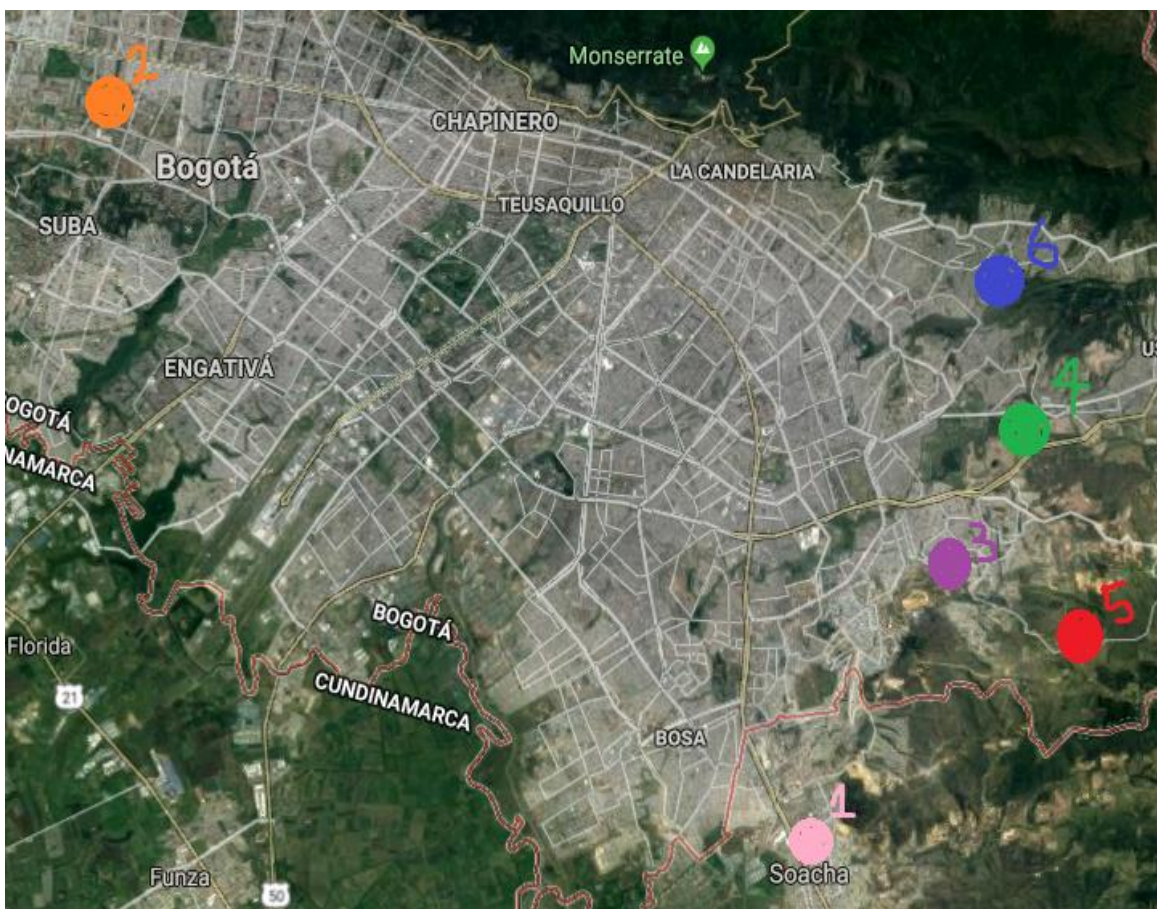
La presente investigación se inscribió en el programa de Familias de Fallecidos, la cual se realizó con las mujeres viudas de los uniformados fallecidos en combate y se ejecuta con el apoyo

de los Centros de Familia, los cuales se integran de un equipo interdisciplinario con perfiles de Trabajo Social, Psicología y Derecho de Familia.

2.2.Marco geográfico

Con base en el formato de caracterización aplicado a las mujeres en las entrevistas, se logró identificar que las mujeres, se encuentran ubicadas con sitio de residencia en la ciudad de Bogotá (Suba, Usme, Ciudad Bolívar y Tunjuelito) y zonas aledañas (Soacha), esto a pesar de que la mayoría (5 de ellas) eran procedentes de otros lugares del país como Cundinamarca, Boyacá, Santander, Tolima y Caquetá al igual que sus esposos (Figura 3).

Ilustración 3 Ubicación actoras investigación



Fuente: Google Maps [https://www.google.com.co/maps/place/Bogot% - Equipo investigador](https://www.google.com.co/maps/place/Bogot%20-%20Equipo+investigador)

2.3.Marco normativo

A continuación, se identificará la información normativa vigente a nivel internacional y nacional que incide sobre el desarrollo del proceso de investigación.

Tabla 1 Marco normativo investigación

NORMA	DESCRIPCIÓN
DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS	Permite entender que, sin importar estas particularidades, todas las personas sin ninguna excepción tienen los mismos derechos y libertades proclamados en esta declaración, es por esto por lo que toda entidad debe garantizar los derechos a las personas sindicadas y condenadas, en la cual la persona profesional en Trabajo Social sea mediadora y facilitadora del cumplimiento de estos derechos a las personas privadas de la libertad, en determinada institución.
CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991 (Art.42,217)	La Constitución Política es la ley suprema de Estado, busca garantizar el cumplimiento de derechos y deberes, abordando también a las familias, teniendo en cuenta sus necesidades, brindando un reconocimiento y garantía de protección. Así es como el profesional en Trabajo Social, busca promover los derechos y deberes de las Familias, en compañía de la DIFAB y el bienestar de los uniformados.
LEY 1361 DE 2009	Es por medio de esta bajo la cual se crea la Ley de Protección a la Familia. La cual tiene por objeto fortalecer y garantizar el desarrollo integral de la familia, como núcleo fundamental de la sociedad. En desarrollo del objeto se contempla como deber del Estado proveer a las familias y a sus integrantes,

NORMA	DESCRIPCIÓN
	herramientas para potenciar sus recursos afectivos, económicos, culturales, de solidaridad y criterios de autoridad democrática, de manera que los programas de atención a la familia y a sus miembros prioricen su unidad y la activación de recursos para que funcione como el instrumento protector por excelencia de sus integrantes.
<p align="center">POLÍTICA PÚBLICA NACIONAL PARA LAS FAMILIAS COLOMBIANAS 2012-2022</p>	Mediante dicha política pública se han de presentar los tipos, características, problemáticas y parámetros que van a seguir el Estado para intervenir con las familias, así mismo se muestran las bases normativas que acogen las familias tanto a nivel internacional como nacional.
<p align="center">DISPOSICIÓN 0004 DE 2016(Art.162-Art.166)</p>	Se dictaminan los lineamientos para la creación y activación de la Dirección de Familia y Bienestar con sede en Bogotá, orgánica del Comando de Personal (COPER), que tendrá como sigla (DIFAB) y su organización se sujetará a lo estipulado en la Tabla de Organización y Equipo TOE No 2-4-10-5-16

Fuente: Grupo investigador

2.4. Marco referencial

El proceso de investigación se enmarca en torno a los determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo de las viudas de uniformados fallecidos por acción directa del enemigo en el Ejército Nacional de Colombia, desde las vivencias y experiencias de las mujeres. Partiendo de esto, es necesario identificar ejes teóricos y conceptuales que fundamenten el desarrollo del proceso de investigación. Para comenzar se desarrollarán dos categorías a tener en cuenta para los determinantes, estas son: las concepciones de duelo, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento del mismo, y estas a su vez se relacionan con el proceso de afrontamiento y sus

determinantes. A continuación, se desarrollarán en torno a diferentes autores y la concepción de estas en la investigación.

2.4.1. Proceso de duelo

Para entender el proceso de **duelo**, se retoma a Bowlby (1998) el cual señala que el duelo “es un proceso de dolor y sufrimiento generado por la experiencia de la muerte o pérdida de alguien con vínculos afectivos significativos” (p.242), este puede estar compuesto de reacciones físicas, psíquicas o emocionales (Kübler-Ross,1996). Además, Calvo (2005) reconoce que los duelos son “un proceso normal, dinámico y activo y no un estado; el duelo es un proceso que tiende a la reorganización y elaboración, con dimensiones individuales, familiares y sociales” (p. 81).

A partir de esto, la psiquiatra Kübler-Ross (1996), plantea 5 **etapas** en las cuáles se enfrenta la persona posterior a la pérdida como consecuencia de una muerte, este no es de manera lineal y mucho menos rígido, debido a que obedece a los cambios por los cuales transcurre una persona y con los cuales debe generar una adaptación. A continuación, se evidencian las etapas y la descripción de cada una en el proceso de duelo por el que pasa una persona luego de la pérdida de su ser querido.

Tabla 2 Proceso de duelo

Fase	Descripción
Negación	Reacción inmediata posterior a la pérdida, se relaciona con los estados de shock, embotamiento emocional o cognitivo.
Ira	Asociado a sentimientos de frustración y de impotencia, por la incapacidad al no poder modificar las consecuencias bajo las cuales se da la pérdida, en algunas ocasiones la persona que sufre la pérdida busca atribuir la culpa de dicha pérdida así mismo o a otra persona.
Negociación	En ella la persona se aferra a la esperanza de que nada tendrá un cambio, y este puede llegar a influir en el proceso que se lleva en relación con la situación que vive actualmente.

Depresión	Se caracteriza porque la persona asume de forma definitiva su realidad y se generan sentimientos asociados a la tristeza y síntomas depresivos, como el aislamiento social y la falta de motivación al no estar en contacto con pares.
Aceptación	La cual se asocia con el estado de calma, puesto que se acepta que la muerte y las pérdidas son fenómenos naturales en la vida humana y la persona se adapta nuevamente después del evento.

Fuente: Grupo investigador

A partir de esto, es importante reconocer que las personas quienes sufrieron la pérdida de una persona en sus vidas entran en un proceso de duelo el cual puede generar en la persona un sinnúmero de reacciones, emociones, sentimientos o acciones para afrontar dicho proceso, ya que “el duelo se define como una reacción adaptativa normal ante la pérdida de un ser querido” (Montoya, 2017, p.12). En este caso, son las mujeres que perdieron a su pareja que se encontraba en ejercicio de sus funciones como miembro del Ejército, quienes realizan el proceso de duelo y deben afrontarlo para lograr adaptarse a los cambios que se generan en sus vidas.

2.4.2. Afrontamiento y sus estrategias

Con base en el proceso de duelo, se rescata la importancia del afrontamiento y las estrategias que la persona utilice, debido a que de esto depende, que una persona, en este caso las mujeres viudas, puedan llevar a cabo de manera óptima el duelo y logren adaptarse.

Con base en los planteamientos de Lazarus y Folkman (1986), se reconocen tres tipos de **afrontamiento**, los cuales son el Cognitivo el cual se basa en “buscar un significado al suceso, valorarlo de manera que resulte menos fuerte, o enfrentarlo mentalmente” (p. 42), el Afectivo o Emocional, que busca que la persona pueda “centrarse en mantener el equilibrio afectivo, o aminorar el impacto emocional de la situación estresante” (p. 44), y por último, el Conductual, que pretende “afrontar la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado” (p. 47). Teniendo en cuenta esto, se identifica que estos tres tipos de afrontamiento se relacionan con la forma de pensar de la persona, con sus sentimientos y con las acciones que

realiza, respectivamente.

Además, las **estrategias de afrontamiento**, según Lazarus y Folkman (1986) son “aquellos esfuerzos cognitivos, emocionales o conductuales de respuesta que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que ponen a prueba o que exceden o desbordan los recursos del individuo” (p.37), además, se debe tener en cuenta que estas han de ser flexibles para poder adaptarse en todo momento a las nuevas circunstancias que deben hacer frente las personas en determinada situación. En el caso específico de la investigación, se entiende que el duelo es la demanda que genera un grado de estrés fuerte en las viudas después de la muerte de sus parejas.

Es importante reconocer, como lo afirma Hernández (2002) que existen muchas diferencias en cómo las personas vivencian y afrontan un mismo conflicto, problema, situación, suceso, o acontecimiento grave o estresante. Debido a que “cada uno es una experiencia subjetiva que sobrecarga o rompe la estabilidad de la persona, debido a que los hechos que se enfrentan son únicos, nunca se repiten” (p.38), incluso si se trata de la misma persona. Esto lo retoma Lazarus y Folkman (1986) haciendo énfasis en que las estrategias de afrontamiento que utilice la persona dependen de la valoración que le da al suceso que genera la ruptura. Afirman que “un suceso (interno o externo) es estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o lo valore como tal, sean cuales sean las características de este” (p.76).

2.4.3. Determinantes de afrontamiento

Para el proceso de afrontamiento al duelo, se reconoce que los estudios de los procesos de afrontamiento no se deben centrar solamente en el factor estresante, en este caso el fallecimiento del militar y las estrategias que utiliza la mujer, sino que además “se debe dar importancia a la persona que hace frente al estrés tras el contexto situacional en el que se presenta la situación” (Lazarus, 2006), debido a que tanto el suceso como el contexto y situación de la persona, incide en el afrontamiento que tiene la persona al proceso de duelo.

Lazarus y Folkman (1986) recalcan la importancia del afrontamiento basados en la interacción persona – situación ya que esto es lo que permite hacer una diferenciación entre el

proceso de afrontamiento que tienen las mujeres identificando todas las condiciones que tienen y rodean la situación, permitiendo así diferenciar los casos y el contexto propio de cada mujer y posteriormente realizar un óptimo acompañamiento desde las características de la misma y dar respuesta a las necesidades que se presentan.

Para esto, Lazarus y Folkman (1986) afirman que existen 4 determinantes del afrontamiento que influyen de manera directa en el proceso que lleva la persona. Estos son la capacidad de adaptación, el medio social, la naturaleza de la situación y los recursos de afrontamiento. Estos “determinan el impacto que se tiene un evento estresante sobre el bienestar y calidad de vida de una persona, incrementando o disminuyendo la dificultad del proceso de afrontamiento que tiene ante el suceso” (Englbrecht, Gossec, DeLongis, Scholte, Sokka, Kvien y Schett, 2012, p.53), en este caso ante al proceso de duelo que tiene la mujer frente la pérdida de su pareja por la causa de acción directa del enemigo.

Tabla 3 Determinantes de afrontamiento

Determinante	Descripción
Capacidad de adaptación	Se relaciona con las habilidades sociales que tiene la persona, y permite identificar cómo la persona percibe y afronta los cambios que le generan demandas en su forma de vida y le exigen un proceso de adaptación y de acoplamiento a las nuevas condiciones que se presentan.
Medio social	Se refiere a la influencia que tiene el contexto y el lugar en donde se encuentra la persona y cómo esta incide en la forma en que esta se desarrolla y genera sus procesos en el contexto.
Naturaleza de la situación	Comprende las características específicas de la situación estresante a afrontar y las características de otros sucesos estresantes simultáneos que puedan llegar a aumentar la dificultad para afrontar el estrés que pueda generar en la persona.
Recursos de afrontamiento	Se refiere en un primer momento a los recursos materiales como la disponibilidad de tiempo, educación, dinero, nivel de vida y en un segundo momento al apoyo social, el cual se refiere a la percepción

	que tiene la persona de su red de apoyo y cómo esta se convierte en un factor que afecta o potencia el proceso de afrontamiento a un suceso.
--	--

Fuente: Grupo investigador

Es importante identificar dichos determinantes, ya que son estos, los que permiten realizar una visión holística el suceso, en este caso el proceso de afrontamiento al duelo, ya que permite evidenciar las características de la situación, de los pensamientos, sentimientos, vivencias, recursos y adaptación al duelo que tiene la mujer, para posteriormente generar procesos de intervención teniendo en cuenta las características propias de la situación.

3. Diseño metodológico

Para hacer referencia al proceso metodológico se identifican a continuación el paradigma, enfoque y tipo de investigación bajo los cuáles se desarrolló el proceso, la población quienes fueron actoras principales y fuente de información y las técnicas e instrumentos de recolección de información.

3.1.Paradigma

El proceso se enmarcó en el paradigma **interpretativo** el cual como plantea Vasilachis (1992) “tiene como supuesto básico la necesidad de comprensión del sentido de la acción social en el contexto del mundo de la vida y desde la perspectiva de los participantes” (p.22). Se orienta hacia profundizar el conocimiento y comprender el porqué de una realidad o un fenómeno social desde las vivencias de los actores sociales involucrados en este. En el caso de la presente investigación, el paradigma permitió conocer desde las vivencias de las mujeres viudas, su realidad y las características de su proceso de duelo y los determinantes propios que inciden en el afrontamiento. Estas vivencias son importantes porque como lo afirma Vasilachis (1992) “la práctica se encuentra cargada de los significados, vivencias y comprensiones que dan las personas a sus procesos sociales” (p.21).

3.2.Enfoque

Se desarrolló el enfoque **cuantitativo**, ya que “se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto” (Hernández, Fernández y Baptista, 2007, p.75). Además, busca “captar el conocimiento, el significado y las interpretaciones que comparten los individuos sobre la realidad social que se estudia” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p. 92). La investigación se enmarcó en este enfoque ya que la finalidad es comprender la realidad de las mujeres y su proceso de duelo y determinantes de afrontamiento desde la visión de las mismas. Estas mujeres entendidas como actores sociales principales para el desarrollo de los procesos de duelo, ya que son ellas quienes lo viven y lo han vivido desde el momento en que sucede y posterior a él, las cuales se encuentran marcadas por una serie de comprensiones y significados.

3.3.Tipo de investigación

El tipo de investigación fue **Descriptivo**, el cual se utiliza, para describir la realidad de situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén abordando y que se pretenda analizar (Hernández, Fernández y Baptista, 2007). Lo cual permite identificar las características generales del contexto o la situación para lograr conocerlo, definirlo y posteriormente identificar todas las características principales e importantes del mismo. En este caso se busca identificar las características generales de la situación a trabajar, la cual se refiere al proceso de afrontamiento al duelo que tienen las mujeres viudas de militares fallecidos por causa de acción directa del enemigo haciendo especial énfasis en los determinantes que tienen en relación con el contexto o la situación.

3.4.Población

La investigación tuvo como **universo** las 206 mujeres viudas de militares fallecidos por diferentes causas en Colombia quienes fueron beneficiarias de los procesos del programa Familias de Fallecidos. Como **población** establecida por la causa de la muerte del uniformado, se conforma por 37 mujeres viudas de militares fallecidos únicamente por causa de acción directa del enemigo que hacen parte del programa. Por último, como **muestra**, se tienen 6 mujeres de la ciudad de

Bogotá, viudas de militares fallecidos por causa de acción directa del enemigo, seleccionadas a través del muestreo de sujetos voluntarios conocida por Fuentelsaz (2004) como aquella en que “los sujetos a investigar aceptan de manera voluntaria formar parte del estudio conociendo sus características”.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Esta investigación se basó principalmente en entrevistas semiestructuradas para la obtención de la información. Este proceso se llevó a cabo con los fundamentos de responsabilidad profesional y manejo ético para el manejo de población.

Para la aplicación de las entrevistas, se desarrollaron temáticas puntuales que permitieron indagar sobre las mujeres, su proceso de duelo y los determinantes de afrontamiento en el mismo. Pero además se otorgó la libertad para desarrollar sus percepciones frente al tema. La entrevista semiestructurada según Bonilla y Rodríguez (2005) propone abordar con los entrevistados tópicos previamente definidos de acuerdo al tema que se investiga y los cuales son utilizados flexiblemente por el investigador de manera que le permitan obtener información, de igual manera “posibilita un proceso de recolección más sistemático y por lo tanto un mejor manejo de la información” (p.162)

Con la realización de estas entrevistas, se buscó identificar esos comunes denominadores que manifiestan las mujeres, con el fin de reconocer sus vivencias respecto al proceso de duelo y afrontamiento del mismo que se generó tras el fallecimiento de su pareja uniformado del Ejército Nacional.

A continuación, se evidencia el establecimiento de categorías que se realizó para la recolección de la información. Las cuales fueron: Duelo, Estrategias de afrontamiento y Determinantes de afrontamiento. Cada una de estas con una serie de subcategorías y sus respectivas preguntas para la guía de preguntas para la recolección de la información.

Tabla 4 Establecimiento de categorías

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	PREGUNTAS
Duelo	Proceso de duelo	¿Cómo siente que ha realizado su proceso de duelo?
Estrategias de afrontamiento	Cognitivo	¿Qué pensó cuando se enteró?
	Afectivo o emocional	¿Cuál fue su primer sentimiento al enterarse del fallecimiento de su esposo?
	Conductual	¿Cómo reaccionó después de lo que sucedió?
Determinantes de afrontamiento	Capacidad de adaptación	Con el tiempo, ¿qué cambios ha identificado en su vida? ¿Cómo los ha afrontado?
	Medio social	¿De dónde es? ¿Dónde vive? ¿Se ha trasladado? ¿Estos cambios cómo la han afectado? ¿Ha acudido a alguien en busca de apoyo después de que esto sucedió? ¿A quiénes? ¿Cómo lo ayudaron? ¿Cómo ha sido el proceso que ha tenido con la institución a raíz del suceso con el programa de la DIFAB?
	Naturaleza de la situación	Durante el tiempo que ha transcurrido, ¿han ocurrido otros eventos que le generen más estrés o le aumenten la dificultad de llevar su proceso de duelo?
	Recursos de afrontamiento	¿Con qué recursos materiales y sociales cuenta usted y su familia tras la pérdida de su pareja?

