UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÒN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN

CARRERA DE PSICOLOGÌA EDUCATIVA Y ORIENTACIÒN

TÍTULO:

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA", PERÍODO 2012-2013

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTORA:

Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Sonia Sizalima C. Mg.Sc.

LOJA – ECUADOR

2012

CERTIFICACIÓN

Dra. Sonia Sizalima C. Mg.Sc.

Docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

CERTIFICA:

Que el trabajo de investigación denominado: LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA", PERÍODO 2012-2013; de autoría de la Srta. Deysi Gloria Chuquimarca Castillo, egresada de la carrera de Psicología Educativa y Orientación modalidad presencial, ha sido revisado y asesorado en todo su proceso, por lo que autorizo su presentación a las autoridades competentes para que continúe con los trámites legales para la defensa pública.

Loja, 05 de noviembre del 2012

Dra. Sonia Sizalima C. Mg.Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORíA

Las ideas, opiniones, procedimientos, resultados y conclusiones vertidos en la presente tesis, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a los docentes por haber compartido en las aulas universitarias sus vastos conocimientos.

De manera especial, mi sincero agradecimiento a la Dra. Antonieta León Loaiza y Dra. Sonia Sizalima Cuenca, por haber guiado y orientado acertadamente mi proyecto y dirección de tesis y a todos quienes fueron docentes de mi Carrera.

Al señor Rector del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora” por el permiso correspondiente, así mismo a los docentes y orientadores de la misma Institución por su gentil colaboración al proporcionar toda la información necesaria para desarrollar la investigación de campo y mi reconocimiento especial a las estudiantes que colaboraron en dar respuesta a los instrumentos y entrevista aplicados.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen por la vida concedida.

A mis queridos padres Florencio y María que son la mayor inspiración y fortaleza de mi vida, a mis hermanas/os por su apoyo constante. A mis docentes guías y asesores en mi formación tanto profesional como personal.

A mi abuelito, que con su muerte dio un nuevo sentido a mi vida.

A todas aquellas personas que están viviendo el duelo y no saben qué hacer, se sienten abatidas; desconociendo que la gran lección de las pérdidas es la necesidad de superar el apego, porque nada en la vida es para siempre.

Deysi

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO**	**FUENTE**	**FECHA AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**						**OTRAS DEGRADACIONES**	**NOTAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	**DEYSI GLORIA CHUQUIMARCA CASTILLO.** "LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA", PERÍODO 2012-2013"	UNL	2012	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	El Sagrario	Orillas del Zamora	CD	Lic. Ciencias de la Educación Mención Psicología Educativa y Orientación.

MAPA GEOGRÁFICO

MODELO DEL TERRITORIO DESEADO

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
"BEATRIZ CUEVA DE AYORA"

ESQUEMA

Contenidos

Carátula

Certificación

Autoría

Agradecimiento

Dedicatoria

a. Título
b. Resumen en castellano y traducido al inglés
c. Introducción
d. Revisión de literatura
e. Materiales y métodos
f. Resultados
g. Discusión
h. Conclusiones
i. Recomendaciones
j. Bibliografía
k. Anexos

a. TÍTULO:

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”, PERÍODO 2012-2013

b. RESÚMEN

En la presente investigación se planteó como objetivo general; investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la pérdida de un ser querido (duelo) por las alumnas del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora”, período 2012-2013.

La investigación fue de tipo descriptiva y en la metodología se utilizó los métodos: científico, analítico, inductivo-deductivo, descriptivo y estadístico.

Como técnica se utilizó una entrevista estructurada dirigida a las estudiantes investigadas, y como instrumentos: la Escala de estrategias de afrontamiento modificado por Sánchez Canovas y el Breve inventario del duelo realizado por Jorge Montoya Carrasquilla, adaptado al castellano.

La población investigada la constituyen 2.150 estudiantes y la muestra es de 165 estudiantes que están pasando por la pérdida de un ser querido, que haya fallecido hace más de 3 meses y menos de 3 años.

Los resultados obtenidos evidenciaron que el mayor porcentaje de las estrategias de afrontamiento empleadas por las estudiantes investigadas fueron: el 54.56% utilizan la re-evaluación positiva y el 12.12% huida-evitación; en cuanto a las fases del duelo se encontró que el 33.33% están viviendo la fase de la aflicción aguda y el 20.61% la fase de la conciencia de la pérdida.