Fuente: Grupo investigador

Con base en lo anterior se estableció la guía de entrevista semiestructurada (Anexo 2) realizada a las mujeres viudas que hicieron parte de la investigación. Además, se hizo uso de los instrumentos de caracterización sociodemográfica (Anexo 3) y consentimiento informado (Anexo 4) para la obtención de la información pertinente para el proceso.

CAPÍTULO DOS

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

4. Análisis e interpretación de la información

Con la finalidad de comprender el proceso de análisis e interpretación de la información, a continuación, se identifican en primera instancia cómo fue el proceso de recolección y organización por medio de las entrevistas, seguido de una caracterización sociodemográfica de las actoras resultado del instrumento aplicado, para finalmente desarrollar el análisis, el cual se realizó en torno a 3 categorías, las dos primeras (1) Proceso de duelo y (2) Estrategias de afrontamiento que surgieron del referente teórico y (3) Sobrecarga como una generalidad emergente identificada con base en las manifestaciones de las mujeres.

4.1. Recolección de la información

Para la recolección de información se realizaron un total de seis entrevistas semi estructuradas con una guía, cuyas preguntas surgieron del establecimiento de categorías basada en los planteamientos expuestos en el referente teórico conceptual. Este proceso permite obtener ciertas variables la cual según las autoras se ven como “un reflejo directo de la teoría y del problema bajo estudio” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p. 253).

La información fue registrada por medio de grabación de voz a las participantes, de igual forma estas entrevistas fueron transcritas y organizadas en archivos digitales, pues como mencionan Bonilla y Rodríguez (2005) de esta manera es posible depurar la información y seleccionar los datos más relevantes de acuerdo a los objetivos de la investigación. Al respecto mencionan que “la calidad del análisis cualitativo depende en buena medida de la calidad de la

transcripción de los datos” (p.248). Además, se tiene el registro escrito de la aplicación de las entrevistas, la ficha de caracterización sociodemográfica y el consentimiento informado de las mujeres participantes.

4.2. Caracterización de la población

Con base en la aplicación de la ficha de caracterización sociodemográfica planteada por el grupo de investigación de la DIFAB y el equipo investigador del programa de Trabajo Social, se logró recolectar información del grupo de mujeres participantes en la investigación. Se identificó información de la viuda, de su pareja militar fallecido en combate y de su familia. A continuación, se identifican los datos relevantes.

Tabla 5 Datos sociodemográficos actoras investigación

Ítem	Act. 1	Act. 2	Act. 3	Act. 4	Act. 5	Act. 6
Edad	27	37	46	40	35	32
Procedencia	Soacha, Cundina.	Melgar, Tolima	Bogotá D.C.	Cubará, Boyacá	Bolívar, Santander	Florencia, Caquetá
Escolaridad	Técnico/ Tecnólogo	Técnico/ Tecnólogo	Técnico/ Tecnólogo	Bachillerato completo	Primaria completa	Bachillerato Incompleto
Ocupación antes y después	Hogar/ Empleada	Hogar/ Hogar	Hogar/ Hogar	Empleada/ Empleada	Hogar/ Hogar	Empleada/ Hogar
Años de fallecido	6	3	8	5	4	9
Edad pareja (Deceso)	27	38	34	29	38	26

Grado esposo militar	Soldado profesional	Mayor - Oficial	Sgto. Vice primero	Sgto. Vice primero	Soldado profesional	Cabo III
Tiempo servicio Ejército	5 años	16 años	16 años	12 años	21 años	7 años
Tiempo de relación	15 años	20 años	14 años	11 años	14 años	5 años
Convivencia pareja	Cada 6-8 meses	Siempre	Cada 3 meses	Cada 3 meses	Cada 6-8 Meses	Cada 6-8 meses
Número y edad hijos	2 hijos (10 y 5 años)	2 hijos (13 y 5 años)	4 hijos (18, 13, 11 y 3 a.)	3 hijos (23,19 y 17 años)	3 hijos (15,13 y 6 años)	1 hija (11 años)
Vivienda	Propia	Propia	Propia	Propia	Propia	Propia
Estrato	2	3	0	2	1	1

Fuente: Grupo investigador

La población con la que se desarrolló la investigación fueron 6 mujeres viudas de militares del Ejército Nacional fallecidos por causa de acción directa del enemigo (combate) quienes han sido beneficiarias del programa Familia de Fallecidos que brinda DIFAB del COPER. Las mujeres se encuentran en edades entre los 27 y 46 años, provienen de diferentes partes del país como Cundinamarca, Tolima, Boyacá, Santander y Caquetá, pero todas residen en la ciudad de Bogotá. Tres de las mujeres cuentan con formación académica de técnico/tecnólogo lo cual les brinda mayores oportunidades, mientras que las otras tres cuentan 2 con bachillerato completo y 1 solamente con la primaria. Además de esto, tanto antes como después del fallecimiento de su pareja, la mayoría de ellas (4) se han dedicado o se dedican al hogar, solamente una siempre ha trabajado.

Respecto a sus parejas, se identifica que el evento ocurrió hace entre 3 y 9 años, donde fallecieron todos por causa de acción directa del enemigo en diferentes lugares del país, con edades entre los 26 y 38 años quienes en ese momento eran Soldados Profesionales (2), Sargentos Viceprimeros (2), Cabo III (1) y Mayor (1).

Por último, respecto a la relación que tenían con su pareja y sus familias, las mujeres manifiestan que tenían relaciones entre los 5 y los 20 años, las cuales la mayoría no siempre compartían con sus esposos ya que se encontraban prestando servicio en diferentes lugares del país por lo cual los veían cada 3 meses (2) o cada 6 a 8 meses (3), solamente una manifestaba convivir siempre con su pareja. Todas tienen entre 1 y 4 hijos los cuales se encuentran entre los 3 y 23 años, todas son familias monoparentales y se encuentran en etapas del ciclo vital con hijos en edad escolar la mayoría. Todas residen en la ciudad de Bogotá en casa propia lo cual genera una tranquilidad a nivel de estabilidad en las mujeres. Y, por último, estas ubicadas en estratos socioeconómicos entre 0 y 3.

4.3. Organización de la información

Las actividades anteriormente descritas permitieron la organización de la información. De acuerdo con Bonilla y Rodríguez (2005) este proceso constituye además un análisis, a partir del cual se realizó una codificación y categorización, que permitió ordenar las respuestas de las mujeres entrevistadas de acuerdo a los patrones identificados y las recurrencias temáticas que arrojó la entrevista.

Siguiendo los procedimientos descritos por Bonilla y Rodríguez (2005) se procedió a realizar la categorización a partir de la información recolectada. Estas categorías emergen completamente de los datos teniendo en cuenta los patrones y recurrencias presentes en ellos. Teniendo en cuenta que “la categorización inductiva no tiene como fin reflejar la teoría sino el marco de referencia cultural del grupo estudiado” (p. 254). A continuación, se presenta la matriz de categorización.

Tabla 6 Matriz de categorización

Categoría deductiva	Subcategoría deductiva	Recurrencias temáticas	Categoría inductiva	Cod.
Proceso de duelo	Negación	<ul style="list-style-type: none"> - Yo dije no, no es él - Que era mentira, que era ilógico - Duré tres meses con que él va a llamar - El cuerpo cuando me lo entregaron no parecía el - Pienso que él se fue a trabajar y que por eso no ha llegado 	No aceptación	NAC. D
	Ira	<ul style="list-style-type: none"> - Rencor hacia Dios - Sentimiento de culpa - Me sentía frustrada - Vivía de mal genio 	Frustración	FRU. D
	Negociación	<ul style="list-style-type: none"> - Se acabó mi vida - No sabíamos qué iba a pasar con nosotros 	Desesperanza	DES. D
	Depresión	<ul style="list-style-type: none"> - Uno mantiene triste, aburrido, los extraña - Mantengo en una depresión la mayoría del tiempo - Tristeza profunda 	Tristeza	TRIS. D
	Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> - Había que asimilar la nueva vida 	Asimilación	AS. D

Categoría deductiva	Subcategoría deductiva	Recurrencias temáticas	Categoría inductiva	Cod.
Determinantes	Adaptación	<ul style="list-style-type: none"> - La vida cambió totalmente - Cambios a nivel económico - Búsqueda de alternativas - No sabía que pasaría con nosotros - Me alejé de todo el mundo 	Cambio	CA. DT
	Medio social	<ul style="list-style-type: none"> - Alejarse de todos - Cambio de ciudad - Cambio de vivienda 	Contexto	CX. DT
	Naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> - Familia en contra - Choques con la familia de la pareja fallecida - Comportamiento de los hijos - Mi hijo fue diagnosticado con estrés adaptativo 	Dificultades	DF. DT
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pensión para sostenerse - Cambio en el sustento del hogar - Casa propia adquirida por el ejército - No tenencia propia de hogar - Apoyo familiar - Apoyo de la Dirección de Familia (Institución) - Apoyo del comandante - Falta de apoyo 	Económico Apoyo	EC. DT AP. DT

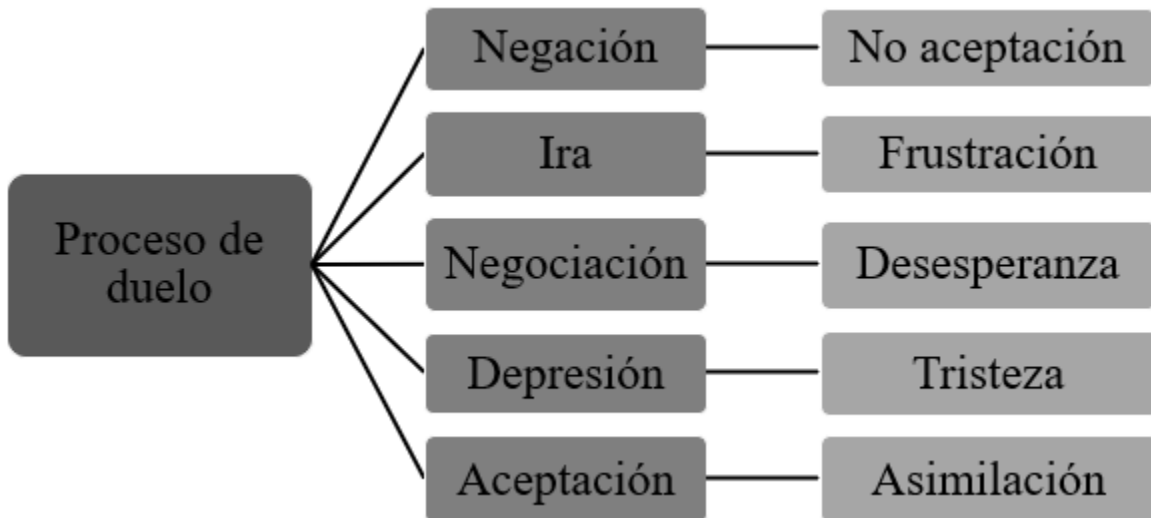
Fuente: Grupo investigador

4.4. Categoría 1. Proceso de duelo

El proceso de duelo, es vivenciado por cada una de las mujeres viudas, a partir del momento en el que se les informa del fallecimiento del militar. Este proceso se caracteriza por la experimentación de nuevos sentimientos, los cuales surgen como consecuencia de los cambios sociales, económicos, psicológicos que dan. Es así como las mujeres refieren en su mayoría que este es un proceso difícil, de larga duración y baja aceptación ante la realidad experimentada. A partir de esto se retoma el planteamiento teórico de Nomen (2009), quien señala que el duelo es una “respuesta emocional humana única, universal y dolorosa, la cual se produce ante la pérdida de una cosa o persona con el que previamente se había establecido un vínculo afectivo” (p.32).

A continuación, para realizar el análisis, se identifican las subcategorías deductivas obtenidas del referente teórico con su respectiva categoría inductiva como resultado de lo expresado por las mujeres en las entrevistas y que responden a los sentimientos que éstas manifiestan en las diferentes etapas (ilustración 4).

Ilustración 4 Proceso de duelo



Fuente: Grupo investigador

En primera instancia la subcategoría de **Negación**, con base en la información recolectada, se evidencia una actitud de no aceptación frente a la situación y los cambios que se presentan en

su contexto, lo cual lleva a que, en muchos de los casos, el proceso de duelo no se desarrolle de manera óptima. Las mujeres manifiestan que:

“No sé, lloré, yo dije no, no es él y cuando el coronel me dijo ahí entendí que si era él”
(Fragmento 1, NAC. D, Actora 2)

“Que era mentira, que era ilógico” (Fragmento 2, NAC. D, Actora 2)

“No, yo no lo toleré, yo decía que no era él, yo no, él no es, él no es, yo le marcaba, toda la familia comenzó a marcarle y marcarle, pero pues obviamente él no contestaba el teléfono, ya estaba apagado” (Fragmento 3, NAC. D, Actora 1)

“Yo duré que, tres meses con que él va a llamar, él va a llamar, él no es, inclusive el cuerpo cuando me lo entregaron no parecía el” (Fragmento 4, NAC. D, Actora 1)

“No he superado el hecho, siempre lo llevo en mi mente y en mi corazón, yo pienso que él se fue a trabajar y que por eso no ha llegado” (Fragmento 5, NAC. D, Actora 6)

Teniendo en cuenta lo postulado por las mujeres viudas y retomando los planteamientos teóricos de Kübler-Ross y Bowlby se reconoce que la negación es aquel “mecanismo en donde el individuo ignora o rechaza aquella realidad que le resulta indigerible” (Kübler-Ross, 1996). Así Tarrasón (s.f.) señala que la negación es un mecanismo de defensa emocional e interno con expresión racional y externa. Es por esto que muchas de las mujeres manifiestan, que desde el momento en el que se enteran del fallecimiento de su esposo y con el paso del tiempo, es difícil aceptar para ellas que no tienen a su pareja, que sus hijos no tienen a su padre, y que su vida cambió drásticamente tras la muerte del militar, en las esferas familiares, sociales, económicas y personales.

Finalmente, dichas mujeres refieren que viven un proceso de no aceptación, ya que se niegan aceptar la realidad que están viviendo, es por esto que aún guardan la esperanza de que regresen, se niegan a creerlo a pesar de que les estén informando el fallecimiento, e incluso con el transcurso del tiempo esperan que todo fuese mentira y llegan a pensar que su esposo llegaría en cualquier momento con su familia.

En segunda instancia se identifica la subcategoría **Ira**, la cual de acuerdo con Kübler-Ross (1996), es aquel sentimiento de frustración e impotencia que se da por la incapacidad al no poder modificar las circunstancias bajo las cuales se da la pérdida, esto evidenciado en los fragmentos recolectados. En concordancia con lo anterior se retoman los siguientes fragmentos:

“Frustración, dolor” (Fragmento 1, FRU. D, Actora 2)

“Al comienzo solía estar de mal genio, ya no” (Fragmento 2, FRUS. D, Actora 2)

“Rencor hacia Dios” (Fragmento 2, FRU. D, Actora 5)

“Sentimiento de culpa” (Fragmento 3, FRU. D, Actora 4)

Finalmente, se asocia que dichas afirmaciones, permiten evidenciar la ira como un estímulo emocional ante el cambio, a partir de la experimentación de sentimientos como el dolor y la frustración, los cuales aparecen al no saber cómo asimilar, ni cómo reaccionar al hecho que se está viviendo, en consecuencia se identifica que el mal genio, surge como mecanismo de defensa ante la situación en que se encuentran inmersas, esto expresado en el resentimiento hacia sus creencias religiosas o sentimientos de culpa al no saber cómo ejercer el nuevo rol que tienen dentro de sus familias y en la sociedad.

En tercera instancia la **Negociación** que es definida por Kübler-Ross, como aquel estado en el que surge la esperanza de que se puede posponer o retrasar la muerte de la persona. Se tienen deseos de volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido, es por esto que se suele concentrar en lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte (1996). En el desarrollo de las entrevistas se identifican los siguientes fragmentos que respaldan la postura teórica desarrollada:

“Ese día él no tenía por qué estar allá, sus labores eran administrativas, pero como fue un retén improvisado, él pensó que como el primero lo habían pasado sin problema el segundo donde estaba él iba a ser igual y no el dio la vida por sus soldados cuando él no tenía nada que hacer ahí” (Fragmento 1, DES. D Actora 2)

“Él va a llamar, él va a llamar, él no es” (Fragmento 2, DES. D, Actora 1)

Dichos fragmentos permiten dar cuenta, de que en esta etapa las viudas, enfocan sus pensamientos en la incertidumbre o la desesperanza, como consecuencia de los cambios a nivel económico y social, contrastado con el anhelo hacia lo que pudiese haber pasado de una manera distinta si no hubiese desencadenado el fallecimiento, así se reconoce la postura de Kübler-Ross (1996), quien señala que en esta etapa se busca aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad.

La cuarta categoría es denominada **Depresión** y definida por Kübler-Ross (1996), como aquella etapa en la que la persona asume de forma definitiva su realidad y en esta se generan sentimientos asociados a la tristeza y síntomas depresivos, como el aislamiento social y la falta de motivación al no estar en contacto con pares. Esta postura teórica se respalda con narrativas como “Uno mantiene triste, aburrido, los extraña” (Fragmento 1, TRIS. D, Actora 3), como respuesta a los cambios sociales, ruptura o aislamiento de las principales redes de apoyo y socialización como consecuencia de la pérdida de su pareja, por otro lado, la asociación de sentimientos como la tristeza y vacío emocional profundo, en concordancia con lo identificado en el siguiente fragmento “Mantengo en depresión la mayoría del tiempo” (Fragmento 2, TRIS. D, Actora 3) y estados de ánimo, que se dan como respuesta al proceso coyuntural que se está viviendo, “Tristeza profunda” (Fragmento 3, TRIS. D, Actora 3). En complemento se retoma la postura de Kübler-Ross (1996) quien señala que en estos casos “se genera un poco más de irritabilidad ante el mundo externo y se puede evidenciar la depresión en las personas.” (p. 53)

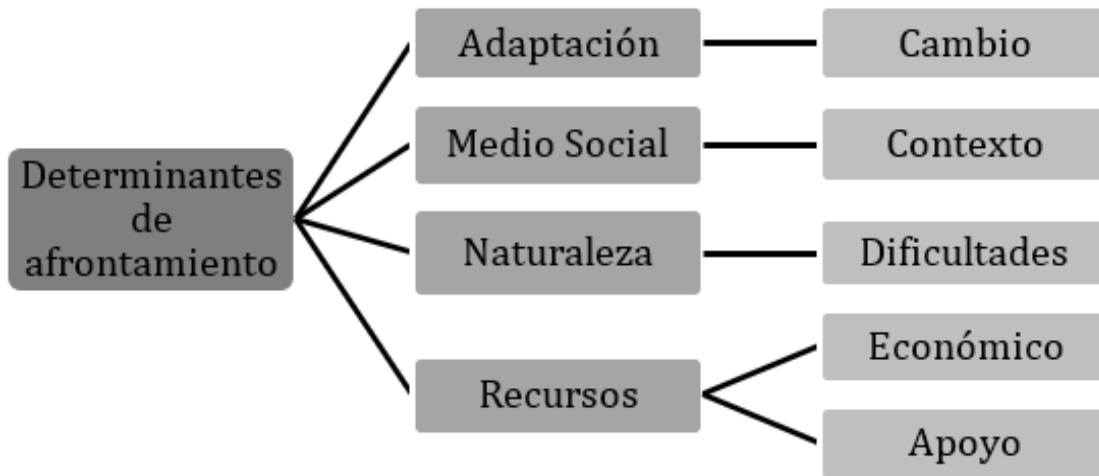
La quinta categoría denominada **Aceptación**, se asocia al estado de calma, ya que se ha aceptado que la muerte y las pérdidas son fenómenos naturales dentro de la vida humana, por ende, la persona se adapta a la vida en sociedad después del suceso (Kübler-Ross, 1996). Dentro de las narrativas se identifican afirmaciones como “Pero había que asimilar la nueva vida que nos tocaba” (Fragmento 1, AS. D, Actora 2) donde la mujer reconocía que, a pesar de todo, el asimilar estos cambios eran parte de la vida que debía llevar sin su pareja y lograr de esta forma adaptarse totalmente a los cambios que le exigía el contexto y continuar con su proyecto de vida.

4.5. Categoría 2. Determinantes de afrontamiento

Respecto a la categoría de determinantes de afrontamiento, se identifica que este proceso “depende de la estimación de las repercusiones o consecuencias del evento estresante que ocurre durante el proceso de afrontamiento” (Palechano, 2000), por esta razón en cada una de las mujeres este proceso varía teniendo en cuenta las condiciones que la rodean y la afectan. Lazarus y Folkman (1986) recalcan la importancia del afrontamiento basados en la interacción persona – situación ya que esto es lo que permite hacer una diferenciación entre el proceso de afrontamiento que tienen cada persona identificando todas las condiciones que tienen y rodean la situación en particular.

Con base en esto, se plantean los 4 determinantes de afrontamiento reconocidos por los autores y se identifica su respectiva categoría inductiva como resultado de lo manifestado por las mujeres mediante las entrevistas (ilustración 5), y con base en esto se realizará el análisis respectivo.

Ilustración 5 Determinantes de afrontamiento



Fuente: Grupo investigador

La **capacidad de adaptación**, la cual se refiere al cómo la persona “percibe y afronta los cambios que le generan demandas en su forma de vida y le exigen un proceso de adaptación y de

acoplamiento a las nuevas condiciones que se presentan en su vida” (Lazarus y Folkman, 1986). Respecto a la percepción de estos cambios, las mujeres manifiestan que:

“Con el tiempo el cambio ha sido algo brutal, drástico, mi vida cambió totalmente desde que no está con nosotros” (Fragmento 1, CA. DT, Actora 1)

“No sabíamos que iba a pasar con nosotros, pero había que asimilar la nueva vida que nos tocaba” (Fragmento 2, CA. DT, Actora 2)

“La vida totalmente nos cambió, ósea obviamente cambió” (Fragmento 3, CA. DT, Actora 2)

“Y ahí tocó trabajar en lo que saliera para vivir, el cambio fue duro” (Fragmento 4, CA. DT, Actora 3)

“Pensé que ya podía hablar sin llorar” (Fragmento 5, CA. DT, Actora 2)

“Todo es aguante y pase y siga adelante” (Fragmento 6, CA. DT, Actora 3)

Se logra identificar que la mayoría de mujeres reconocen que el cambio que han tenido que afrontar tras la pérdida de su pareja ha traído consigo una dificultad muy alta al pensar en qué pasará en sus vidas después de que esto sucedió. Teniendo en cuenta que el contexto para ellas y su familia a partir de esto, empieza a generar una serie de retos a nivel personal, emocional, social, personal, familiar, laboral, educativo, entre otros que les comienza a exigir esfuerzos para poder seguir adelante con estas nuevas condiciones.

Estos cambios, determinan el proceso de duelo que llevan las mujeres, teniendo en cuenta que este se convierte en un factor que le genera aún más estrés en los ámbitos a los que se tiene que enfrentar, por lo cual, las acciones que adelanten en pro de adaptarse con más facilidad como conseguir empleo, generar estrategias a nivel familiar para afrontar el proceso, expresar los sentimientos, buscar apoyo social, entre otros, puede hacer que el duelo se elabore y desarrolle de una forma más óptima y sencilla.

Por otra parte, se identifica que el contexto en el cual se desarrollan las mujeres, puede incidir de manera directa en el proceso que lleva tras la pérdida de su familiar, debido a que este puede generar a la persona una cantidad de retos en el desarrollo de su vida. Con base en esto, se

identifica la categoría de **Medio social**, que hace referencia a “la influencia que tiene el contexto y el lugar en donde se encuentra la persona y cómo esta incide en la forma en que esta se desarrolla” (Lazarus y Folkman, 1986). Por medio de las entrevistas, se logra identificar que las mujeres manifiestan que:

“Llegar a Bogotá fue un cambio duro” (Fragmento 1, CX. DT, Actora 2)

“Nosotros habíamos vivido siempre en las casas fiscales y el ambiente era muy tranquilo y llegar a Bogotá fue como demasiado extremo” (Fragmento 2, CX. DT, Actora 2)

“A nivel social me aleje de todo el mundo” (Fragmento 3, CX. DT, Actora 6)

Se tiene en cuenta que la mayoría de mujeres no proceden de la ciudad de Bogotá y a lo largo de la carrera militar que tenía su esposo se encontraban acostumbradas a un estilo de vida y un contexto particular, la ruptura que genera el fallecimiento de su pareja, hace que su vida de un giro y lleguen a alejarse del medio social en el que se encontraban. Algunas de las mujeres manifiestan que el haber llegado a la ciudad de Bogotá fue muy difícil porque era comenzar de ceros, cambiar de vivienda, el contexto para sus hijos y las oportunidades son muy distintas a lo que acostumbraban. Además, refieren que esto trae consigo que en el proceso de duelo se alejen de todos y tengan que enfrentar en gran medida solas estos cambios que demanda el contexto.

Respecto a las características propias de la situación y las dificultades que trae consigo al proceso de afrontamiento al duelo, se encuentra la categoría de **Naturaleza de la situación**, la cual “comprende las características específicas de la situación estresante a afrontar” (Lazarus y Folkman, 1986) como lo es la pérdida de su familiar por causa de acción directa del enemigo (combate), lo cual además genera en las mujeres una pérdida repentina para la cual no estaban preparados a diferencia de casos como enfermedad o procesos en los cuales se permite la preparación para la pérdida.

Por otra parte, se deben tener en cuenta más que la misma situación “las características de otros sucesos estresantes simultáneos que puedan llegar a aumentar la dificultad para afrontar” (Lazarus y Folkman, 1986), ya que esto puede generar que sea más largo y difícil el duelo que desarrollen las mujeres. Con base en esto, las mujeres manifiestan que:

“Ese proceso de duelo fue un poco difícil porque pues, la familia de él se puso un poco en contra de nosotros” (Fragmento 1, DF. DT, Actora 1)

“Hubo muchos eventos que hizo que yo me distanciara de la familia de mi esposo porque hubo muchos choques” (Fragmento 2, DF. DT, Actora 2)

“El comportamiento inicial de Felipe fue mi mayor estrés, digamos que yo aplacé mi duelo por él” (Fragmento 3, DF. DT, Actora 2)

Es de recalcar que, aunque para muchas mujeres los temas económicos generan mucho estrés en este proceso, reconocen que son los factores familiares como choques con la familia del militar, que se pongan en contra de ellas o dificultades con sus hijos los que realmente generan para ellas que el duelo sea mucho más difícil, ya que sienten que estas dificultades o sucesos son mucho más importantes que la elaboración y desarrollo de su proceso de duelo.

Además, es importante reconocer que lo manifestado por las mujeres se confirma con lo que plantea Pérez (2008) respecto al papel que tiene la familia en el duelo de la persona, ya que plantea que “ la familia puede influir facilitando o complicando el proceso individual de cada uno de sus miembros” (p. 776), por lo tanto, en el momento en que la familia comienza a generar choques o sucesos estresantes para las mujeres, genera que el proceso sea mucho más largo y complicado, un claro ejemplo, es el de una de las actoras quien al identificar que la situación está generando un estrés profundo en uno de sus hijos, comienza a ser más importante para ella, hasta llegar a aplazar su propio proceso de duelo y poner por encima el de su hijo.

Por último, es importante tener en cuenta la categoría de **Recursos de afrontamiento**, los cuales se dividen en dos, primero se identifican los recursos materiales con los que cuenta la persona como la disponibilidad de tiempo, educación, dinero, nivel de vida, los cuales pueden permitir a la persona desarrollar su proceso de duelo de una manera más fácil o, por el contrario, generar un mayor estrés en su vida (Lazarus y Folkman, 1986). Las actoras manifiestan que:

“Pues afortunadamente por el grado, yo quede con una pensión que no estoy con lujos ni de necesidades, que me da la oportunidad de dedicarme solo al hogar” (Fragmento 1, ED. DT, Actora 2)

“Digamos que más económico, porque obviamente estábamos mucho mejor con él y pues yo deje todo por irme con él” (Fragmento 2, ED. DT, Actora 2)

“(Mi casa) Yo la estoy pagando de a poquito, porque nosotros quedamos sin esa potestad, sin vivienda” (Fragmento 3, ED. DT, Actora 1)

“A nivel económico todo cambió él era quien sustentaba el hogar” (Fragmento 4, ED. DT, Actora 6)

“Viviendo de la alcancía, en serio de una alcancía de monedas de 500” (Fragmento 5, ED. DT, Actora 3)

Se identifica que, para la mayoría de las mujeres, la pérdida de su pareja, trajo para sus vidas cambios económicos muy drásticos ya que la mayoría de ellas a lo largo de su relación, se dedicaron netamente a las labores del hogar y al cuidado de los hijos, y en el momento del fallecimiento de la persona quien sustentaba el hogar económicamente genera para ellas dificultades que traen más estrés y no permite que se desarrolle tranquilamente el duelo. También identifica la mayoría que viven de la pensión que les brinda el Ejército pero que en muchos casos no es suficiente para suplir las necesidades lo que las lleva a alternativas como recurrir a ahorros “vivir de la alcancía” y muy pocas de ellas a conseguir un empleo para suplir estas necesidades. Solamente una mujer manifiesta que la pensión de su pareja le permite vivir tranquilamente.

Por último, también dentro de los recursos, se identifica un aspecto sumamente importante como lo es el apoyo social “el cual se refiere a la percepción que tiene la persona de su red de apoyo y cómo esta se convierte en un factor que afecta o potencia el proceso de afrontamiento a un suceso estresante” (Lazarus y Folkman, 1986). Algunas de las mujeres reconocen que para ellas su red de apoyo más que todo familiar se convirtió en su apoyo social y una de ellas reconoce que la institución fue un apoyo importante para ella. Ellas manifiestan que:

“Si, mi familia ha sido un apoyo fundamental, de hecho, pues mi hermano se volvió el papá suplente” (Fragmento 1, AP. DT, Actora 2)

“Red de apoyo, mi familia, mi mamá” (Fragmento 2, AP. DT, Actora 6)

“El comandante del batallón digamos que me apoyo en el tiempo en el que yo no recibí plata, ellos estaban pendientes de que, si necesitábamos comida, de los colegios de los

niños, cuándo ya regresamos aquí a Bogotá me apoye en la DIFAB” (Fragmento 3, AP. DT, Actora 2)

“Yo no tengo hermanos, soy hija única, estaba sola con mi mamá en ese momento, pero mi mamá no es que sea el mejor apoyo” (Fragmento 4, AP. DT, Actora 3)

Este apoyo es fundamental ya que como lo reconoce Aranda y Pando (2013) “los seres humanos son seres sociales y por lo tanto todo el tiempo se necesita de otros” (p. 235). Además, los autores reconocen que estos enlaces y estas redes de apoyo son especialmente importantes en situaciones complicadas de la vida, lo cual no quiere decir que las demás personas van a resolver el proceso de duelo que lleva una persona ya que este es un proceso personal, pero que sí puede generar algún tipo de apoyo para la persona y hacer que el proceso, en este caso del duelo, sea mucho más sencillo.

Respecto a la percepción se tiene de la red de apoyo, es importante recalcar que “los principales contextos en los que una persona percibe el apoyo social son la familia, los amigos, la afiliación a grupos de interés y la institucionalidad” (Aranda y Pando, 2013). En este caso específico, se identifica que la mayoría de mujeres reconocen a su familia como fuente de apoyo principal para el proceso que llevan y otras reconocen el apoyo que les brinda el ejército por medio de sus miembros o el programa de la Dirección de Familia. Pero también es importante tener en cuenta que ninguna de ellas manifiesta afiliaciones a grupos de interés o amistades que hayan generado apoyo en su proceso.

4.6. Categoría emergente. Sobrecarga

A partir de la información recolectada, se identifica una generalidad en las mujeres quienes manifiestan que estos cambios que trajo a su vida el fallecimiento de su familiar, tanto en el momento de enterarse como con el pasar del tiempo, genera en ellas una carga muy fuerte, más que todo a nivel emocional que se convierte en un inconveniente para el afrontamiento ya que desencadena en que no se puedan llevar procesos adecuados de expresión de sentimientos y la necesidad de dar la imagen de ser fuertes a sus familias, en especial a sus hijos para que ellos estén bien. Además, se convierte en un inconveniente en el momento de asimilar las situaciones ya que

sienten que tienen que llevar solas los problemas y afrontar los cambios que se dan en su vida y por lo tanto genera que el proceso de duelo se aplace, más no que se elabore y desarrolle adecuadamente. Las mujeres manifiestan que:

“No pues ahí yo que me acuerde fue que me desmayé y ya reaccionando la noticia fue obviamente, ni él, ni yo, no sabíamos cómo asimilarlo, ni él como hermano, ni yo como esposa” (Fragmento 1, Sobrecarga, Actora 1)

“Ósea, cuando tenía 11 falleció mi papá, y de ahí en adelante se volvió un trauma para mí, los hospitales, las muertes, todo eso, después falleció mi hija, por negligencia médica, y de ahí viene el fallecimiento de mi esposo y yo no puedo llorar cuando alguien fallece” (Fragmento 2, Sobrecarga, Actora 3)

“qué tal que se me corra el champú y estos tres pelados que, yo no puedo llorar, sería mucho para ellos” (Fragmento 3, Sobrecarga, Actora 3)

“Ja, me puse a gritar como una loca cuando me enteré, era mucho en el momento” (Fragmento 4, Sobrecarga, Actora 3)

“Hace mucho rato yo ya no lloraba, digamos que yo ya puedo hablar normal del tema y no lloro, pero pues al comienzo si lloraba, pero no enfrente de los niños” (Fragmento 5, Sobrecarga, Actora 2)

Estos eventos que se presentan como que la mujer tenga un choque fuerte que haga que se desmaye, el hecho de que no puedan llorar porque tienen que ser fuertes ante sus hijos y que esto se haya generado a partir de la muerte de su ser querido, son la representación de la sobrecarga física y emocional que se puede presentar en una persona al enfrentarse a un suceso chocante como la muerte de su pareja y no permita que se desarrollen procesos de duelo óptimos sino que se vean interrumpidos por diferentes factores. Es importante reconocer que según Martín (2015) esta sobrecarga es considerada como “el agotamiento extremo que va relacionado con sensaciones de estrés y ansiedad, sentimientos de angustia o incluso depresión, saturación de emociones, que nos bloquean y nos quitan fuerza física y emocional”. Agotamiento que se evidencia en las mujeres que con el pasar del tiempo manifiestan que les es difícil llevar toda la carga de la crianza, educación, mantenimiento de su familia y su propio proyecto de vida.

Reflexiones desde Trabajo Social al proceso de investigación

Para hablar del Trabajo Social dentro del proceso de duelo, primero se debe identificar que el Trabajador Social realiza procesos de acompañamiento e intervención en este tema. Pero, como lo plantea Di Maio (2014) “existe la creencia de que la intervención en procesos de duelo es exclusivamente de algunas disciplinas o profesiones como psicología o psiquiatría que trabajan más con la dimensión emocional de la persona” (p. 242), pero afirma que se debe reconocer que el Trabajo Social trabaja con aspectos psicosociales de la persona que son claves para la intervención en estos procesos.

Con base en lo anterior, es importante hacer énfasis en los aspectos psicosociales, en los que tiene una gran importancia la intervención del trabajador social, para comenzar, lo psicosocial apunta “al acompañamiento y/o intervención a nivel personal, familiar, grupal y comunitario, para reestablecer el equilibrio emocional de las personas, así como de sus redes sociales y su capacidad de respuesta al nuevo contexto” (Global Communities -CHF-, 2005, p.12). Esto permite que el trabajador social por medio de su quehacer profesional y un trabajo interdisciplinario aporte a los diferentes aspectos que inciden en el proceso de duelo de las mujeres viudas, teniendo en cuenta su componente tanto emocional como social.

Ahora también, González (2002) reconoce que el actuar de Trabajador Social genera muchos procesos en torno a las pérdidas y duelos de las personas, “pérdidas de poder adquisitivo (desempleo, jubilación), de vivienda (desalojos, catástrofes), de libertad (internamientos, prisión, acoso), de salud (acompañamiento en enfermedades), pérdida o distanciamiento familiar o social (muertes, emigraciones), entre otras” (p. 4). Por lo tanto, la labor del trabajador social se enmarca en el acompañamiento e intervención en aspectos psicosociales de la persona que permita elaborar y desarrollar procesos de duelo óptimos desde un trabajo transversal e interdisciplinar en búsqueda del bienestar de la persona.

Teniendo en cuenta esto, se identifica la necesidad de reconocer los determinantes de afrontamiento que se tiene frente al duelo, reconociendo que, en cada persona, el proceso varía según las condiciones que la afectan. Como se identificó por medio de la investigación, factores

como los cambios que reconocen las mujeres a los cuales se deben adaptar después del suceso, el contexto en el cual desarrollen los proceso de adaptación, la nueva vida que comienzan luego de la pérdida, las dificultades que se pueden presentar por las características propias del suceso y las adicionales que inciden en la mujer, los recursos materiales y económicos que tienen y la percepción de su red de apoyo social, son claves para poder desarrollar adecuadamente y sin interrupciones la elaboración de su duelo que pueda culminar en una aceptación a la pérdida de su pareja que realmente permita que la mujer genere procesos y proyecto de vida con los cambios que esto les trajo.

Por otra parte, como lo menciona Quintero (2005) la profesión ha tenido como misión “el reconocimiento de las fortalezas o recursos de los sistemas humanos con los que se trabaja.” (p.13). De esta manera se busca que las acciones que desde la profesión se realicen a nivel psicosocial con las mujeres del programa en proceso de duelo, tengan como finalidad potenciar y fortalecer sus capacidades con el objetivo de contribuir a una calidad de vida y bienestar para ellas. Esto teniendo en cuenta los planteamientos de Gordon (1974) quien considera que nuestro trabajo no es resolver los problemas de la persona, sino ayudarles a poner en marcha sus potencialidades y capacidades para que los resuelva por sí mismo, “a través de un proceso donde el trabajador social debe poner en juego todos los recursos y técnicas de que dispone para realizar un diagnóstico, evaluación y tratamiento acertados” (Munera, s.f.).

Por esto, es importante que, desde el programa de Familias de Fallecidos de la Dirección de Familia y Bienestar, quienes con base en las intervenciones identificaron que los procesos con las mujeres suelen ser muy largos y no desarrollarse adecuadamente, comiencen no solo a enfocarse en el acompañamiento circunstancial durante la notificación, trámites y sepelio del uniformado y netamente en las etapas del proceso de duelo, sino que tengan una mirada holística de las mujeres, sus vivencias y su realidad para encaminar los procesos y se logre mejorar o aportar a estos determinantes de afrontamiento y fortalecer las capacidades de las mujeres para aportar de manera positiva al proceso de duelo que llevan.

Además, debe reconocer que los procesos de duelo de una persona, no son lineales y su duración puede variar dependiendo cada persona y las características propias de cada una, por lo

cual se debe realizar un seguimiento a nivel individual, familiar e incluso grupal (en el caso de los grupos de apoyo) que logre apoyar a las mujeres y aportar tanto durante como después de la pérdida de su familiar.

Respecto a la intervención en proceso de duelo desde el Trabajo Social, Worden (1997) reconoce dos niveles de intervención en este contexto, los cuales son: Asesoramiento y Terapia de duelo. A continuación, se desarrollará cada uno, con base en los planteamientos del autor.

El nivel de asesoramiento en proceso de duelo tiene como objetivo, “facilitar las tareas de elaboración del duelo y evitar que este se pueda complicar” (Worden, 1997, p.63), estas tareas entendidas como 4 tareas básicas que se deben desarrollar en el duelo, las cuales son: Aceptar la realidad de la pérdida, Elaborar el dolor, Ajustarse a un ambiente donde falta la persona y Adaptarse y continuar la vida. Con base en esto, el autor plantea diferentes objetivos a alcanzar con el proceso y un procedimiento básico a seguir.

Tabla 7 Asesoramiento en proceso de duelo

Objetivos	Procedimiento
<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar la información adecuada entorno al proceso de duelo. - Ayudar a completar asuntos inacabados con el fallecido. - Incrementar la realidad de la pérdida, tratando de evitar o superar la negación. - Ayudar a manejarse con las emociones expresadas y con las latentes. - Facilitar la expresión emocional. - Contribuir a superar los obstáculos que dificulten el reajuste tras la pérdida. - Colaborar en dar una despedida adecuada y en la reanudación de una vida normal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayudar a la persona a hacer real la pérdida. 2. Ayudar a identificar y expresar sentimientos. 3. Facilitar la recolocación emocional del fallecido. 4. Procurar el tiempo necesario para el duelo (asumir la pérdida). 5. Suministrar un apoyo continuado. 6. Examinar defensas y estilos de afrontamiento.

Fuente: Worden, 1997 – grupo investigador

Ahora, respecto al Nivel de Terapia de duelo, Worden (1997) plantea como objetivo “identificar y resolver los conflictos de la separación que imposibilitan la realización de las tareas correspondientes en personas cuyo duelo no aparece, se retrasa, es excesivo o prolongado” (p. 115). Este nivel de intervención, es recomendable en tres situaciones:

- Duelo complicado con manifestación de duelo prolongado (Pasa un año y la persona siente que nunca acaba),
- El duelo se manifiesta a través de un síntoma somático o enmascarado (la persona presenta problemas físicos o realiza conductas que le causan dificultades)
- El duelo se manifiesta con una reacción exagerada (la persona se siente desbordada de dolor y trata de evadirse)

Además, el autor reconoce que es importante tener en cuenta que este nivel es mucho más especializado y exige de una mayor formación y entrenamiento por parte del profesional y se desarrolla normalmente con un equipo interdisciplinar. Worden (1997) plantea que el procedimiento básico y más habitual empleado es:

1. Descartar enfermedades físicas.
2. Establecer un contrato y la alianza terapéutica.
3. Revivir recuerdos con el fallecido.
4. Evaluar cuales de las cuatro tareas no han sido realizadas.
5. Afrontar el afecto o la ausencia del mismo que provocan los recuerdos.
6. Explorar y desactivar objetos de vinculación.
7. Ayudar a la persona a decir el adiós final.

Por otra parte, dentro del acompañamiento en el duelo, Calvo (2005) reconoce la importancia del proceso individual, pero da importancia también al acompañamiento grupal afirmando que “un espacio de encuentro, de comunicación, de acompañamiento y ayuda con otras personas que están atravesando una situación similar, puede ser clave y puede aportar de manera positiva principalmente a la expresión de sentimientos y de esta forma avanzar en su proceso personal de elaboración del duelo” (p. 37).