Concluyendo que: ante la pérdida de un ser querido la población investigada afronta en su mayoría a través de la estrategia re-evaluación positiva; en cuanto a las fases del duelo que están vivenciando, en un alto porcentaje es la aflicción aguda y conciencia de la pérdida. Por lo tanto no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y las fases de duelo en la que se encuentran las estudiantes investigadas.

b. SUMMARY

In the present investigation it appeared like general target; to investigate the strategies of confrontation used before the loss of a dear (duel) for the pupils of the Technological Top Institute “Beatriz Cueva de Ayora“, period 2012-2013.

The investigation was of type descriptive and in the methodology the methods were used: scientific, analytical, inductive - deductive, descriptive and statistical.

As skill used a structured interview directed to the investigated students, and like instruments: the Scale of strategies of confrontation modified by Sánchez Canovas and the Brief inventory of the duel realized by Jorge Montoya Carrasquilla, adapted to the Castilian.

2.150 students constitute the investigated population and the sample belongs to 165 students who are happening for the loss of a dear, who has died more than 3 months ago and less than 3 years.

The obtained results demonstrated that the biggest percentage of the strategies of confrontation used by the investigated students was: 54.56 % uses the positive reappraisal and 12.12 % flight - avoidance; as for the phases of the duel there was that 33.33 % is living through the phase of the sharp affliction and 20.61 % the phase of the conscience of the loss.

Concluding that: before the loss of a dear the investigated population confronts mostly across the strategy positive reappraisal; as for the phases of the duel that are living, in a high percentage it is the sharp affliction and she makes aware of the loss. Therefore relation does not exist between the strategies of confrontation and the phases of duel in that the investigated students are.

c. INTRODUCCIÓN

Se han investigado diferentes aspectos sobre estrategias de afrontamiento que se utilizan para enfrentarse a situaciones difíciles y por otra parte se han estudiado algunos aspectos sobre el duelo, pero existe escasa investigación para conocer qué hacen las personas para enfrentarse a una situación tan estresante como el duelo ante la pérdida de una persona significativa en sus vidas, eso fue gran motivo para realizar dicho estudio, además luego de vivenciar durante las prácticas de Orientación pre-profesionales, un gran número de estudiantes tenían problemas personales, académicos y de relación, al realizar la entrevista de rigor se encontró que estaban atravesado un duelo (pérdida de un ser querido), hablaron de sus historias familiares y se encontró que sus problemas se derivaban de duelos recientes, especialmente de aquellas estudiantes que han vivido pérdida (duelos) inesperadas como suicidios, asesinatos, accidentes y enfermedades terminales de familiares, de ello surge la inquietud de conocer como enfrentan las estudiantes este tipo de pérdidas; con estos antecedentes se plantea el tema de investigación denominado: LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”, PERÍODO 2012-2013, como objetivo general se planteó: Investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la pérdida de un ser querido (duelo) por las alumnas del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora”, período 2012-2013 y específicos: Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan las estudiantes

investigadas ante la pérdida de un ser querido; identificar la fase de duelo ante la pérdida de un ser querido en la que se encuentran las estudiantes investigadas y establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y la fase del duelo en la que se encuentran las estudiantes investigadas.

La investigación es de tipo descriptivo, en donde se trata de describir y analizar sistemáticamente un conjunto de hechos (estrategias de afrontamiento) relacionados con otros aspectos (fases del duelo), expresa el conocimiento de una realidad concreta sin modificaciones.

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó algunos métodos entre ellos: El método científico que inició con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que fue explicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientó la temática propuesta, y reunió la descripción de elementos conceptuales referidos tanto a las estrategias de afrontamiento como las fases que comprende el duelo, que en un proceso de análisis y síntesis dio luces para la formulación de preguntas, búsqueda de instrumentos e identificación de objetivos, así como la comprensión y explicación del problema a investigar; mediante el método deductivo se aplicó los conocimientos al caso particular de la investigación propuesta a partir de un enlace de juicios; el analítico, para la asociación o correlación entre variables: Sobre la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y las fases del duelo, de la misma manera ayudó a diferenciar los elementos de las dos variables en estudio (estrategias de afrontamiento y las fases del duelo) permitiendo revisar

ordenadamente cada uno de ellos por separado; el método inductivo-deductivo permitió la generalización lógica de los datos empíricos realizados a través de la Escala de estrategias de afrontamiento y el Breve Inventario del Duelo, obteniendo de esta forma las conclusiones lo que a su vez posibilitó la elaboración de las respectivas recomendaciones; así mismo se utilizó el método estadístico para determinar la variabilidad de las observaciones estableciendo frecuencias, porcentajes y representaciones gráficas que permitieron la interpretación y la visualización de la realidad de las estudiantes investigadas, estadísticamente.