El autor plantea una serie de objetivos a conseguir como grupo, otros a conseguir de manera individual en cada participante y unas temáticas que se pueden trabajar por parte del profesional quien cumple un rol de facilitador y que permiten aportar al proceso de duelo que llevan.

Tabla 8 Acompañamiento grupal

<p>Objetivos grupales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar sentimientos por medio de la interacción con otros integrantes - Generar un espacio de comunicación por medio de la empatía y la confianza grupal - Acompañarse en el proceso de elaboración del duelo - Reflexionar sobre procesos personales mediante la expresión de los mismos
<p>Objetivos individuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar sus sentimientos y la importancia de los mismos - Percibir sus progresos en el proceso de duelo - Compartir vivencias personales - Conocer en qué consiste el proceso de duelo, etapas y características - Comprenderse y poder comprender al otro - Buscar que la persona sea capaz de convivir con la pérdida - Identificar y fortalecer sus propias capacidades y potencialidades
<p>Ejes temáticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expectativas ante la terapia de grupo - Reacciones emocionales del duelo - Recuerdo - Diálogo - Despedida - Etapas del duelo - Importancia del apoyo social - Efectos sobre la familia - Superación de la pérdida

Fuente: Calvo (2005) – grupo investigador

En relación a todo este proceso de acompañamiento (tanto individual como grupal), Calvo (2005) reconoce la importancia que juega el profesional en conjunto con todas las herramientas, el conocimiento y la capacidad que tenga para desarrollar las intervenciones y poder así conseguir los objetivos que se plantean y generar en la persona el fortalecimiento de sus capacidades que permita un adecuado proceso de elaboración y superación del duelo.

Por último, con base en lo anteriormente planteado, se reconoce que el Trabajador Social es un profesional competente dentro de las intervenciones en procesos de duelo que se llevan en diferentes contextos, esto teniendo en cuenta las diferentes herramientas y aportes psicosociales que puede generar dentro de un trabajo interdisciplinar en pro del bienestar de las personas. Es por esto, que es vital que se realice una reivindicación del papel que se tiene a nivel psicosocial dentro del acompañamiento.

Proyectando mi vida -Propuesta de intervención-

Teniendo en cuenta el proceso y los resultados de la investigación, se realizó una propuesta de intervención desde Trabajo Social llamada “Proyectando mi vida”, la cual se presentó al programa Familias de Fallecidos del Ejército con el fin de aportar al proceso de duelo por el que pasan las mujeres después de la pérdida de su pareja. Esta propuesta se estructuró basada en el esquema de Susana García (1991) quien plantea como base los elementos constitutivos de la especificidad profesional en el Trabajo Social para la intervención, los cuales son: Sujetos sociales, objeto de intervención, marcos de referencia, objetivos de intervención, función social y diseño metodológico.

Sujetos sociales

Se reconocen como sujetos sociales, los “individuos, grupos o instancias sociales que están involucrados en la intervención profesional” (García, 1991, p. 19). En este caso, hace referencia a las mujeres viudas de militares fallecidos por causa de acción directa del enemigo que residen en la ciudad de Bogotá, y han sido partícipes del programa Familias de Fallecidos de la Dirección de Familia del Ejército tras la pérdida de su pareja en calidad de uniformado.

Con base en la información recolectada en la investigación mediante la ficha de caracterización sociodemográfica, se identificó que son 6 mujeres quienes se encuentran en edades entre los 27 y 46 años, provienen de diferentes partes del país como Cundinamarca, Tolima, Boyacá, Santander y Caquetá, pero todas residen en la ciudad de Bogotá. Tres de las mujeres cuentan con formación académica de técnico/tecnólogo, mientras que las otras tres cuentan 2 con bachillerato completo y 1 solamente con la primaria. Además de esto, tanto antes como después del fallecimiento de su pareja, la mayoría de ellas (4) se han dedicado o se dedican al hogar, solamente una siempre ha trabajado.

Se identificó además que la muerte de su pareja ocurrió hace entre 3 y 9 años, con quienes tenían relaciones de entre 5 y 20 años y con quien tenían entre 1 y 4 hijos los cuales se encuentran entre los 3 y 23 años, todas son familias monoparentales y la mayoría se encuentran en etapas del ciclo vital con hijos en edad escolar. Todas residen en la ciudad de Bogotá en casa propia lo cual genera una tranquilidad a nivel de estabilidad en las mujeres. Y, por último, estas ubicadas en estratos socioeconómicos entre 0 y 3.

Es de aclarar que la propuesta se puede aplicar tanto a las mujeres quienes hicieron parte de la investigación como a otras mujeres en el marco del programa, esto teniendo en cuenta que se plantea una sesión de diagnóstico para poder tener un alcance y aporte más amplio con la intervención.

Objeto de intervención

El objeto de intervención hace referencia a “un fenómeno real y concreto que demanda ser atendido” (García, 1991, p. 19). En este caso, se refiere al proceso de duelo llevado a cabo por las mujeres viudas de militares fallecidos en combate, reconociendo que tras sufrir la pérdida de su pareja en sus vidas entran en un proceso de duelo el cual genera un sinnúmero de reacciones, emociones, sentimientos o acciones para afrontar dicho proceso, ya que “el duelo se define como una reacción adaptativa normal ante la pérdida de un ser querido” (Montoya, 2017, p.12).

Por otra parte, se reconoce que este suceso genera un impacto y una ruptura en la mujer a nivel emocional, social, económico y que por ende trae consigo una serie de cambios en su vida y su proyecto de vida el cual es complicado retomar tras la pérdida.

La investigación permitió identificar que los procesos de duelo llevados a cabo por las mujeres se caracterizan por ser de larga duración y difícil manejo y en su mayoría no han sido culminados esto teniendo en cuenta las diferentes situaciones personales y familiares que se presentan en el contexto de las mismas.

También, se reconoció que la capacidad de adaptación que tiene las mujeres frente a los cambios que se presentan es baja ya que evidencian que es muy difícil adaptarse al cambio que les exige el contexto después de la muerte de su pareja. Esto, teniendo en cuenta que los cambios son percibidos de manera muy drástica por las mujeres y las diferentes situaciones que se presentan, generan en la mujer un nivel muy alto de estrés que provocan una sobrecarga a nivel físico y emocional en ellas, que afecta de manera negativa a la elaboración del duelo y genera que sus propios procesos se vean interrumpidos o postergados debido a las dificultades que les presenta el contexto.

Marcos de referencia

Institucional:

La propuesta de intervención se plantea para ser desarrollada en el marco del programa Familias de Fallecidos, el cual es un programa dirigido a población sensible de la Dirección de Familia y Bienestar del Ejército Nacional. El programa tiene como objetivo “Prestar una atención inmediata y oportuna, en los campos psicológico y social a las familias del militar fallecido, con el fin de exaltar la labor cumplida por nuestro héroe, quien ofrendo su vida por la patria y de esta manera mantener la unión familiar de quienes afrontan el difícil proceso del duelo.” (COPER, 2016)

Conceptual:

A continuación, se retoman bases conceptuales claves para la intervención que se planteó, estas son: Duelo, determinantes de afrontamiento, potencialidades y proyecto de vida.

- **Duelo:** Bowlby (1998) el cual señala que el duelo “es un proceso de dolor y sufrimiento generado por la experiencia de la muerte o pérdida de alguien con vínculos afectivos significativos” (p.242), este puede estar compuesto de reacciones físicas, psíquicas o emocionales (Kübler-Ross,1996). Además, Calvo (2005) reconoce que los duelos son “un proceso normal, dinámico y activo y no un estado; el duelo es un proceso que tiende a la reorganización y elaboración, con dimensiones individuales, familiares y sociales” (p. 81).
- **Determinantes de afrontamiento:** Lazarus y Folkman (1986) afirman que existen factores que influyen de manera directa en el proceso que lleva la persona. Estos “determinan el impacto que se tiene un evento estresante sobre el bienestar y calidad de vida de una persona, incrementando o disminuyendo la dificultad del proceso de afrontamiento que tiene ante el suceso” (Englbrecht, Gossec, DeLongis, Scholte, Sokka, Kvien y Schett, 2012, p.53), en este caso ante al proceso de duelo que tiene la mujer frente la pérdida de su pareja por la causa de acción directa del enemigo.
- **Potencialidades:** Son las “características personales o materiales que en caso de ser fortalecidas contribuirán a un devenir del sujeto más provechoso” (Carrero, 2013). En esa medida son particulares a cada ser humano.
- **Proyecto de vida:** Según Sáenz (2013) son todas aquellas bases que una persona tiene, desde las cuales va orientando sus decisiones de acuerdo a los criterios claros que ha venido construyendo la persona. Todas estas según “están basadas en el conocimiento e información que tiene una persona sobre sí misma. En esta, la persona debe conocer tanto sus fortalezas y debilidades internas como también las oportunidades y amenazas del entorno” (p. 32). Según Duque (2010) la base de un óptimo proceso de construcción del proyecto de vida de un individuo son sus propias experiencias, ya que es a partir del conjunto de valores que la persona ha integrado y jerarquizado vivencialmente.

Objetivos de intervención

General: Fortalecer la construcción del proyecto de vida de las mujeres viudas de militares del Ejército Nacional fallecidos por causa de acción directa del enemigo con base en el conocimiento de sus potencialidades y el reconocimiento de sus emociones en el proceso de duelo.

Específicos:

- Promover en las mujeres el conocimiento de sus emociones y la importancia de manejarlas adecuadamente
- Reconocer las potencialidades que tienen las mujeres desde la visión de sí mismas
- Establecer con las mujeres metas respecto a su proyecto de vida a corto y largo plazo

Función social

La función social responde a “la incidencia o el impacto que se busca tener con la intervención profesional” (García, 1991, p. 20). En este caso se espera que con la ejecución de la propuesta se logre aportar al proceso de elaboración del duelo por el que están pasando las mujeres, promoviendo un reconocimiento de las potencialidades y emociones desde la percepción de sí mismas, con el fin de establecer metas claras que les permita retomar su proyecto de vida teniendo en cuenta los cambios y situaciones que les presenta el contexto tras la pérdida de su pareja.

Proceso metodológico

El proceso de intervención se planteó en el marco del modelo humanista, el cual subraya la libertad, la dignidad y el potencial de elección que poseen las personas, éstas últimas están en constante desarrollo, evolución y crecimiento. Este también, “aporta una visión integradora, holística, del ser humano, concibiendo a la persona como un todo en el que operan interrelaciones entre factores físicos, emocionales, ideológicos y espirituales” (Viscarret, 2009. p. 320). Esto reconociendo a las mujeres como centro del proceso, con sus diferentes potencialidades y características que se deben tener en cuenta en la intervención.

Con base en lo anterior y en torno a los objetivos planteados, se realizó una propuesta de intervención de 8 sesiones a realizar con mujeres viudas de militares fallecidos por causa de acción directa del enemigo en el marco del programa Familias de Fallecidos, con la finalidad de retomar el proyecto de vida y aportar en el proceso de elaboración del duelo. A continuación, se identifican las diferentes sesiones con su objetivo, contenido y desarrollo.

- **Sesión 1. Diagnóstico y caracterización**

Objetivo: Conocer en un primer acercamiento las características generales de la mujer y su contexto

Desarrollo: Para conocer el contexto de la mujer en un primer momento el Trabajador/a Social (TS) realizará la aplicación de la ficha de caracterización sociodemográfica (Anexo 3) que se utilizó en la investigación.

A continuación, el TS junto con la mujer realizarán la construcción de un árbol de problemas, situando como problema central (tronco) el fallecimiento de la pareja y a partir de esto por medio de la conversación entre las dos partes se identificarán las consecuencias que esto ha traído en la vida de la mujer (ramas) y las causas y factores que afectan directamente en ese problema (raíces).

El TS puede hacer uso de algunas preguntas directrices para desarrollar la actividad, tales como:

- ¿Cuál fue su primer sentimiento al enterarse del fallecimiento de su esposo?
- ¿Cómo reaccionó después de lo que sucedió?
- ¿Qué pensó cuando se enteró?
- Con el tiempo, ¿qué cambios ha identificado en su vida?
- ¿Cómo siente que ha realizado su proceso de duelo?
- ¿Ha acudido a alguien en busca de apoyo después de que esto sucedió? ¿A quiénes? ¿Cómo lo ayudaron?

Esto permitirá que el TS conozca a la persona con quien realizará la intervención y la percepción que tiene de los cambios en su vida y lo que ha traído consigo la muerte de su pareja.

Por último, se preguntará a la persona cómo se siente y se realizará la contextualización del proceso a desarrollar, recalando que se realizarán 8 sesiones donde se ahondará en el proyecto de vida, el reconocimiento de emociones, potencialidades y establecimiento de metas en la vida de la mujer.

- **Sesión 2. Reconociendo mis emociones**

Objetivo: Promover en la mujer el reconocimiento de sus propias emociones en diferentes situaciones y la importancia de manejarlas

Desarrollo: El TS realizará con la mujer una charla acerca de la importancia del reconocimiento de las emociones y porque estas son importantes en la vida de una persona, recalando que son estas las que se encuentran presentes en cualquier situación de la vida.

Con base en esto, se realizará una actividad llamada “El bazar de las emociones” donde se hará uso de una tabla (Anexo 8) donde se relacionan diferentes emociones que puede experimentar una persona en su diario vivir.

En un primer momento, se le dirá a la mujer que observe la tabla y que mire cuántas de estas emociones cree que ha sentido alguna vez en su vida. Y a continuación por cada una de estas, la mujer deberá relacionar en una sola palabra o frase corta lo que se le venga a la cabeza al pensar en dicha emoción. (Por ejemplo: alegría - nacimiento de mis hijos, pánico - alturas, etc.). Si la mujer quiere puede compartir con el TS algunas situaciones que se relacionen con alguna/s de las emociones que se trabajaron y de igual forma el TS puede compartir alguna experiencia para generar un ambiente más cómodo para la intervención con la mujer.

A continuación, se realizará una reflexión en conjunto con la mujer en torno hacia la importancia que tiene reconocer las situaciones que me generan ciertas emociones y cómo afectan a mi vida y que por lo tanto es clave manejarlas para lograr afrontarlas de una forma adecuada.

- Sesión 3. Autoconocimiento

Objetivo: Incentivar el autoconocimiento en las mujeres el cual les permita identificar las características personales y de su contexto.

Desarrollo: El TS reconocerá con la mujer la importancia del autoconocimiento el cual es el primer paso para poder establecer metas claras reconociendo sus propias características a nivel personal y del contexto que incide en su vida y sus acciones.

Primero la mujer realizará una actividad llamada “reconociéndome” en la cual se hará uso de una ilustración (Anexo 9) en forma de persona con diferentes campos en donde se reconocen factores como debilidades, lo que me gusta hacer, lo que pienso de mí, aspiraciones, necesidades, deseos, alegrías, entre otros.

Con base en esto, se preguntará a la mujer si ¿fue más sencillo contestar los aspectos positivos o los negativos? y ¿por qué?, ¿Qué fue lo más difícil de contestar? ¿Qué fue lo más fácil? ¿Qué reconoció de si misma que de pronto no tenía muy presente?

A continuación, en una hoja de papel, la mujer dibujará una matriz DOFA (Anexo 10) la cual permite reconocer factores personales (debilidades y fortalezas) y del contexto (Oportunidades y amenazas) que inciden directamente sobre la persona que la realiza. Para hacerla, se divide en 4 cuadrantes la hoja, en el primero se plasman las debilidades que la persona considera que tiene en su vida, en el segundo las oportunidades que le brinda el contexto para su desarrollo personal, familiar, económico, etc., en el tercero las fortalezas que tiene como persona y en el cuarto las amenazas del contexto que le afectan.

Ahora se pedirá que contraste la actividad anterior con la matriz igualmente identificando dificultades y facilidades en la construcción de la misma y ¿cómo estas oportunidades y amenazas son percibidas en su vida? ¿cómo cree que puede hacer frente a las adversidades por medio de sus fortalezas? y ¿Cómo disminuir al máximo las debilidades para que no afecten a su vida?

- Sesión 4. Autoaceptación y autoevaluación

Objetivo: Generar que la persona sea capaz de reconocer sus limitaciones, habilidades y los logros que ha tenido a lo largo de su vida.

Desarrollo: En una hoja o cartulina proporcionada por el TS, la mujer deberá dibujar el contorno de sus dos manos. En la silueta de su mano dominante (diestra o zurda) la mujer deberá plasmar, escribir, dibujar sus habilidades, sin importar el límite, y en la otra mano se plasmarán de igual forma, pero las debilidades que la persona percibe de si misma.

Después, el TS realizará la reflexión en torno a la importancia de aceptar nuestras limitaciones y reconocer nuestras habilidades para poder potenciarlas y hacerlas parte esencial de nuestras vidas. Además, se preguntará sobre ¿si fue más fácil reconocer las habilidades o las debilidades? ¿por qué a veces es más sencillo resaltar lo positivo/negativo? (según sea la respuesta de la mujer), y ¿por qué cree que es importante aceptar todo eso en su vida?

A continuación, en otra hoja o cartulina, la persona tendrá que dibujar un árbol como desee pero que tenga raíces, tronco y ramas. El TS dará la orientación de que la persona realizará con ese árbol una breve evaluación de su vida, en donde hará un recuento de su trayectoria y deberá plasmar las motivaciones que tiene y ha tenido a lo largo de su vida para realizar lo que ha hecho (raíces), lo que la sostiene y le da la fuerza para continuar siempre (tronco) y los logros que ha alcanzado (ramas).

Con base en este ejercicio, la persona compartirá con el TS lo que plasmó en su árbol y el profesional indagará a cerca de lo que tenga dudas de lo que realizó la mujer, realizará preguntas como ¿por qué esas son tus motivaciones? ¿por qué es importante tener esa fuerza que genera el tronco en la vida? ¿por qué percibe sus logros como tales? y ¿si reconoció algo que no había tenido en cuenta anteriormente en su vida?

- Sesión 5. La rueda de la vida

Objetivo: Identificar el grado de satisfacción que tiene la mujer en las diferentes dimensiones de su vida y el equilibrio que le genera

Desarrollo: El TS le explicará a la mujer que en el desarrollo personal existen y se deben tener en cuenta diferentes dimensiones en la vida de una persona, en este caso se enfocarán en 8 que son: amigos, salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal y ocio, las cuales se encuentran plasmadas en la rueda en blanco que el TS entregará a la mujer (Anexo 11).

El TS guiará a la mujer en el desarrollo del ejercicio, en cada una de las partes la persona deberá valorar el nivel de satisfacción que percibe de esta dimensión en su vida calificándolo de 1 a 10, siendo 1 nada satisfecha y 10 completamente satisfecha (la rueda se encuentra dividida y marcada con 10 círculos internos), según sea la calificación que le de la persona, se marcará con algún color hasta el número que la persona afirmó y así con cada una de las 8 dimensiones (Tal como se muestra en la segunda figura del anexo 11).

El TS podrá realizar algunas preguntas directrices para ayudar a la persona en la elaboración del ejercicio y la valoración de la dimensión, tales como:

- Amigos: ¿Sales frecuentemente con los amigos? ¿Tienes pocos amigos, de esos buenos y de toda la vida, o una larga lista de conocidos y saludados? ¿Realmente están cuando los necesitas?
- Salud: ¿estás contento con tu estado psicológico y físico?
- Dinero: ¿tus ingresos te permiten llevar el nivel de vida que deseas? ¿Estás conforme con el dinero que manejas en tu día a día? ¿Te sientes agobiado por todas las deudas que has contraído?
- Amor: ¿Tienes alguna relación actual? ¿Has vuelto a rehacer tu vida sentimental?
- Familia: ¿Te llevas bien con tus padres, tus suegros, tus amigos, tus hijos, etc.? ¿Hablas a menudo con tus familiares, aunque no los veas mucho?

- Profesión: ¿Tienes empleo? ¿te gusta tu trabajo? ¿Te sientes motivado y satisfecho con tus funciones laborales? ¿Tienes buenas relaciones laborales?
- Desarrollo personal: ¿te sientes realizado por hacer aquello que siempre quisiste?
- Ocio: ¿disfrutas de tu tiempo libre? ¿Tienes algún pasatiempo?

Ya teniendo las puntuaciones coloreadas, el resultado es una forma o de círculo en caso de que todas las puntuaciones sean iguales o una figura con altos y bajos la cual representa el nivel de equilibrio que existe entre las distintas áreas de la vida de una persona.

Por último, el TS, realizará la reflexión con la persona a cerca de lo que encontró con el ejercicio y cómo le pareció, además a manera de metáfora se le preguntará si ¿Acostumbra a montar en bicicleta o que si algún día lo ha hecho? Ahora bien, que Imagine por un momento pasear con una bicicleta que tenga dos ruedas como las que acabas de dibujar ¿Se deslizaría de forma suave y tranquila o sería un viaje un poco complicado? Esto para hablar de la importancia de que exista un equilibrio en las dimensiones de la vida para que la vida como una rueda, pueda girar de una manera suave y sencilla.

- **Sesión 6. Carro de la vida**

Objetivo: Desarrollar un espacio donde las mujeres puedan establecer sus prioridades a futuro con base en sus experiencias pasadas y las características de su presente

Desarrollo: Para comenzar se le preguntará a la mujer ¿por qué cree que es importante su pasado? ¿cómo cree que ha influido en su presente? ¿y si cree que esto afectará su futuro? ¿y por qué?

Con el fin de que la mujer reconozca su pasado como parte importante de su presente y de su futuro se le entrega una ficha bibliográfica en la debe definir en una palabra o máximo una pequeña frase su pasado. También, se le solicita que en la parte trasera de su ficha bibliográfica describa con una palabra o frase su vida, pero en el presente y que identifique un aspecto positivo y uno negativo. Ahora bien, deberá reflexionar a cerca de los que ha generado que exista o no mucha diferencia entre su pasado y su futuro según lo plasmado en la ficha.

Identificados los aspectos del presente y el pasado se realiza entrega de una hoja de papel en la cual la mujer deberá dibujar un carro como ella lo desee. Finalizado el dibujo se les dice que este es el carro que conducirán por el camino de la vida y que esto lo deberá tener presente al momento de contestar las siguientes preguntas.

- ¿De dónde sale tu carro?
- ¿Cuál es su placa?
- ¿Quién conduce el carro?
- ¿Qué personas importantes viajan contigo?
- ¿En qué puestos van ubicados?
- ¿A qué velocidad va el carro? ¿Por qué?
- ¿Como está el tráfico?
- ¿Qué elementos llevas?
- ¿A dónde vas?
- Si llevas como llantas tu rueda de la vida (sesión 5), ¿qué tan fácil o difícil crees que sea el camino de tu carro?

A continuación, se le pedirá a la persona que, para este viaje en su carro, solo podrá llevar 10 objetos o elementos importantes en su vida, los cuales deberá organizar en orden de importancia siendo 1 el más importante y 10 el menos importante. Después la mujer deberá comentar ¿por qué elegir esos elementos? ¿qué tan indispensables son en su vida? ¿Si creo que le facilitarán el viaje? ¿y cómo cree que le aportarán?

- **Sesión 7. Establecimiento de metas**

Objetivo: Generar un espacio en el cual las mujeres puedan por medio de sus capacidades establecer metas claras a corto y largo plazo en su proyecto de vida

Desarrollo: El TS compartirá con la mujer diferentes pasos a seguir en el establecimiento de metas alcanzables para que paralelamente las mujeres puedan ir construyendo diferentes metas que consideren claves en su proyecto de vida con base en lo que se ha trabajado en las sesiones.

Danish (2007) propone 6 pasos claves para la elaboración de metas alcanzables los cuales son:

- Paso 1. Piense en algo que desea hacer, tiene que ser algo importante para usted
- Paso 2. Si su sueño es grande, seleccione primero una porción del mismo que sea factible de lograr
- Paso 3. Escoja su meta específica. Decida cuando empezará, qué es lo que hará, cuánto hará, donde lo hará y cómo lo hará
- Paso 4. Asegúrese que su meta sea algo que usted pueda hacer, mas no que dependa de los demás
- Paso 5. Divida su meta en etapas, usted no puede llegar al techo de un solo brinco, pero es fácil si usa una escalera
- Paso 6. Tenga en cuenta que cuando logre alcanzar la meta establecida, o de un paso que le acerca a esa meta, celébrelo y recompénsese a sí misma

A continuación, con base en esto, la mujer realizará el establecimiento de por lo menos una meta a corto plazo (6 meses) y una a largo plazo (5 años). Es importante que la mujer reconozca factores que inciden en la consecución de su meta como ¿cuándo comenzará? ¿qué hará? ¿cuánto hará? ¿dónde lo hará? ¿y cómo lo hará?

Por último, la mujer realizará en una hoja dos escaleras con la cantidad de peldaños que desee en donde la parte superior sea la meta que desea conseguir y en cada uno de los peldaños deberá identificar los pasos que debe seguir para lograr esa meta. Además, reconocer acerca de cuál será a recompensa que tendrá para sí misma tras la consecución de dicha meta.

- **Sesión 8. Cierre**

Objetivo: Evaluar el proceso realizado por medio de la percepción que la mujer tuvo de los cambios generados a partir de la intervención

Desarrollo: Para realizar el cierre del proceso, primero se le pedirá a la mujer que identifique desde su percepción los aportes que le han generado las diferentes sesiones, lo que ha aprendido, lo que la ha ayudado, sorprendido, emocionado, y demás apreciaciones que tenga del proceso.

A continuación, se hará por parte del TS un recuento del proceso y el punto de vista profesional que tiene respecto al proceso que desarrolló la mujer haciendo uso de las diferentes herramientas didácticas que se realizaron en las sesiones (árbol de problemas, rueda de la vida, escaleras, manos, bazar de las emociones, carro de la vida, DOFA, figura de reconociéndome) y el concepto que este tenga y agradeciendo la participación y dedicación a lo largo de la intervención.

Ahora bien, se le pedirá a la mujer que como última actividad a desarrollar escribirá una carta a sí misma, reconociendo en un primer momento el punto en dónde comenzó el proceso, lo que aprendió, sintió, vivió, conoció entre otros y qué cambios percibió en su vida o en su persona ya al terminar el proceso. Y por último hará una carta a ella misma en 5 o 6 años, y como se ve en ese entonces teniendo en cuenta las metas que estableció finalizando el proceso.

Acompañemos el duelo -Insumo didáctico-

Por último, teniendo en cuenta todo lo anteriormente mencionado, se realizó como insumo para el Programa Familias de Fallecidos por parte del equipo de investigación de Trabajo Social, un insumo didáctico a manera de folleto, llamado “Acompañemos el duelo” en el cual se realizó una recopilación de información pertinente a tener en cuenta en el momento de abordar y realizar una intervención con una mujer en proceso de duelo. Se realizó con la finalidad de brindar información pertinente sobre el tema y generar una herramienta a tener en cuenta para desarrollar procesos de acompañamiento.

En este (Anexo 1) se identifica con base en la información brindada por diferentes autores y de manera clara, didáctica y general información pertinente como definición del duelo, manifestaciones, tipos, etapas, tareas, estrategias, determinantes de afrontamiento, y tres niveles de acompañamiento en duelo desde Trabajo Social y el trabajo interdisciplinar los cuales son: asesoramiento, terapia de duelo y grupo de apoyo.

Conclusiones

Con base en el proceso de investigación desarrollado en DIFAB y el programa Familias de Fallecidos durante el segundo periodo del 2018, se llegan a las siguientes conclusiones con base en los objetivos y pregunta planteados para su desarrollo.

- Respecto al primer objetivo, y con base en la caracterización sociodemográfica desarrollada, se logró identificar que actualmente las viudas residen en la ciudad de Bogotá, esto teniendo en cuenta que ven en ella una oportunidad de progreso y de mejor calidad de vida, sus edades oscilan entre los 27-46 años, la mayoría cuentan con el bachillerato completo, o con un técnico o tecnólogo, así mismo se identifica que se encuentran a cargo del hogar esto antes y después del fallecimiento, la mayoría tienen hijos en edad escolar o en etapa de adolescencia, cuentan con vivienda propia y su estrato socioeconómico se encuentra entre el 0 y el 3.
- Teniendo en cuenta el segundo objetivo, se identifica que los procesos de duelo llevados a cabo por las mujeres se caracterizan por ser de larga duración y difícil manejo y en su mayoría no han sido culminados esto teniendo en cuenta las diferentes situaciones personales y familiares que se presentan en el contexto de las mujeres.

Se encuentra que en cada una de las etapas han persistido una serie de cambios a nivel personal, emocional y social reflejados en la no aceptación del suceso luego de años, frustración ante la impotencia de no saber cómo sobrellevar el nuevo proyecto de vida que emerge desde el momento en que se les comunica el fallecimiento. Se vivencian cambios en las mujeres como una irritación y malgenio, que aparece como mecanismo de defensa o respuesta ante el medio social en el cual se ve inmersa.

Por otro lado, se reconoce que las viudas viven un período de incertidumbre en donde abandonan la idea de que la realidad que está viviendo es solo un “sueño”, en ella se niegan a creer lo que pasa y como consecuencia un aislamiento de las principales redes de apoyo y socialización. Así mismo se experimentan sentimientos de tristeza profunda acompañados de

un vacío emocional, y hay quienes desencadenan en una depresión al no haber recibido un apoyo temprano para elaborar y sobrellevar la situación.

- Respecto al tercer objetivo, se reconoce que la capacidad de adaptación que tienen las mujeres frente a los cambios que se presentan es baja ya que evidencian que es muy difícil adaptarse al cambio que les exige el contexto. El cambio de medio social al desplazarse de ciudad es muy drástico para ellas y genera que se alejen o no se consoliden redes de apoyo sólidas. Los eventos estresantes que se generan a nivel económico y familiar no permiten que las mujeres vivan la elaboración de su duelo. Y los recursos con los que cuentan se caracterizan por bajos ingresos económicos y una percepción de una red de apoyo nula que genera más dificultades en ellas. Es importante reconocer que estos determinantes inciden directamente en el proceso de duelo que estas llevan y son los que en gran medida no han permitido que las mujeres realicen procesos de duelo óptimos.

Estos, teniendo en cuenta que los cambios son percibidos de manera muy drástica por las mujeres y las diferentes situaciones que se presentan, generan en la mujer un nivel muy alto de estrés que provocan una sobrecarga a nivel físico y emocional en ellas, que afecta de manera negativa a la elaboración del duelo y genera que sus propios procesos se vean interrumpidos o postergados debido a las dificultades que les presenta el contexto.

- De acuerdo al último objetivo, es importante reconocer el papel que cumple el Trabajador Social dentro de la intervención en procesos de duelo, el cual se enmarca principalmente en los aspectos psicosociales de la situación y las características propias de cada caso, con la finalidad de identificar y fortalecer las potencialidades que tiene cada una de las personas para lograr una correcta elaboración y superación del duelo.

De igual manera se evidencia que existen diferentes niveles de intervención y acompañamiento tanto a nivel grupal como individual, que permiten que el trabajador social realice su intervención reconociendo aspectos tanto sociales como emocionales de la persona en el proceso para que este sea llevado de forma óptima y satisfactoria.

Recomendaciones

A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

- Es importante que se tengan en cuenta durante la formación profesional el reconocimiento del papel del Trabajador Social y su quehacer en el acompañamiento en procesos de duelo, esto, teniendo en cuenta que es un ámbito en el cual la profesión tiene una gran incidencia e impacto a nivel psicosocial.
- Promover y generar espacios de investigación en ámbitos militares y procesos de duelo ya que no se encuentra una gran producción teórica al respecto y se evidencia la importancia de la academia para fortalecer y complementar los procesos que se desarrollan.

A la profesión de Trabajo Social

- Identificar el papel a nivel psicosocial que se cumple dentro de las intervenciones y acompañamientos de proceso de duelo.
- Desarrollar y sistematizar las intervenciones realizadas en procesos de duelo para referentes dentro del quehacer profesional.
- Sistematizar y generar conocimiento en torno a procesos con familia militar debido a que se tienen un amplio campo de acción e intervención en este ámbito, pero existe muy poca producción.
- Reivindicar el rol del Trabajador Social como un profesional competente dentro del acompañamiento al duelo.

Al programa Familias de Fallecidos del Ejército Nacional

- Se recomienda realizar un proceso de intervención con base en la propuesta “Proyectando mi vida” planteada por el equipo de investigación de Trabajo Social, la cual permite desde la mirada del proyecto de vida, las emociones y las potencialidades aportar al proceso de duelo que llevan las mujeres.

- Se identifica la necesidad que se tiene del fortalecimiento del programa teniendo en cuenta no solo el acompañamiento situacional a las mujeres viudas sino tener en cuenta las características específicas de cada caso para lograr generar procesos de acompañamiento antes, durante y después del suceso para que las mujeres puedan desarrollar procesos de duelo adecuados.
- Brindar estrategias de vinculación laboral, educativa, de ocio, entre otras a las mujeres e hijos de los uniformados fallecidos para lograr de esta forma que puedan establecer óptimos procesos de elaboración y desarrollo del duelo y construcción de un nuevo proyecto de vida después de la pérdida de su familia.

Referencias

- Aranda, C. y Pando, M. (2013) Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Rev. De investigación en Psicología* 16 (1). pp. 233 - 245
- Asamblea Nacional Constituyente (1991) Constitución Política de Colombia. Colombia: Congreso de la República de Colombia.
- Atehortúa, A. (2001) Las Fuerzas Militares en Colombia: de sus orígenes al Frente Nacional. *Rev. Historia y Espacio* (17) p. 133 - 166.
- Bonilla, E., y Rodríguez, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Bogotá D.C: Grupo Editorial Norma.
- Bowlby J. (1998). El apego y la pérdida. Paidós.
- Cabrera, V.; Cuervo, J.; Martínez, Z. y Cabrera, M. (2015) Estrategias de afrontamiento frente al divorcio en personas de las Fuerzas Militares de Colombia. *Rev. Científica General José María Córdova* (14) 17. pp. 135 – 154
- Calderón, D. (Periodista) 300.000 militares víctimas deja el conflicto armado. [Radio] Caracol Radio 09, abril, 2019.
- Calvo, V. (2005) El duelo migratorio. *Rev. Trabajo Social* (7). pp. 77-97
- Castellanos, T.; Díaz, M. y Riaño D. (2013) Intervención de Trabajo Social con Familia en las Fuerzas Militares, Hospital Militar Central (HOSMIC), segundo semestre del 2013. Colombia: Universidad de La Salle
- Carrero, Y. (2013) Análisis del desarrollo de las potencialidades humanas. España.
- Centro de Estudios Históricos del Ejército - CEJEH (2017) Historia Militar. (Online, Disponible en: <https://www.ejercito.mil.co/?idcategoria=413279>)
- Centro Nacional de Memoria Histórica (2013) ¡BASTA YA! Colombia: Memorias de guerra y dignidad. Bogotá: Imprenta Nacional.
- CHF Internacional (2005) Guía de Orientaciones para el acompañamiento psicosocial a Población en situación de desplazamiento. Colombia: CHF.
- Comando de Personal – COPER (2018) Dirección de Familia y Bienestar. Cartilla estadística mensual junio 2018. Evaluación y seguimiento. Estadísticas.
- Comando de Personal - COPER (2016) Programas de promoción, prevención e intervención. (Online, Disponible en: <https://www.coper.mil.co/?idcategoria=74>)

- Comisión de Derechos Humanos (1948) Declaración Universal de los Derechos.
- Comando de Personal - COPER (2016) Programas de promoción, prevención e intervención. (Online, Disponible en: <https://www.coper.mil.co/?idcategoria=39>)
- Comando de Personal - COPER (2016) Reseña Histórica. (Online, Disponible en: https://www.coper.mil.co/comando_personal/conozcanos/resena_historica_392)
- Danish, J. (2007) Programa Ir por la meta. Departamento de psicología, Universidad de Virginia.
- Di Maio, L. (2014) El tema del duelo en la práctica del trabajador social. *Rev. Trabajo Social* 17. pp. 239 – 252
- Duque, A. (2010) Construyendo mi proyecto de vida. Colombia: Editorial Epi-Logos.
- Englbrecht, M., Gossec, L., DeLongis, A., Scholte, M., Sokka, T., Kvien, T. K., y Schett, G. (2012). El impacto de las estrategias de afrontamiento en la salud física y mental saludable en pacientes con artritis. *Rev. Seminarios* 41(4), pp. 545-555.
- Fuentelsaz, C. (2004) Cálculo del tamaño de la muestra. (1ª ed.) Barcelona: Matronas.
- García, S. (1991) Especificidad y rol en Trabajo Social. Currículum, saber, formación. Argentina: Editorial HVMANITAS.
- Giraldo, X. (2008) Trabajo social individual y familiar I. Bogotá: Fundación Universitaria Monserrate
- González, V. (2008) Trabajo Social familiar e intervención en procesos de duelo con familiar. España.
- González, I. y López, L. (2013) Proceso de duelo, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos ante la muerte de un ser querido. U. Rafael Urdaneta.
- Gordon, A. (1974) Teoría y práctica del Trabajo Social de Casos. México: Prensa Médica Mexicana.
- Hernández, P. (2002): Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia. La Laguna: Tafur Publicaciones.
- Hernández, R.; Fernández, C.; y Baptista, L. (2007) Metodología de la investigación. (3ª ed.) México: Editorial McGraw-Hill interamericana.
- Kübler-Ross, E. (1969) En la muerte y la muerte. New York: The Macmillan Company.
- Lazarus, R. (2006) Emociones y relaciones interpersonales. *Rev. Personalidad*. pp. 9-46
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

- Martín, S. (2015) Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Salamanca: Facultad de psicología
- Ministerio de defensa (2016) Logros sector defensa. (Online, Disponible en: http://www.mindefensa.gov.co/irj/go/km/docs/Mindefensa/Documentos/descargas/estudios%20sectoriales/info_estadistica/Logros_Sector_Defensa.pdf)
- Montoya, J. (2017) Guía para el duelo. Bogotá: Editorial Trillas.
- Munera, P. (s.f.) Gordon Hamilton (1892-1967) y la importancia del registro social. España: Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales Universidad Complutense de Madrid.
- Nomen Martín, L (2009) El duelo y la muerte: el tratamiento de la pérdida. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Palechano, V. (2000) Psicología sistemática de la personalidad. Barcelona: Ariel
- Pardinas, F. (1969) Técnicas de investigación en ciencias sociales. (1ª ed.) México: Siglo XXI editores, s.a.
- Pérez, M. (2008) El proceso de duelo y la familia. *Rev. Paliativos Sin Frontera* 25. pp. 277-294
- Ríos, J. (2017) Breve historia del conflicto armado en Colombia. Madrid: Los Libros de la Catarata.
- Sáenz, V. (2013) Proyecto de vida: Experiencia, relaciones y realidad. Argentina: Hvmánitas.
- Tarrasón, S. (s.f.) Sobre la negación y el proceso de duelo. *Revista Desarrollar*, 77-95.
- Worden, W. (1997) El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. España: Paidós.

Apéndices

Apéndice 1 Insumo didáctico “Acompañemos el duelo”

TERAPIA DE DUELO

Worden (1997)

Identificar y resolver conflictos que imposibilitan la realización de las tareas del duelo

Se realiza en 3 situaciones

- 1- En duelos complicados con manifestación a duelos prolongados
2. Cuando el duelo se manifiesta a través de un síntoma somático
3. Duelos exagerados

GRUPO DE APOYO

Worden (1997)

Generar espacios de comunicación, empatía y crecimiento con otras personas que estén pasando por situaciones similares para aportar al proceso de elaboración del duelo

Permite...

- Identificar
- Conocer
- Apoyar
- Compartir
- Convivir
- Expresar
- Aprender

¡OJO! El nivel de terapia es especializado y se exige mayor formación

Busca...

- Establecer alianzas terapéuticas
- Evaluar y afrontar las fallas del proceso
- Ayudar a decir el adiós final

Recuerda ...

- El duelo necesita ser vivido
- El dolor es natural
- Cada quien tiene su ritmo
- Escucha atentamente
- Identifica las emociones
- Da espacio para el silencio
- La empatía es clave para el proceso

Acompañemos el duelo

Guías básicas para el acompañamiento desde Trabajo Social

Insumo resultado proceso de investigación
Camila Hernández
Lina Morales
2019



¿Qué es el duelo?

Bowlby (1998)

Proceso de dolor generado por la experiencia de la muerte o pérdida de alguien con vínculos afectivos significativos

Manifestaciones

Worden (2013)



Afectivos
Tristeza, rabia, culpa, fatiga, ansiedad



Físicos
Vacío en el estómago, nudo en la garganta



Cognitivos
Incredulidad, confusión, preocupación



Comportamentales
Aislamiento social, trastorno del sueño

Tipos de duelo

Fonseca (2004)

Normal

Presenta con normalidad las manifestaciones y etapas

Complicado

Incapacidad para reorganizar, solucionar y superar la pérdida

Etapas del proceso

Kubler-Ross (1996)

Negación



Rechazo

Ira

Resentimiento

Negociación Desesperanza

Depresión



Tristeza

Aceptación



Superación

No son lineales, y es una reacción adaptativa normal

Tareas del duelo

Franco (2005)

- * Aceptar la realidad de la pérdida
- * Elaborar el dolor
- * Ajustarse a un ambiente donde falta la persona
- * Adaptarse y continuar la vida

Estrategias de

afrentamiento

Lazarus y Folkman (1986)

Son los esfuerzos que realiza una persona para afrontar el cambio

Cognitivos

Pensar

Conductuales

Hacer

Emocionales

Sentir

Determinantes de

afrentamiento

Lazarus y Folkman (1986)

Reconoce el contexto situacional en que se ubica la persona que afronta el duelo y cómo influyen en el proceso

Adaptación Medio social Naturaleza Recursos

ASESORAMIENTO

Worden (1997)

Facilitar las tareas en la elaboración del duelo y evitar que se pueda complicar

Busca...

- Ayudar a manejar y expresar sentimientos
- Realizar apoyo y seguimiento a la persona
- Ayudar a hacer real la pérdida
- Ayuda a dar una despedida adecuada a la persona fallecida
- Permite elaborar el duelo identificando potencialidades de la persona

Apéndice 2 Guía de entrevista

GUÍA DE ENTREVISTA

El presente instrumento tiene como objetivo obtener información pertinente que permita Identificar los determinantes que inciden en el proceso de afrontamiento al duelo de las mujeres viudas de uniformados fallecidos por acción directa del enemigo desde la comprensión y las vivencias de las viudas de la ciudad de Bogotá en el marco del programa de Familias de Fallecidos de la Dirección de Familia y Bienestar del Ejército Nacional.