Se procedió a solicitar autorización a los directivos de la Institución para el desarrollo de la investigación de campo con el compromiso de devolver los resultados en un acto de socialización de los mismos.

Entre las técnicas e instrumentos para la recolección de la información, se utilizó una entrevista estructurada que contiene datos de información general como edad, año y paralelo de educación escolar e indicadores de las dos variables. En cuanto a los instrumentos aplicados fueron: La Escala de estrategias de afrontamiento modificado por Sánchez Canovas (Evaluación de Las Estrategias de Afrontamiento), así mismo se aplicó el instrumento denominado Breve inventario del duelo realizado por Jorge Montoya Carrasquilla (1991), adaptado al castellano; en el que se mide la fase predominante del duelo.

El universo constituye 2.150 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora” de la ciudad de Loja, período 2012-2013, y la muestra

es de 165 estudiantes que están pasando por la pérdida de un ser querido, que haya fallecido hace más de 3 meses y menos de 3 años.

Con los datos obtenidos se procedió a organizar, precisar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis, síntesis, inducción, y contrastación con el marco teórico, se concretó la discusión, para dar respuesta al problema planteado, al logro de los objetivos, y restablecer las conclusiones y recomendaciones.

Los resultados obtenidos más relevantes en cuanto a las estrategias de afrontamiento empleadas por las estudiantes investigadas fueron: el 54.56% utilizan la re-evaluación positiva y el 12.12% huida-evitación; en cuanto a las fases del duelo se encontró que el 33.33% están viviendo la fase de la aflicción aguda y el 20.61% la fase de la conciencia de la pérdida.

Se concluye que, ante la pérdida de un ser querido la población investigada afronta en su mayoría a través de la estrategia re-evaluación positiva. En cuanto a las fases del duelo que están vivenciando las estudiantes investigadas luego de la pérdida de un ser querido, en un alto porcentaje es la fase aflicción aguda y la conciencia de la pérdida.

Por lo tanto no existe relación entre las estrategias de afrontamiento con las fases de duelo ante la pérdida de un ser querido (duelo), porque se entiende que han enfrentado positivamente (empleo de la estrategia de afrontamiento re-evaluación positiva), sin embargo están ancladas en la fase de duelo aflicción aguda y conciencia de la pérdida.

Se recomienda a las autoridades del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora”, especialmente a los directivos e integrantes del Departamento de Consejería Estudiantil, que se implemente programas afectivo-familiar en relación al duelo por la pérdida de un ser querido que vive la población estudiantil, además detectado el caso acompañarles en el dolor tanto a estudiantes como a la familia; de igual forma a los estudiantes que realizan sus prácticas pre-profesionales de psicología: psicólogos educativos, clínicos y psicore habilitadores de nuestra Alma Mater que tengan en cuenta estos casos, a través de la planificación y ejecución de un programa de acompañamiento durante el proceso de elaboración del duelo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Ante cualquier adversidad las personas adoptan un sinnúmero de estrategias de afrontamiento que las emplean desde su sentido común como una forma de salir ilesos de cualquier situación no deseada.

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo, para profundizar esta temática se ha considerado importante dar a conocer su definición:

Definición de estrategias de afrontamiento

"Las personas afrontan las situaciones como individuos integro, con todas las dimensiones de su vida a una misma vez. Se satisface un propósito importante al enfocarse en la dimensión del afrontamiento a través de las creencias espirituales, a fin de aclarar y profundizar la comprensión sobre su importancia, pero para ser congruentes con la realidad humana es preciso suponer que el afrontamiento esta íntimamente relacionado con una de las demás dimensiones."[1] Una de las principales funciones del afrontamiento es ayudar a las personas a través de sus propias creencias y recursos a enfrentar las dificultades que se presenten, en este caso la pérdida de un ser querido o por el contrario animarse a pedir ayuda; a familiares, amigos, compañeros, o a un profesional; darles la oportunidad de ayudarle aunque la mayoría no sabe como hacerlo, pero es suficiente su presencia.

[1] CALESS, Inge. Agonía, muerte y duelo un reto para la vida, primera edición México, editorial del manual moderno. SA de CV 2003 pág. 57

"El uso de unas u otras estrategias en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones".[2] Es evidente que las estrategias de afrontamiento son netamente individuales por tanto son adoptadas y vividas inconscientemente por parte del individuo; dicho de otra manera, el individuo no elige cuál estrategia desea adoptar al momento de vivir diversas situaciones, simplemente las vive.

Estrategias de afrontamiento

Cabe aclarar que existen diversas estrategias de afrontamiento, en el presente estudio se tomó en cuenta una de tantas clasificaciones, así tenemos:

- **Confrontación**

"El que busca soluciones, se enfrenta al problema, trata de hacer cosas para cambiar la realidad que le estresa.

Acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación, intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas"[3]. La confrontación es la manera en que reaccionan los seres humanos o hacen frente a estos acontecimientos, encontrando una respuesta al porqué de las cosas, manifestando enojo a las personas "culpables"

[2] C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring, pag 427 (libro virtual)
[3] IBIDEM

de la muerte, siendo tanto agresivas, gritando su pena, mudarse del lugar y para de alguna manera “aliviar” su dolor.

- **Distanciamiento**

“Esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones, intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno”[4]. La persona que adopta esta estrategia hace caso omiso de lo que esta sucediendo, Piensa que es un error, que no puede ser, piensa que es demasiado pronto, que no estaba previsto, que en realidad todo iba bien.

- **Autocontrol**

“Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.”[5] Todos podemos vivir sentimientos intensos de respuesta a la cualquier situación ya sea personal o familiar, en este caso una situación de duelo. Experimentar tristeza, culpa, confusión, abatimiento y hasta la fantasía de morir son reacciones habituales y comunes a la mayoría de las personas después de una pérdida importante o de la muerte de un ser querido. El autocontrol es una forma de controlar las emociones y sentimientos; de alguna manera es perjudicial para la salud mental, ya que todas las personas necesitamos “desahogarnos” de lo que nos está molestando y no hay mejor estrategia que llorar el dolor o contárselo a alguien, no es recomendable reprimir los sentimientos y las emociones ya que esto afecta nuestra salud mental y física, e impide sincerarnos con respecto al significado de la pérdida.

}[}}[4] C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring, pag 427 (libro virtual)
[5] IBIDEM

- **Búsqueda de apoyo social**

“Acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión). El apoyo social puede considerarse de dos maneras.

En primer lugar, como un recurso o estrategia de afrontamiento (p. ej., hablar con un familiar o amigo ante un problema); en este sentido, es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles. En segundo lugar, puede entenderse como un amortiguador del propio estrés; por ejemplo, la falta de personas próximas en las que confiar en circunstancias difíciles eleva de forma extraordinaria el riesgo de aparición de episodios depresivos en personas vulnerables”[6]. Es necesario valorar las cosas buenas, especialmente los vínculos que permanecen (familiares, amigos, pareja, sacerdote, terapeutas). Pedir lo que se necesita. “No es más sabio ni más evolucionado el que no precisa ayuda, sino el que tiene conciencia y valor para pedirla cuando la necesita” (Jorge Bucay).

- **Aceptación de responsabilidad**

“Reconocimiento de la responsabilidad en el problema, reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.”[7] Reconocer y aceptar la pérdida es una de las acciones más difíciles que la persona debe tomar. Mientras tenga esperanza que tu ser querido volverá, que la situación va a volver a se como era antes, que el muerto va a regresar nunca se recuperará de la pérdida.

[6] C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring, pag 427 (libro virtual)
[7] IBIDEM

- **Huida-evitación**

“”Empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.”[8] Evitar, no pensar en lo que sucedió es una forma de negar la situación y recordarlo con ternura y sentir que el tiempo que compartió con el o con ella fue un gran regalo, es la mejor manera de afrontar el duelo sin complicación. La persona que adopta este tipo de estrategia es pasiva, trata de minimizar el daño o rehuir del problema.

- **Planificación**

“Esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a ésta, pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema”[9]. Estar consiente de la pérdida es encontrar una solución y saber que la vida continua, aprender a vivir sin algo, sin alguien de otra forma.

- **Re-evaluación positiva**

“Esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal, percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.[10] Es encontrar y ver el lado positivo, recordar a la persona con alegría y tener la idea que el amor no se termina con la muerte.

Las estrategias de afrontamiento mencionadas con anterioridad es la manera como el ser humano se enfrenta ante diversas situaciones, en especial ante la

[8] Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring, pág. 427 (libro virtual).
[9] IBIDEM
[10] IBIDEM

perdida de un ser querido (duelo) sin haber antes analizado por cual de ellas se inclina, ya que es una condición como ya se mencionó anteriormente inconsciente e individual.

PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO)

Otra variable de la investigación es la pérdida de un ser querido, misma que es una situación dolorosa e inevitable en el ser humano, pienso que por mucho que hayamos leído, escuchado, visto sufrir a otros o por mucho que haya acompañado es casi insolente saber que es lo que se siente sin haberlo vivido personalmente.