Nota: Es de aclarar que se garantiza que la información aquí recolectada, será utilizada netamente para fines académicos a razón de la investigación y la Dirección de Familia y Bienestar.

Fecha de diligenciamiento		DÍA	MES	AÑO
1	¿De dónde es? ¿Dónde vive? ¿Se ha trasladado? ¿Estos cambios cómo la han afectado?			
2	¿Cuál fue su primer sentimiento al enterarse del fallecimiento de su esposo?			
3	¿Cómo reaccionó después de lo que sucedió?			
4	¿Qué pensó cuando se enteró?			
5	Con el tiempo, ¿qué cambios ha identificado en su vida?			
6	¿Cómo siente que ha realizado su proceso de duelo?			
7	¿Ha acudido a alguien en busca de apoyo después de que esto sucedió? ¿A quiénes? ¿Cómo lo ayudaron?			
8	Durante el tiempo que ha transcurrido, ¿han ocurrido otros eventos que le generen más estrés o le aumenten la dificultad de llevar su proceso de duelo?			
9	¿Con qué recursos materiales y sociales cuenta usted y su familia tras la pérdida de su pareja?			
10	¿Cómo ha sido el proceso que ha tenido con la institución a raíz del suceso con el programa de la DIFAB? ¿Considera que cumple con las expectativas y necesidades de su familia?			
LUGAR				
PROFESIONAL RESPONSABLE				
OBSERVACIONES				

Apéndice 3 Formato de caracterización sociodemográfica

FICHA DE CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación, encontrará una serie de enunciados o preguntas, las cuales debe responder tal cual como es su realidad. Por favor complete, seleccione o responda, según sea el caso.

Nota: Es de aclarar que se garantiza que la información aquí recolectada, será utilizada netamente para fines académicos a razón de la investigación y la Dirección de Familia y Bienestar.

I. Datos de la esposa o compañera permanente (Informante)

1. Nombre											
Aunque la investigación garantiza confidencialidad, está bien si decide no colocar su nombre.											
2. Edad		3. Lugar de nacimiento			Municipio						
					Departamento						
4. Escolaridad	Prim.		Bachill.		Técnico/ Tecnólogo			Pregrado		Posgrado	
5. Cuál es su actividad ocupacional					Hogar	Trabaja	Estudia	otro	¿Cuál?		
6. Datos de comunicación		No teléfono Fijo			Celular		Dirección donde habita la familia				

II. Datos del esposo o compañero permanente fallecido en operaciones

7. Nombre											
Aunque la investigación garantiza confidencialidad, está bien si decide no colocar el nombre de su esposo o compañero.											
8. Edad de fallecimiento		9. Lugar de nacimiento			Municipio						
					Departamento						
10. Sexo	H		M								
11. escolaridad	Prim.		Bachill.		Técnico/ Tecnólogo			Pregr		Posgrado	
12. Causa de fallecimiento											
13. Clasificación											
Grado											
Suboficial		C3	CS	CP	SS	SV	SP	SM	SMC		
Oficial		ST	TE	CT	MY	TC	CR	BG	MG	GR	
14. Cargo que desempeñaba										15. Años que prestó servicio en las Fuerzas Militares	

III. Datos de la Familia

16. Nivel socio económico	Estrato					
	1	2	3	4	5	6
17. Actualmente usted y su familia están viviendo en:	Casa Fiscal		Vivienda propia	En arriendo	otro	¿Cual?
18. El tiempo que usted llevaba con su conyugue – compañero fue:				Años		Meses
21. ¿Cuántos hijos tuvo con su pareja?						
22. ¿Cuántos hijos tiene de relaciones anteriores?						
23. ¿Cuántos hijastros tiene?						
24. ¿Cuántos años tienen sus hijos?						

CONVIVENCIA DE LA PAREJA			
¿Su compañero vivía actualmente con usted y sus hijos? (todas las noches llegaba a casa a descansar)	SI		NO
¿Su compañero llegaba eventualmente a casa, porque se encontraba en zona de conflicto o trabajando en una guarnición militar lejos de casa?	SI		NO

CUADRO DE COMPOSICIÓN FAMILIAR (referenciar las personas con las que vive)					
Parentesco	Edad	Sexo		Nivel académico	Oficio – Ocupación
		F	M		
		F	M		
		F	M		
		F	M		
		F	M		
		F	M		
Tipología Familiar					Ciclo vital Familiar

Fecha de diligenciamiento		DÍA	MES	AÑO
LUGAR				
PROFESIONAL RESPONSABLE				
OBSERVACIONES				

Apéndice 4 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Es importante que usted lea y entienda la siguiente explicación acerca del propósito y beneficios del estudio, así como la forma en que será llevado a cabo.

La investigación es desarrollada por profesionales en formación en Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, como modalidad de proyecto de investigación, de la mano con la Dirección de Familia Y Bienestar –DIFAB-, sección de Investigación.

Nombre del Participante:			
Fecha:		CC No.	Edad:
Propósito del estudio	La información recolectada será usada con fines académicos de igual manera su participación implicará responder varios instrumentos.		
Participación voluntaria	Su participación en este estudio es completamente voluntaria y, si usted se negara a participar o decidiera retirarse, esto no le generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico. Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento.		
Riesgos de participación	No existe ningún riesgo contra su integridad física ni mental por participar en este estudio.		
Confidencialidad	Toda la información que se obtenga en el estudio será confidencial y solo será usada con fines académicos. Para garantizar la confidencialidad la identidad de los participantes permanecerá anónima, por tal razón, se mantendrán cualquier registro en un sitio seguro. La confidencialidad será también guardada en cualquier publicación o presentación que se realice para dar a conocer a la comunidad científica de los resultados de esta investigación.		
Preguntas e inquietudes acerca de este estudio	En caso de estar interesado en conocer los resultados de esta investigación podrá comunicarse a: Camila Andrea Hernández Sabogal Cel. 3002291620 o Lina María Morales Camargo Cel. 3108716111		

CONSIENTO VOLUNTARIAMENTE PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO.

Firmas:

Participante No. CC	Supervisor DIFAB: MY. Diana Patricia Pérez
Investigador UCMC – Camila Andrea Hernández Sabogal	Investigador UCMC – Lina María Morales Camargo

Apéndice 5 Transcripción de entrevistas

Entrevista actora 1

Entrevistador: ¿Qué estudios ha realizado?

Entrevistada: Soy auxiliar administrativa

Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente?

Entrevistada: Ejercer como tal mi profesión

Entrevistador: ¿Cuál es su número celular?

Entrevistada: 3223043139

Entrevistador: Dirección

Entrevistada: Calle 7este, perdón era Carrera 7 este No. 7h-11

Entrevistador: Nombre de su esposo

Entrevistada: Soldado Profesional Alexander Días Méndez

Entrevistador: ¿Qué edad tenía al momento de fallecer?

Entrevistada: 27 años

Entrevistador: ¿Dónde nació Alexander?

Entrevistada: En el Guamo, Tolima

Entrevistador: ¿Qué estudios desarrolló Alexander?

Entrevistada: Él tenía el Bachillerato nada más

Entrevistador: ¿Por qué causa falleció?

Entrevistada: Él falleció por Combate

Entrevistador: ¿En qué lugar?

Entrevistada: Florencia, Caquetá

Entrevistador: ¿Estaba patrullando?

Entrevistada: Sí

Entrevistador: ¿Cuántos años llevaba de servicio?

Entrevistada: Como 9 años, la verdad no me acuerdo, él prestó los 2 años de servicio, él se fue a los 17 años, cuando tenía 17 años se va, como 5 años en completo

Entrevistador: ¿Qué estrato socioeconómico son?

Entrevistada: 2

Entrevistador: ¿Viven en cada propia, en arriendo, familiar?

Entrevistada: Yo vivo en casa propia

Entrevistador: ¿Ósea la terminaron de pagar o la están pagando?

Entrevistada: No, yo la estoy pagando de a poquito, porque nosotros quedamos sin esa potestad, sin vivienda

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo convivieron? ¿Eran casados o unión libre?

Entrevistada: Eh, casados duramos solo un mes, porque nos casamos y al mes lo mataron, en unión libre llevábamos, yo tenía 13 años, como 15 años

Entrevistador: 15 años, ¿cuántos hijos tuvieron?

Entrevistada: 2

Entrevistador: ¿Tenía hijos de relaciones anteriores?

Entrevistada: Sí, ósea uno y uno, lo que pasa es que él al fallecer reconoció a Sebastián, antes de fallecer, nosotros terminamos por un colapso de dos, les cuento la historia por encima, yo tenía 13 años, él tenía 16 años, ahí comenzó nuestra relación como tal, después de 2 años nosotros terminamos, ahí fue que duramos 2 años separados, en ese lapso yo quedé embarazada de Sebastián, nosotros volvimos cuando Sebastián tenía como 4 meses y él fue quien crio como tal a Sebastián

Entrevistador: ¿Pero legalmente quedó como el hijo de él?

Entrevistada: No, legalmente no quedó, quedó como tal, nosotros fuimos a como se llama eso, una notaría y él estipuló todo, cuando él estaba vivo quedó estipulado que cuidaba al niño, lo sostenía, pero igual íbamos a hacer el proceso ese de apellido y eso, pero no hizo nada

Entrevistador: ¿Y él tenía hijos aparte?

Entrevistada: La niña

Entrevistador: ¿No era de los dos?

Entrevistada: Sí

Entrevistador: No, ósea aparte con otra persona

Entrevistada: Ah, no, no, no

Entrevistador: Ósea está el primer niño y luego la niña que tuvieron los dos

Entrevistada: Si señora

Entrevistador: Y él no tenía más

Entrevistada: No

Entrevistador: ¿Cuántos años tienen los niños en este momento?

Entrevistada: 10 años y Ximena tiene 5 años

Entrevistador: ¿Él vivía con ustedes? ¿Todas las noches llegaba?

Entrevistada: No

Entrevistador: ¿O cada cuánto?

Entrevistada: Él llegaba cada tres, o depende cuando estaba en área cada 6 o 8 meses

Entrevistador: ¿Se encontraba en una zona...?

Entrevistada: De alto riesgo, sí

Entrevistador: ¿En este momento con quién vive Marcela?

Entrevistada: Con mis dos bebés

Entrevistador: Viven los tres solamente

Entrevistada: Si, vivimos los tres

Entrevistador: Cuéntanos un poco cómo era la relación con él, la relación de pareja

Entrevistada: A ver, netamente, pues obviamente la relación de un militar y de un civil como tal, bueno cuando él llegaba solo compartía con nosotros un mes, los últimos dos años de vida de él, él cada 3 o 6 meses venía, de 6 meses, cuando inclusive yo quedé embarazada de Ximena, él ni siquiera supo que iba a ser papá hasta después de 4 meses y llegó y me vio, llegó, él se fue, yo no sabía que estaba embarazada y llegó casi a los 7 meses y con esa barrigota, entonces prácticamente la vida de nosotros era de vez en cuando, él llegaba, el papá amoroso, el esposo tierno, el hermano, el padre ejemplar, mejor dicho la familia perfecta, relativamente nosotros no compartimos mucho con él, sino en el espacio de tiempo que realmente él estaba de permiso

Entrevistador: ¿Y no tenían ningún otro medio de comunicación?

Entrevistada: Cuando él tenía señal sí, cuando tenía señal hablábamos, incluso en las noches, la manía de nosotros era orar los 3, los 4, pues Sebastián ya podía orar, la niña estaba ahí en altavoz y los 4 orando, era lo de todas las noches, cuando él tenía señal sí había mucha comunicación, inclusive por redes sociales, por Facebook y por WhatsApp, pero cuando no, pasaban hasta 2 meses sin saber nada de él

Entrevistador: Hasta que él podía

Entrevistada: Hasta que podía, o yo llamaba a veces al enlace que le llaman, cuando contestaban porque muchas veces no contestaban, los enlaces me decían, no Díaz está bien, está patrullando, está en tal área, él se encuentra bien, nada más decían

Entrevistador: ¿Y cómo era la relación de él con la familia de él?

Entrevistada: Bien, él siempre ha estado muy pendiente de su mamá, su papá y sus hermanos, siempre fue muy buena la relación con ellos

Entrevistador: ¿Vivían cerca?

Entrevistada: Sí, como a 4 cuadras de la familia de él

Entrevistador: ¿Y la relación de él con su familia?

Entrevistada: Bien, inclusive nosotros pagábamos en ese entonces el arriendo en la casa de mi mamá, vivíamos en el segundo piso nosotros cuatro, y mi mamá vivía en el tercero y mi hermana e inclusive el hermano, ósea somos dos hermanos con dos hermanas, y el hermano de él vivía con mi hermana en el primer piso

Entrevistador: De pronto en algún momento después del fallecimiento ¿esa relación cambió?

Entrevistada: Un poco sí, relativamente ese proceso de duelo fue un poco difícil porque pues, la familia de él se puso un poco en contra de nosotros, debido a que pues, cómo te lo explicara, en el económico, fue un poco difícil por eso, porque ellos son de una calidad de vida muy terrible, ellos son muy humildes, inclusive cuando mi esposo falleció les alcanzó a dejar un lote y ellos vivían en tejas, los papitos de ellos vivían en tejas y ya cuando él falleció, la póliza de seguro quedó a nombre del papá y la mamá, ellos construyeron la casa ahí, pero pues ellos decían que no, que era muy poquito, que yo debería cederles la pensión, que yo debería darles una mensualidad a ellos cuando nosotros la pensión quedó por un mínimo, entonces pues obviamente los primeros dos años la relación fue algo incomoda con ellos y yo comencé a pasarles a ellos mensualmente, pero pues tampoco daba para eso, entonces yo perdí la comunicación con ellos entonces, aun estando como a cuadras

Entrevistador: Ósea ya en este momento no

Entrevistada: No, en este momento ya sí, hace como este año ya como que otra vez con ellos de vez en cuando por ahí nos vemos, nos saludamos, inclusive el sábado pasado estuvimos compartiendo una comidita con ellos en la casa de ella, entonces ya un poquito más relajada la situación

Entrevistador: Cuéntenos, ¿cómo se enteró del fallecimiento de su pareja?

Entrevistada: Él hace nueve días se había ido, nosotros nos casamos en diciembre un 28 de Diciembre nos casamos, él duró de permiso como mes y medio alcanzó, duró de permiso y hacía como 10 días él se había ido como a finales de enero y como a las 8 días, me acuerdo bien que fue un sábado, un sábado a las 4 de la tarde recibo una llamada, yo estaba inclusive con la bebé, recibí una llamada y contesté (pausa, llanto) y me dijeron hágame un favor la esposa de Díaz, y yo contesté si con ella, el man, la persona, me acuerdo que era un cabo, no me quería decir la verdad, el man lo que decía era mi señora lo que pasa es que necesitamos como tal comunicarle algo urgente, como habían dos hijos, eran dos hermanos que estaban prestando servicio, no servicio sino como soldado profesional, entonces me dijeron hágame un favor la esposa de Díaz y yo decía será que soy yo, o la otra, y yo sí, habla con la esposa de Díaz, que pasó; mi señora lo que pasa es que debemos comunicarle algo, entonces el man empezó a dar como peros, hágame un favor se

encuentra el hermano de Díaz, me dicen que viven en la misma casa y yo sí acá está, en ese entonces yo vivía en el segundo, mi hermana con el cuñado vivía en el primero, los dos compartíamos línea, comencé a gritar Arley conteste el teléfono, sin embargo de esa acelerada como el presentimiento, yo no colgué la bocina sino escuche, cuando dijeron hola Arley como está, habla con el cabo, no me acuerdo que cabo era, lo que pasa es que Díaz acabó de morir en combate, entonces él decía Cuál de los dos, Omar o Alex, no, fue Yesmi, Randy, a él de decían Randy, Randy a él lo acabaron de matar. No pues ahí yo que me acuerde fue que me desmayé y ya reaccionando la noticia fue obviamente, ni él, ni yo, no sabíamos cómo asimilarlo, ni él como hermano, ni yo como esposa, porque inclusive la noticia iba para mí, pero después dijeron que el hermano y yo contesté y ahí escuché toda la conversación

Entrevistador: ¿Cuál fue su reacción después?

Entrevistada: No, yo no la toleré, yo decía que no era él, yo no, él no es, él no es, yo le marcaba, toda la familia comenzó a marcarle y marcarle, pero pues obviamente él no contestaba el teléfono, ya estaba apagado, inclusive una noche antes, nosotros hablamos a las 11 de la noche y todo estaba bien, en ese momento supuestamente él estaba en el batallón, no estaba en el área, cuando oh sorpresa estaba en el área y lo mataron. Y cuál fue, yo duré que, tres meses con que él va a llamar, él va a llamar, él no es, inclusive el cuerpo cuando me lo entregaron no parecía el, sino yo lo reconocí por los tatuajes que él tenía el nombre de los niños y por una cadenita que nosotros teníamos y el anillo de compromiso, pero pues la reacción fue esa de no tolerar por un tiempo

Entrevistador: Después de ese momento, ¿Qué cambios empezó a experimentar en su vida, su familia?

Entrevistada: No pues, total, el cambió fue total, muy doloroso, los primero años porque la niña, el niño preguntaba que donde estaba el papito, igual nosotros ya sabíamos que estaba muerto porque nosotros velamos como tal a mi esposo, yo pedí una autorización y lo velamos donde él vivía, entonces como que la reacción de los niños de ese no es mi papito porque no parecía, ese no es mi papito, mami cuando va a llamar mi papito, mami cuándo vamos a llamar a mi papito, cuando va a venir entonces la reacción al principio fue muy desagradable, y con el tiempo el cambio ha sido algo brutal, drástico, mi vida cambio totalmente desde que no está con nosotros (Se corta el audio)

Entrevista actora 2

Entrevistador: ¿Lugar de nacimiento?

Entrevistada: Melgar

Entrevistador: Eso es Cundinamarca

Entrevistada: Tolima

Entrevistador: ¿Nivel de escolaridad?

Entrevistada: Bachiller porque no termine la carrera, ah bueno e hice un tecnológico en sistemas

Entrevistador: En este momento a que se dedica

Entrevistada: Al hogar

Entrevistador: En dónde viven actualmente

Entrevistada: Carrera 53 # 141-69

Entrevistador: Número de celular

Entrevistada: 3043418690

Entrevistador: ¿Cuántos años tenía su esposo cuándo falleció?

Entrevistada: 38

Entrevistador: Lugar de nacimiento

(El audio no se logra escuchar con claridad por ruido del lugar)

Entrevistada: Tauramena, Casanare

Entrevistador: ¿Nivel de escolaridad de él se acuerda?

Entrevistada: Ah pues profesional

Entrevistador: ¿Causa del fallecimiento?... Fue en combate, ¿él era mayor? ¿Cargo que desempeñaba?

Entrevistada: Si, él era 3

Entrevistador: ¿Años que prestó servicio en las fuerzas militares?

Entrevistada: 16 años

Entrevistador: Nivel socioeconómico, en que estrato están viviendo ahorita

Entrevistada: Tres

Entrevistador: ¿Cuántos años duró con su esposo?

Entrevistada: Casados, teníamos 11 años, total 20 años

Entrevistador: ¿Cuántos hijos tuvieron con su esposo?

Entrevistada: 2

Entrevistador: ¿Alguno de los dos tenía hijos de relaciones anteriores?

Entrevistada: No

Entrevistador: ¿Cuántos años tienen los niños?

Entrevistada: Eh Felipe tiene 13 y Mariana tiene 5

Entrevistador: Su esposo vivía con ustedes, ¿verdad?, sí, siempre vivieron en casas fiscales con él, ¿verdad?

Entrevistada: Sí

Entrevistador: 13 años, Felipe está en....

Entrevistada: 7°

Entrevistador: Mariana tiene 5 años, ush ya tiene 5 años (asombrada), está en... como se llama eso transición

Entrevistada: Jardín, porque en transición entra el otro año, no me la reciben hasta que no tenga los 6 años

Entrevistador: Le voy hacer algunas preguntas acerca del evento de cómo falleció su esposo, lo que me quiera responder, lo que me pueda responder, lo que no, no, usted tranquila, ¿Cómo era la relación con su pareja con usted y con su familia?

Entrevistada: (Risas) Muy buena

Entrevistador: ¿Cómo se enteró que él había fallecido?

Entrevistada: Por el coronel

Entrevistador: Ósea por el comandante ¿sí?

Entrevistada: Si

Entrevistador: Esa noticia se la dieron por teléfono...

Entrevistada: No, personalmente, es que mi esposo había salido de la casa hacía hora y media

Entrevistador: ¿Cómo falleció su esposo?

Entrevistada: (risas nerviosas) No sé.... Pues como le explicó el salió a un operativo, y lo que yo tengo entendido, es que a él le llegó información de una camioneta que iba a pasar por un comandante como del ELN, entonces el organizó el operativo y fueron a montar el retén, al montar el retén, al llegar la camioneta mi esposo se acerca y le disparan

Entrevistador: ¿Cómo fue su reacción cuando se enteró?

Entrevistada: (Risas, llora) No sé, lloré, yo dije no, no es él y cuando el coronel me dijo ahí entendí que si era él

Entrevistador: ¿Qué cambios ha generado eso en su vida?

Entrevistada: (Llora)

Entrevistador: Hace rato no lloraba...

Entrevistada: No, pensé que ya podía hablar sin llorar

Entrevistador: No, porque el recuerdo siempre va a estar y es normal porque es un dolor que va a permanecer ahí, y van a haber días que van hacer más difíciles y hay días que vas a llorar, pero eso es normal, igual nosotras somos de confianza, te conocemos, llevamos tu proceso

Entrevistada: Pues el cambio fue fuerte (se limita escuchar con claridad el audio por el ruido del lugar en dónde se generó la grabación) digamos que el estar siempre con ellos, al saber eso uno no sabe ni dónde va a vivir, no teníamos idea a donde venir, no sabíamos que iba a pasar con nosotros, pero había que asimilar la nueva vida que nos tocaba, llegar a Bogotá fue un cambio duro, por lo que nosotros habíamos vivido siempre en las casas fiscales y el ambiente era muy tranquilo y llegar a Bogotá fue como demasiado extremo, sobre todo para Felipe, porque el más afectado fue él, en parte también culpa del Mayor que le dijo a él, “Que él era el hombre de la casa y que él no podía llorar y eso hizo que él se guardará todo, y le diera estrés del colegio, de la ciudad y digamos que yo al comienzo tampoco reaccionaba normal, entonces como que todo eso le genero a él estrés y el diagnóstico que a él le dieron fue “Estrés adaptativo”, y eso que ya estamos superando por todo lado, y yo pensé que ya podía hablar del tema sin llorar, digamos que ya prácticamente no es que lo hayamos superado del todo, porque con él lo hemos hablado, porque a él no le gustaba que le tocarán el tema de la muerte del papá y por medio de las terapias y la ayuda, porque a esas terapias vamos los dos, ya prácticamente ósea el dolor sigue, pero la vida continua pero debemos seguir apoyándonos, Felipe de hecho me dice a mi “Ya eso no me duele”, entonces yo no sé si de pronto eso le duele pero por sentirse valiente dice No, eso no me duele, entonces él habla del papá, porque con él compartió muchísimo, en cambio con la niña es distinto porque ella era pequeña, el año pasado la discusión era porque ella decía que quería un papá de verdad que porque el de ella no era de verdad y este año desarrolló un amor por el papá porque por la película de Coco, le tiene altares y pusimos un altar en la pieza, entonces ya digamos que con ella es otro tipo de proceso muy diferente a como fue el de Felipe, pero afortunadamente ha sido muy bueno

Entrevistador: ¿Después de que sucedió el evento, buscaron apoyo en alguien? ¿Quién los apoyo, buscaron apoyo en alguien?

Entrevistada: Pues primero que todo en el comandante del batallón (no es factible escuchar la respuesta del entrevistado por el ruido del contexto)

Entrevistador: ¿De qué manera la apoyaron?

Entrevistada: Bueno el comandante del batallón digamos que me apoyo en el tiempo en el que yo no recibí plata, ellos estaban pendientes de que, si necesitábamos comida, de los colegios de los niños, cuándo ya regresamos aquí a Bogotá me apoye en la DIFAB, pero mientras estuvimos en Tauramena no hubo apoyo psicológico y eso fue lo que sumó a que Felipe se afectará tanto

Entrevistador: Ósea acá en Bogotá encontró más redes, más apoyo en el territorio... ¿Cómo ha sido el proceso aquí en la dirección de familia, con el programa? ¿Se cumplió con los objetivos?

Entrevistada: Digamos que ha sido más desinterés mío, porque me queda muy lejos

Entrevistador: Pero en lo que has participado te ha gustado, te has sentido bien

Entrevistada: Si, me he sentido bien

Entrevistador: Bueno después de la experiencia de la muerte con tu esposo, se siente identificada con alguna de las cosas que voy a decir, me dice sí o no. Evito hacer planes acerca de mi futuro

Entrevistada: No

Entrevistador: Suelo estar de mal humor

Entrevistada: Al comienzo si, ya no (risas)

Entrevistador: Me suelo desquitar con los demás

Entrevistada: No

Entrevistador: Creo que la culpa la tiene el ejército

Entrevistada: No

Entrevistador: No dejo de pensar en eso... en la muerte

Entrevistada: No, ya no, prefiero distraerme y ocupar la mente

Entrevistador: Acepte la pérdida de la persona

Entrevistada: Sí

Entrevistador: Depósito la confianza en Dios o en la religión

Entrevistada: Si

Entrevistador: Intento apoyarme en otras personas con una situación parecida a la mía

Entrevistada: Emm no

Entrevistador: El ejército me apoyo después de lo sucedido

Entrevistada: (risas) Me tocó pelear, pero si

Entrevistador: Intento tener una visión alegre y positiva de la vida

Entrevistada: Sí

Entrevistador: Comparto mis sentimientos con familiares o amigos

Entrevistada: Si

Entrevistador: Evito pensar en lo que pasó

Entrevistada: No

Entrevistador: Siento que no puedo enfrentar la situación

Entrevistada: No

Entrevistador: Mi familia y/o amigos me apoyaron después de esto

Entrevistada: Si, pero por parte de mi familia, con la familia de él hubo muchos eventos que hizo que yo me distanciará de la familia de mi esposo porque hubo muchos choques, primero ellos estaban disgustados porque todo me lo daban a mí, cuando hubo la ceremonia ellos no quisieron venir , que porque las medallas me las daban a mí, consiguieron medallas para ellos y para mí y aún y así después ellos llamaron al Mayor para que les explicará porque ellos no tenían derechos o beneficios y nos llamarón y nos citarón a todos, y me hicieron pasar por esa pena de explicar porque ellos no tenían beneficios, después empezaron a hacer comentarios conmigo de que digamos que mi esposo no fue capaz de conseguirse otra mujer , como nosotros estábamos desde el colegio juntos, comentarios como que yo nunca le hice nada en vida y que después de muerto si le vengo hacer , porque yo le decoro la tumba y yo dije una cosa es la relación conmigo otra es con los niños es otra cosa y fue muchos más difícil aceptar , digamos que ellos no lo aceptan del todo, ellos empiezan a llevar los niños y cuando se encuentran amigos o familiares les dicen “Los huerfanitos, los niños de Wilson” y como con ese pesar y lastima , entonces eso me disgusta , entonces yo les dije que mientras ellos no sanarán yo no les iba a dejar ver a los niños hasta ahorita en Diciembre es que estamos volviendo , pero yo no les he llevado a la casa de ellos , hubo mucho daño por parte de ellos hacia a mí, y fuera de eso utilizan los niños para dar lastima , y el afecto se lo tiene que ganar uno y como yo les digo yo no los voy a obligar, Mariana ni siquiera conocía los abuelos porque era muy pequeña, hasta ahorita le he explicado como que ellos también eran sus abuelos , la terapia me ha ayudado a eso.

Entrevistador: Prefiero estar sola siempre

Entrevistada: No

Entrevistador: Me uní a algún grupo de ayuda o autoayuda

Entrevistada: Pues las terapias no sé

Entrevistador: ¿Con quién tomas las terapias?

Entrevistada: Con INEA

Entrevistador: Ha comido, bebido o consumido algo en exceso para no pensar en eso

Entrevistada: No

Entrevistador: Tratas de convencerte de que no se ha ido

Entrevistada: No

Entrevistador: Lloras con facilidad

Entrevistada: Si

Entrevistador: Perdiste orientación sobre lo que debías hacer

Entrevistada: En el principio si

Entrevistador: Te desahogas emocionalmente

Entrevistada: Hace mucho rato yo ya no lloraba, digamos que yo ya puedo hablar normal del tema y no lloro, pero pues al comienzo si lloraba, pero no enfrente de los niños

Entrevistador: Piensas que no hay mal que por bien no venga

Entrevistada: No (risas)

Entrevistador: No me afectó demasiado la pérdida o si te afectó

Entrevistada: Si me afectó demasiado

Entrevistador: Lo he tomado con calma

Entrevistada: No con calma no, no sé a qué se refieren con calma

Entrevistador: Ósea con tranquilidad

Entrevistada: Pues si

Entrevistador: ¿Cómo siente que ha realizado su proceso de duelo?

Entrevistada: Pues digamos que ha sido orientado por la terapia de Felipe

Entrevistador: ¿Les ha sido fácil ese proceso?

Entrevistada: No, ya vamos para tres años

Entrevistador: ¿Qué fue lo primero que pensó cuando se enteró del fallecimiento de su esposo?

Entrevistada: Que era mentira, que era ilógico

Entrevistador: ¿Cuál fue el primer sentimiento al enterarse del fallecimiento de él?

Entrevistada: Frustración, dolor

Entrevistador: ¿Por qué frustración? o como siente que vivió esa frustración

Entrevistada: Porque no pude ir a verlo donde estaba, porque sentía que había acabado de salir de la casa y eso no podía haber pasado tan rápido

Entrevistador: ¿Cómo reaccionó después de lo sucedido?

Entrevistada: Esperar a que me lo pudieran entregar, perdí parte de la conciencia porque hubo gente que me llamó y yo no recuerdo

Entrevistador: En ese momento con quien se encontraba

Entrevistada: Con mi hijo

Entrevistador: Y cuándo les comunicaron la noticia....

Entrevistada: Con mi hijo, porque él estaba despierto porque él le dijo al papá que lo esperaba despierto

Entrevistador: Y eso fue un día entre semana o un fin de semana

Entrevistada: Fue un fin de semana

Entrevistador: ¿Cuál fue la reacción del niño cuando se enteró?

Entrevistada: Se puso a llorar

Entrevistador: ¿Con el tiempo que cambios ha identificado en su vida y como lo ha afrontado?, digamos que cambios más a nivel de económico, social

Entrevistada: Bueno digamos que más económico, porque obviamente estábamos mucho mejor con él y pues yo deje todo por irme con él

Entrevistador: Digamos ahorita usted labora en algo

Entrevistada: No, yo vivo solo con la pensión, porque yo no pago arriendo

Entrevistador: Que otros cambios de pronto han experimentado

Entrevistada: La vida totalmente nos cabio, ósea obviamente cambio el vínculo social, porque digamos ya mi hijo las relaciones eran en las casas fiscales y sus amigos eran de allá, de hecho, en el conjunto no ha conseguido amigos, tiene digamos que aún un bloqueo en relaciones y es lo que le trabajan a él en las terapias, a él le trabajan las habilidades sociales, porque el generó bloqueo al momento de la noticia y el trató de aislarse

Entrevistador: Digamos que en el colegio el cambio también ha sido brusco o como ha sido el colegio acá en Bogotá

Entrevistada: El primer año fue duro, él lo perdió y por eso fue que se consiguió la terapia , porque en el colegio ya me habían dicho que a él le había costado elaborar duelo, el primero año él no se relacionó con ningún niño, no salía a descanso, llegaba del colegio y se encerraba en el cuarto , ya ahora ya es otro niño , digamos que aún se le dificulta hacer amigos, uno le pregunta que si tiene mejor amigo y el responde que no, pero tiene su grupito de amigos con los que se relaciona, ya hacen pijamadas y él va, pero es hasta ahorita, yo pienso que ya está bien , el último informe de la terapia, decía que ya estaba mucho mejor

Entrevistador: Asisten a terapia de que...

Entrevistada: INEA es un instituto de neurociencia, Felipe no permitió dialogo con ninguna psicóloga ni trabajadora social del ejército, ni de los dispensarios, de hecho ni con la del colegio pudo trabajar, entonces hubo que ir a buscar al General Mejía y que como mínimo de reparación yo necesitaba que le dieran buenas terapias a mi hijo, y él dio la orden a la dirección de familia y la doctora Milena fue la que me ayudó , llevamos como dos años allá , nosotros duramos 7 meses en el batallón y de ahí nos vinimos para Bogotá y todavía llegamos a Bogotá y el paso como unos 4 o 5 meses en donde no recibió terapias y paso un año sin apoyo psicológico

Entrevistador: Y a tu hija la han llevado a las terapias o ya ha sido totalmente desde casa

Entrevistada: Ahorita para la entrevista del colegio me preguntaron que si ella había hecho proceso y yo dije que no y entonces consulte en INEA con la terapeuta que me atiende a mí, que si creían que ella necesitaba y dicen que por el momento ella no lo requiere, que quizás más

adelante sí y se miraría, pues porque ella hasta el momento no lo ha sentido como una pérdida digámoslo así, porque ella no tiene recuerdos del papá

Entrevistador: ¿Cuándo el falleció la niña cuantos años tenía?

Entrevistada: Dos años

Entrevistador: Asocia el uniforme del papá cuando digamos vienen acá esporádicamente

Entrevistada: Si, ella ya sabe que el papá tenía esos uniformes porque yo voy a la ceremonia del 20 de Julio que le hacen a ellos y yo la lleve solo a ella, y ella dice “Esos son los uniformes que usaba mi papá”, porque yo no le tenía ni fotos ni nada, y ella le puso fotos con el uniforme y todo, digamos que ella ya entendió que su papá fue militar y ella le preguntan por el papa y habla de más dice “Yo no tengo papá mi papá se murió o mi papá está en el cielo” y pasa por imprudente , pero a ella no se le siente como dolor, al que más afectó fue a Felipe , por el compartió mucho tiempo con su papá, ella lo poco que compartió no se acuerda

Entrevistador: Y digamos a él también lo llevan a las ceremonias

Entrevistada: No, por el colegio de él es más complicado, entonces no lo deje perder clase, a ella la lleve porque está pequeña, pero a él le da como igual, la tumba nosotros la decoramos cuando cumple, el día del padre y en navidad, y ellos la decoran a gusto de ellos.

Entrevistador: ¿Y en dónde tienen la tumba?

Entrevistada: En Villavicencio, yo lo deje con la del papá

Entrevistador: A parte de la DIFAB acudieron a alguien más o familiares

Entrevistada: Pues a mí me han apoyado los cursos de él y pues me tocó acudir al General Mejía, para poder obtener las terapias, es que el convenio con INEA es solo niños que tengan problemas cognitivos, discapacidad mental, especial, entonces por medio de un curso de mi esposo se habló con el Genera y pues le asignaron el cupo

Entrevistador: Como fue el trato del General hacia ustedes, fue bueno o malo

Entrevistada: Pues me dijo que yo era una llorona, pero bien (risas)

Entrevistador: Y han acudido a alguien más aparte de INEA

Entrevistada: No, nada más

Entrevistador: ¿Cómo ha sido el proceso que han tenido con la DIFAB específicamente con el programa de fallecidos?

Entrevistada: Digamos que Milena ha sido quien me ha orientado en todo lo que yo tengo que hacer, porque yo no tenía ni idea de que tenía que hacer, en el momento yo también quede como descoordinada y gracias a ella fue que yo tuve orientación de que debía hacer y a donde debía ir, pero pues yo solo he participado en los eventos de la ceremonia, he participado en la terapia de grupo de duelo, pero la verdad es que me queda muy lejos entonces también por eso no pude volver

Entrevistador: Tienes alguna sugerencia de pronto que hacerle al programa

Entrevistada: Sabe que me gustaría a mí, yo siempre le he dicho a Milena actividades para los niños, de natación, algo así, yo intente en el club, pero como mi esposo era oficial no me aceptaron y me queda supremamente lejos venir hasta aquí que es el de oficiales, porque antes de que el falleciera yo practicaba zumba y eso fue lo que ahora me animo a continuar, entonces con los niños pasa lo mismo, cuando yo empecé a dejar de lado el tema de estar triste, deprimida ellos también empezaron a subir, pero Mariana por lo menos quisiera estar metida en todo, ella está en taekwondo, ballet pero es carísimo y Felipe no quiso nada de deporte, entonces lo tengo en inglés pero pues es por mí y yo si le he dicho a la Doctora Milena que yo necesito ocuparlo, y la terapeuta de él me dice eso “Tiene que sacarlo”, que el participe con otros niños, que se relacione con gente externa

Entrevistador: ¿Han ocurrido algunos otros eventos que le generen de pronto más estrés?, de pronto la pérdida de algún familiar, el distanciamiento de algún lazo familiar

Entrevistada: No gracias a Dios no

Entrevistador: ¿De pronto el diagnóstico del niño les generó algún tipo de estrés?

Entrevistada: Uy si, muchísimo el comportamiento inicial de Felipe fue mi mayor estrés, digamos que yo aplace mi duelo por él

Entrevistador: ¿Cuál es el diagnóstico del niño?

Entrevistada: Estrés adaptativo, es debido a los cambios, debido a que él se cerró desde el momento en que vamos a la morgue, para que nos entregarán el cuerpo y llevarlo al funeral, mientras lo arreglaban un mayor simplemente dijo que había conocido a mi esposo y se dirigió a mi hijo y se lo llevó, y cuando estábamos entrando al cementerio yo le dije, “Felipe este es el momento, llora desahógate, haz lo que tú quieras”, y me dijo “No mami yo no tengo porque llorar”, y desde ahí no volvió a llorar y el solo lloró el primer día, y él me dijo con el tiempo, que el mayor le había dicho “Que él era el hombre de la casa y que no tenía por qué llorar y que él tenía que ser fuerte y que él era quien tenía que asumir la responsabilidad”, entonces para él fue un choque, entonces cuando se empezó las terapias fue que se destapó eso, digamos que en parte me dieron herramientas para explicarle y pues tuvo sesiones que lo hicieron llorar, que se desahogará que elaborará el duelo

Entrevistador: ¿Con que recursos materiales cuentan ustedes en este momento después de la pérdida?

Entrevistada: Si, pues afortunadamente por el grado, yo quede con una pensión que no estoy con lujos ni de necesidades, que me da la oportunidad de dedicarme solo al hogar

Entrevistador: Y de pronto tus papás...

Entrevistada: Si, mi familia ha sido un apoyo fundamental, de hecho, pues mi hermano se volvió el papá suplente

Entrevistador: ¿Con la familia de él la relación, es completamente rota?

Entrevistada: Si, rota

Entrevistador: Agradezco tu participación en esta entrevista.

Entrevista actora 3

Entrevistador: Bueno entonces doña Elizabeth, vamos a comenzar, nombre completo

Entrevistada: Elizabeth Izquierdo Grisales

Entrevistador: ¿Edad?

Entrevistada: 46 años

Entrevistador: ¿Lugar de nacimiento?

Entrevistada: Bogotá

Entrevistador: ¿Nivel de escolaridad? ¿Hasta qué?

Entrevistada: Tecnología

Entrevistador: ¿Tecnología en qué?

Entrevistada: Sistemas

Entrevistador: ¿Actualmente a qué se dedica?

Entrevistada: A nada, ahorita a la casa

Entrevistador: ¿Alguna vez ha trabajado?

Entrevistada: Si, yo he trabajado, pero no son trabajos que uno pueda decir que trabajazo, y uno con la obligación de tres pelados, peor

Entrevistador: ¿Hace cuánto se dedica solamente al hogar?

Entrevistada: No pues desde que me casé me dediqué totalmente al hogar, hasta que él falleció y fueron tres meses sin sueldo, viviendo de la alcancía, en serio de una alcancía de monedas de 500, después de eso se vino otro problema ahí legal por otra niña que él tenía y ahí tocó trabajar en lo que saliera para vivir, el cambio fue duro

Entrevistador: Sumercé, ¿Dónde vive?, ¿cuál es su dirección?

Entrevistada: Carrera 75f #60ª – 49 sur

Entrevistador: ¿Qué barrio es?

Entrevistada: Eso es Estancia

Entrevistador: Ah vale, perfecto

Entrevistada: ¿Sí sabe dónde es?

Entrevistador: Por Ciudad Bolívar

Entrevistada: Sí

Entrevistador: ¿Celular?

Entrevistada: 3102549606

Entrevistador: ¿Y fijo tiene?

Entrevistada: 4718273

Entrevistador: Nombre de su esposo

Entrevistada: Wilson Enrique Álvarez Balaguera

Entrevistador: ¿Balaguera con B?

Entrevistada: Si

Entrevistador: ¿A qué edad falleció Wilson?

Entrevistada: Uy, me lo puso grave, espero yo hago cuentas (risas, pausa 3 seg) como a los 34 más o menos

Entrevistador: ¿Él de dónde era?

Entrevistada: De Boyacá

Entrevistador: ¿De qué parte de Boyacá era él?

Entrevistada: Duitama

Entrevistador: ¿Hasta qué grado hizo él?

Entrevistada: Bachillerato

Entrevistador: ¿A causa de qué falleció?

Entrevistada: En combate

Entrevistador: ¿En dónde falleció?

Entrevistada: Norte de Santander

Entrevistador: Okey, ¿qué grado tenía él?

Entrevistada: Él era sargento primero, o vice primero, espero, iba para el segundo creo, Sargento Vice primero

Entrevistador: ¿Qué cargo desempeñaba?

Entrevistada: comandante de tropa, creo (risas)

Entrevistador: ¿Cuántos años estuvo en el ejercito?

Entrevistada: Le faltaban como 3 años para la pensión, él estuvo como 16 años, con el servicio y todo

Entrevistador: Sumercé, donde vive, ¿qué estrato es?

Entrevistada: 1

Entrevistador: ¿Vive en casa propia, arriendo?

Entrevistada: Propia, a eso alcanzamos, y si no me la cree, en el registro, en el impuesto dice

Entrevistador: Estrato cero

Entrevistada: Estrato cero

Entrevistador: Sí, yo nunca había visto una casa estrato cero

Entrevistada: Sí, hay varias, más que todo hacia los lados de los cerros o como lo mal llamado la periferia

Entrevistador: Pero la mía no es tan lejos, es como a 4 cuadras de la autopista

Entrevistada: Ah ósea vive cerca de mi (risas), yo vivo por el Perdomo

Entrevistador: Sí, es cerca, por donde va la ruta del alimentador que dice **Entrevistada:** Perdomo, en la séptima parada ahí cruzan la parada y llegan a la casa

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo duró sumercé con son Wilson?

Entrevistada: 14 años

Entrevistador: ¿Cuántos hijos tuvieron?

Entrevistada: 4 hijos

Entrevistador: ¿Sumercé tiene hijos de otras relaciones?

Entrevistada: No, nada

Entrevistador: ¿Él tiene hijos de otras relaciones?

Entrevistada: Él sí, una

Entrevistador: ¿Cuántos años tienen sus hijos?

Entrevistada: 18, 13 y 11, ah y faltó la que falleció, iba a cumplir 3

Entrevistador: Ehh, ¿cuándo él falleció vivía siempre con usted? ¿Siempre llegaba a la casa?

Entrevistada: No, él estaba en el área

Entrevistador: Vale, ¿cuánto tiempo estaba más o menos él por fuera?

Entrevistada: Tres, cuatro meses

Entrevistador: Entonces, sumercé vive solo con sus hijos, ¿todos niños?

Entrevistada: No, con la niña que falleció era un niño, una niña, intercalados

Entrevistador: ¿El mayor es hijo?

Entrevistada: Si, el de 18

Entrevistador: ¿Y él estudia o qué hace?

Entrevistada: Si, él está estudiando, por eso estaba hablando con la doctora de la universidad, está en el colegio, se va a graduar

Entrevistador: ¿Todos estudian?

Entrevistada: Si claro

Entrevistador: ¿El de 13 en qué grado está?

Entrevistada: El niño, está en grado sexto

Entrevistador: ¿Y la chiquita?

Entrevistada: 11 y está en grado cuarto

Entrevistador: Bueno entonces ya, sumercé nos comente ¿cómo era la relación que tenía con don Wilson?

Entrevistada: Muy buena, sí

Entrevistador: ¿14 años?

Entrevistada: Sí

Entrevistador: ¿Cómo se enteró del fallecimiento de él?

Entrevistada: Por teléfono

Entrevistador: Me dice que falleció en Norte de Santander

Entrevistada: Sí

Entrevistador: ¿De pronto alguna vez le comentaron o le comunicaron como fue o algo por el estilo, o solo le dijeron falleció y ya?

Entrevistada: La verdad a uno solo le cuentan una partecita, a mí me dijeron, no es que hubo un enfrentamiento y entonces había un francotirador y lo hirieron y pues yo dije que si viajaba y me dijeron que no, que esperara acá, pero pues cuando llegó acá me llevé la sorpresa de que no fue un solo impacto, fueron varios impactos y eso me enteré fue por un reporte de medicina y por unos compañeros de él, a mí nunca me contaron nada de eso

Entrevistador: ¿Y hace cuánto falleció su esposo?

Entrevistada: 8 años

Entrevistador: ¿Cuál fue su reacción en el momento?

Entrevistada: Ja, me puse a gritar como una loca cuando me enteré, era mucho en el momento

Entrevistador: ¿Gritar? ¿Y con el tiempo?

Entrevistada: Uy es que yo tengo un problema psicológico muy bárbaro y nunca me lo he tratado

Entrevistador: ¿Por qué un problema psicológico?

Entrevistada: Pues

Entrevistador: ¿Fue debido a eso o siempre lo ha tenido?

Entrevistada: Ósea, cuando tenía 11 falleció mi papá, y de ahí en adelante se volvió un trauma para mí, los hospitales, las muertes, todo eso, después falleció mi hija, por negligencia médica, y de ahí viene el fallecimiento de mi esposo y yo no puedo llorar cuando alguien fallece, nunca, por qué, no sé, pero yo no puedo, eso le causa a uno mucho trauma, por eso yo le corro a los psicólogos nada que ver

Entrevistador: Vale, ¿y por qué nunca se ha tratado o ido a ningún lado?

Entrevistada: Si, yo he ido a psicología, pero cuando llegamos al tema entonces hasta ahí, yo me hago la loca, porque si aflora eso, no ve que tengo, ósea, yo no pude ver a mi esposo cuando falleció por eso, porque yo decía si yo lo veo a él, qué tal que se me corra el champú y estos tres pelados que, yo no puedo llorar, sería mucho para ellos, entonces yo no lo pude ver a él, no puse

Entrevistador: Con el tiempo, ya en 8 años, ¿qué cambios que diga usted en su vida?

Entrevistada: Total, todo cambia, uno mantiene aburrido, triste, los extraña

Entrevistador: ¿Qué hace para no pensar en eso?

Entrevistada: A toda hora estar ocupada

Entrevistador: Estar ocupada, ¿y en qué se ocupa?

En la casa, en lo que haya que hacer, salgo, muchas cosas, estar ocupada, ósea, yo me levanto a las 3 de la mañana para despachar a mis hijos y desde las tres de la mañana estoy haciendo oficio y para no pensar hago y hago oficio, y cuando llegan las 10 de la mañana ya estoy que no puedo, pero sigamos porque que

Entrevistador: Si claro, ¿la casa es grande?

Entrevistada: Si

Entrevistador: ¿Harto para limpiar entonces?

Entrevistada: (Risas) Si claro, y uno nunca termina

Entrevistador: Vale, ¿sumercé a quién acudió cuando esto sucedió? ¿Familia, amigos, conocidos?

Entrevistada: He ahí donde está el meollo del asunto, yo no tengo hermanos, soy hija única, estaba sola con mi mamá en ese momento, pero mi mamá no es que sea el mejor apoyo, entonces todo es aguante y pase y siga adelante, mi mamá al poquito tiempo se fue y me quedé sola con los niños, entonces no hay tiempo de llorar, no hay tiempo de sacar todo eso y de ahí conocí acá el programa de lo fallecidos y de ahí empecé a asistir, me llamaron a un taller, un grupo de apoyo, me mandaron por allá a una cosa católica y me dijeron que yo estaba como un poco deschavetis, que necesitaba más ayuda que las otras que fue al otro día, nunca volví, yo me pierdo por mucho tiempo (El audio se corta en el minuto 15:08 por petición de la viuda)

Entrevista actora 6

Entrevistador: (Bienvenida por parte del mayor) La saludo desde la dirección de familia y bienestar como esta

Entrevistada: Bien gracias a Dios, mucho gusto con Milena López

Entrevistador: Bueno primero que todo darle un saludo de agradecimiento muy especial, a través de su participación en este proceso investigativo que estamos adelantando con la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, donde queremos establecer los cambios o las expectativas articulando todos estos nuevos procesos que ha estado sumercé viviendo a través de pues el desafortunado fallecimiento de su esposo , entonces llevamos a cabo aquí un proceso investigativo , le agradezco su tiempo , le agradezco que nos pueda narrar como ha sido esta etapa desafortunada de su vida y estamos pendientes a recibir cualquier inquietud y a servirle en lo que usted necesite

Entrevistada: Si señor claro pues para eso estamos, para colaborar

Entrevistador: Bueno señora Milena le voy a dar aquí el paso a nuestras profesionales que van a continuar con este trabajo, muy amable por su tiempo, muchas gracias

Entrevistada: Bueno señor que este muy bien

Entrevistador: (Interviene Marcela OPS, de la DIFAB) Hola buenas tardes señora Milena

Entrevistada: Hola, buena tarde

Entrevistador: Entonces conmigo es con la persona que ha estado hablando telefónicamente, yo le comenté sobre la investigación y de lo que se quiere hacer, nosotros igual estamos acá con la compañera de la Universidad, la idea es que de esto pues salga una investigación donde nosotros podamos dar unos resultados frente a como las viudas manejan el tema del fallecimiento de sus esposos, entonces acá esta mi compañerita

(Intervención Lina María Morales, profesional en formación de Trabajo Social) Hola me presentó mi nombre es Lina María, soy estudiante de Trabajo Social de último semestre, como ya lo decía Marcela, estamos haciendo un proceso de articulación con la universidad y con la dirección de familia , como tal con el programa de fallecidos , entonces pues a continuación le voy a leer algunas preguntas, primero le voy a leer el consentimiento informado que es como básicamente pedirle

permiso a usted para poder tomar su información para que sea solamente con fines académicos y digamos que usted también pueda saber qué pasó con la investigación, entonces en primera instancia me gustaría saber cuál es su nombre completo

Entrevistada: Derly Milena López Murcia

Entrevistador: Como es su número de cédula

Entrevistada: 1.117.492.082 de Florencia, Caquetá

Entrevistador: ¿Qué edad tiene señora Milena?

Entrevistada: 32

Entrevistador: Entonces lo que le comentaba, pues que la información que se utiliza es con fines académicos, institucionales y su participación es totalmente voluntaria, no hay ningún riesgo contra su integridad física ni mental al participar del estudio y pues la información será netamente confidencial, entonces voy a proceder a leer algunas preguntas

(Intervención de Marcela) Señora Milena está de acuerdo

Entrevistada: Sí, si señora

Entrevistador: (Marcela) su participación es completamente voluntaria ¿Sí?

Entrevistada: Si, si señora

Entrevistador: Entonces me regala por favor su lugar de nacimiento

Entrevistada: 21 de marzo, Florencia Caquetá

Entrevistador: Nivel de escolaridad

Entrevistada: 6° primaria no más

Entrevistador: ¿Cuál es su actividad ocupacional?

Entrevistada: Por el momento ama de casa

Entrevistador: Número de celular

Entrevistada: 3125537486

Entrevistador: Dirección de donde reside

Entrevistada: Calle 17-2b este 29

Entrevistador: Ahora le voy a pedir datos de su esposo, ¿Cuál era el nombre de su esposo?

Entrevistada: Carlos Andrés Ortega Gómez

Entrevistador: ¿Qué edad tenía cuando falleció?

Entrevistada: 26 años

Entrevistador: Lugar de nacimiento

Entrevistada: Puerto Rico, Caquetá

Entrevistador: Nivel de escolaridad

Entrevistada: Bachiller

Entrevistador: ¿Cuál fue la causa del fallecimiento?

Entrevistada: Muerte en combate

Entrevistador: ¿Qué rango desempeñaba dentro del ejército?

Entrevistada: Cabo III

Entrevistador: ¿Cuántos años prestó servicio?

Entrevistada: Creo que fueron 6 años y de ahí fue que se metió a lo de cabo, total reo que fueron 7 años

Entrevistador: Nivel socioeconómico, estrato en el que viven

Entrevistada: Estrato 1

Entrevistador: Es ¿vivienda propia o en arriendo?

Entrevistada: Propia

Entrevistador: ¿Cuántos años llevaba con su esposo?

Entrevistada: 5 años

Entrevistador: ¿Tenían hijos de esa unión?

Entrevistada: Si, una niña

Entrevistador: ¿Qué edad tiene la niña?

Entrevistada: Ya tiene 11 años

Entrevistador: ¿Tenían hijos fuera de la unión de los dos?

Entrevistada: No

Entrevistador: ¿Su esposo convivía con ustedes?

Entrevistada: Cuando eso él estaba en Corinto, Cauca y nosotros acá en el Caquetá

Entrevistador: Me regala por favor el nombre de su hija

Entrevistada: Geraldyn Ortega López

Entrevistador: ¿Cuál es el nivel académico de ella?, en que curso está

Entrevistada: Esta en 5° de primaria

Entrevistador: ¿Solamente convivían ustedes tres?

Entrevistada: Sí señora

Entrevistador: Le voy hacer preguntas relacionadas al caso eventual del fallecimiento de su esposo, entonces usted me responde de acuerdo a como se sienta, si no me quiere responder está en todo su derecho de no hacerlo... ¿Cómo era la relación de su pareja con usted y con su familia?, primero como era la relación de él con usted y luego como era con su hija

Entrevistada: Excelente esposo, excelente mejor dicho era mi todo

Entrevistador: Hace cuánto ustedes se conocían

Entrevistada: 7 años

Entrevistador: ¿Cómo se conocieron?

Entrevistada: Por un amigo de él

Entrevistador: ¿Cómo era la relación de él con su hija?

Entrevistada: Excelente, pues la niña le faltaba 10 días para cumplir los dos años cuando el falleció, era muy dedicado entregado a nosotras

Entrevistador: ¿Hace cuánto falleció su esposo?

Entrevistada: 9 años

Entrevistador: Su hija tiene recuerdos de él

Entrevistada: Ella dice que ella se acuerda mucho de él, pero tal vez de lo mismo que yo hablo, entonces ella como que coge eso, porque yo hablo mucho de él y tengo igual recuerdos de él todavía, entonces creo que es de eso

Entrevistador: ¿Tienen un sitio específico en conmemoración a él? No sé con fotos, con cosas del uniforme

Entrevistada: No, no tengo uniforme, no tengo nada de eso ya, yo tengo son fotos de él, en la habitación de ella, fotos de ella con él

Entrevistador: ¿Cómo se enteró del fallecimiento de su esposo? Quien fue la primera persona que la llamó a decirle que su esposo había fallecido

Entrevistada: No me dijeron del total que él había fallecido, fue una psicóloga del batallón me llamo y me dijo que él estaba herido

Entrevistador: Y cuando le manifestaron que estaba herido que le dijeron, que tenía de pronto probabilidad de sobrevivir o que las heridas eran de gravedad o que

Entrevistada: No yo simplemente le decía que me dijera que, que había pasado y ella me decía que no que él estaba grave que lo iban a remitir para que lo iban a sacar, pero no me dijeron que él estaba muerto, cuando me estaban llamando él ya estaba fallecido y como a los 10 minutos me

llamó y me dijo que lamentablemente él ya estaba fallecido, pero cuando ella me llamó la primera vez él ya estaba fallecido porque a mí me dijeron

Entrevistador: Y quién le ratificó esa información

Entrevistada: Compañeros de él

Entrevistador: ¿Cuál fue su primera reacción pues al enterarse del fallecimiento de su esposo?

Entrevistada: No sentí que se me había acabado mi vida, sentí que no había nada que hacer

Entrevistador: Digamos usted de pronto se acuerda de ese primer sentimiento

Entrevistada: Sentí dolor, no mucho dolor, me sentía vacía, no podía creer eso

Entrevistador: ¿Con el tiempo eso que cambios ha generado en su vida?

Entrevistador: Pues esta es la época y la fecha que yo no he podido superar eso, yo siempre lo tengo a él en mi mente y en mi corazón yo pienso que él se fue a trabajar y que por eso no ha llegado, pues es duro, porque la niña está creciendo, ella cuando hizo la primera comunión llora, cuando cumple años ella llora, entonces es difícil eso que la ausencia de él ha sido muy grande para nosotras, y pues a nivel económico todo cambió él era quien sustentaba el hogar, a nivel social me aleje de todo el mundo

Entrevistador: (Intervención de Marcela) Señora Milena usted no ha pensado de pronto en recuperar su vida sentimental

Entrevistada: Yo tuve una persona, yo reinicié mi vida a los tres años de él haber fallecido

Entrevistador: (Marcela) Ósea actualmente usted tiene una pareja

Entrevistada: Ya no

Entrevistador: ¿Se separaron?

Entrevistada: Si

Entrevistador: ¿Usted acudió a alguien después de lo que sucedió? o a algún grupo espiritual

Entrevistada: No, mire que no, si ir a la iglesia católica pero no

(El audio se suspende en el minuto 17 con 11 segundos)

Apéndice 6 Plan de trabajo (Cronograma)

PLAN DE TRABAJO			
INVESTIGACIÓN UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA			
Título de la Investigación: Determinantes de afrontamiento y proceso de duelo en mujeres viudas de militares del Ejército Nacional de Colombia fallecidos por causa de acción directa del enemigo una mirada desde Trabajo Social			
Mes	Etapas	Actividades	Responsable
Junio	Contacto inicial	Ubicación del problema Revisión y concertación	Investigadoras: Camila Hernández y Lina Morales (UCMC)
Julio	Revisión técnica y metodológica de la investigación	Marcos de referencia revisión y ajuste de marco teórico y planteamientos generales de la investigación. Metodología revisión del marco metodológico e instrumentos. Definición de la muestra concertación de espacios	Investigadoras: Camila Hernández y Lina Morales (UCMC) Supervisión: Ct. Diana Pérez
Agosto	Aplicación instrumentos	Aplicación de instrumentos de recolección de información	Investigadoras: Camila Hernández y Lina Morales (ucmc)
Sept – Oct	Sistematización de resultados	Procesamiento de la información Tabulación de instrumentos Categorización	Investigadoras: Camila Hernández y Lina Morales (ucmc)
Oct – Nov	Resultados	Entrega de resultados	Investigadoras: Camila Hernández y Lina Morales (UCMC)
Nov	Socialización y evaluación	Entrega de resultados	Supervisión: Ct. Diana Pérez Investigadoras: Camila Hernández y Lina Morales (UCMC)

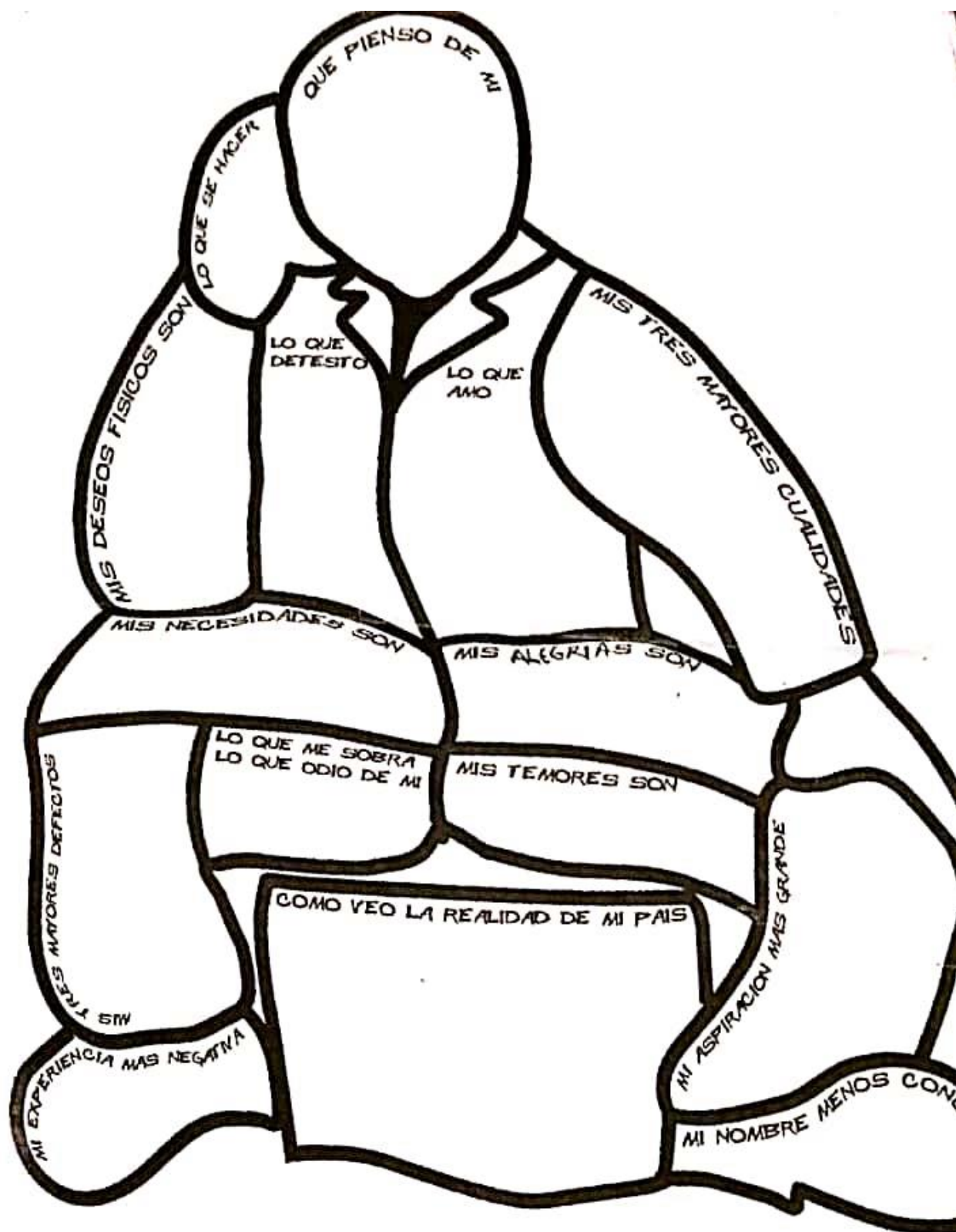
Apéndice 7 Presupuesto

Insumo	Tipo	Descripción	Unidad de medida	Valor unidad	Valor total
Trabajadora Sociales en formación	Talento humano	2 profesionales	7 horas semanales c/u	\$30.000/semana	\$ 1.440.00
Transporte	Servicio	Pasaje ida y vuelta	4 pasajes/semana	\$9.200/semana	\$ 220.800
Papelería	Material	Fotocopias	30	\$ 100	\$ 3.000
Total					\$ 1.663.800

Apéndice 8 Bazar de las emociones

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

Apéndice 9 Reconociéndome



Apéndice 10 Matriz DOFA

Debilidades	Oportunidades
Fortalezas	Amenzas

Apéndice 11 La rueda de la vida (vacío y ejemplo)