Para comprender esta temática se parte de la definición del duelo; pero hablar del duelo no parece un tema que nos remonte al disfrute, es un tema que tiene un ángulo que conecta, por supuesto con el dolor.

Duelo

Definición: "El duelo es un proceso inherente a la condición de vida, común a toda la comunidad humana. Es un estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada asociándose a síntomas físicos y emocionales[11]. Duelo es un proceso que el individuo vive después de la muerte de un ser querido, nuestra cultura nos ha enseñado que no lo podremos sobrellevar, no es culpa nuestra; "hemos sido entrenados por nuestros educadores para creer que no soportaremos el dolor, que nadie puede superar la muerte de un ser querido, que

[11] Tizón JL. Pérdida, pena, duelo. Paidós, Barcelona 2004.

podríamos morir si la persona amada nos deja, que la tristeza es nefasta y destructiva, que no somos capaces de aguantar ni siquiera un momento de sufrimiento extremo de una pérdida importante”.[12]

Entonces el duelo es una situación netamente humana, teniendo en cuenta que todas las pérdidas son diferentes en cada individuo, es un estado muy doloroso que ponen de manifiesto sensaciones no placenteras, pero que de alguna u otra manera exigen un cambio radical en el individuo.

¿Qué entendemos por pérdida?

“PÉRDIDA. No importa desacordar en la pertinencia de cada término de la lista de asociaciones que sigue, porque algunas cosas son pertinentes sólo para quien las dice, pero lo cierto es que cada vez que hago la pregunta las palabras que apareen relacionadas con la pérdida son casi siempre las mismas: muerte, desolación, vacío, ausencia, dolor, bronca, impotencia, angustia, eternidad, soledad, miedo, tristeza, irreversibilidad, desconcierto, nostalgia, desesperación, autorreproche, llanto, sufrimiento”[13]. Perdemos no sólo a través de la muerte sino también siendo abandonados, cambiando y siguiendo adelante, dando nada más que un vistazo podríamos entender todo lo odioso que resulta cada pérdida a nuestro corazón

[12] BOWLBY, J. La pérdida afectiva. Paidos, Barcelona 1993. Pág. 158
[13] http://visualbook.blogspot.com

Características generales del proceso de duelo

“El duelo no es un estado, sino un proceso de experimentar reacciones psicológicas, sociales y físicas ante la percepción de una pérdida. Tampoco es una “cosa”, sino un conglomerado de emociones que deben ser entendidas como el intento de dar significado a nuestra experiencia”. [14]

El duelo es un proceso normal, una reacción natural y esperable cuando se produce una pérdida. “El duelo no es, en ningún sentido una enfermedad. Experimentar un proceso de duelo no significa sufrir una depresión. Esto implicará que la persona experimentará cambios a lo largo del tiempo, como oscilaciones del humor y la sensación de bienestar/malestar.”[15] Entender el duelo como proceso dinámico y en movimiento implica que la persona que lo experimente sea consciente de que habrá momentos bajos y momentos altos durante este proceso.

La de la pérdida sucede a través de un proceso diferenciado didácticamente en cinco etapas o fases, tal y como reseña J. Montoya Carrasquilla:

Fases o etapas del duelo

"En ninguna otra situación como el duelo, el dolor producido es TOTAL: Es un dolor biológico (Duele el cuerpo), psicológico (Duele la personalidad), social (Duele la sociedad y su forma de ser), familiar (Nos duele el dolor de otros) y

[14] http://visualbook.blogspot.com
[15] CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial paidos, Barcelona 2003 pág 61, 70

espiritual (Duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele.

Las fases del duelo (etapas por las cuales transcurre el proceso de recuperación) son muy parecidas a las etapas por las cuales una herida pasa hasta que queda la cicatriz"[16]. Las reacciones que se presentan son totalmente normales y esperables ante la pérdida de un ser querido, son comunes pero no iguales a todos aquellos que se encuentran en estado de duelo. "Pueden presentarse en forma simultánea, sólo algunas de ellas por una vez, el predominio de una sobre otras o escalonadamente, pudiendo persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuaren la siguiente fase del duelo."[17]

Aunque es muy criticado desde el punto de vista científico (mejor, muy mal entendido), el modelo en fases ayuda a entender el duelo como un proceso y no como un hecho. Según Jorge Montoya Carrasquilla se clasifican en:

- **Primera fase: La aflicción aguda**

"Sus características más importantes son: Incredulidad (la persona no cree lo que le ha pasado), confusión, inquietud, oleadas de angustia aguda (se presentan varias veces al día, duran unos minutos y suelen ser disparadas por recuerdos del difunto: agitación, llanto, sensación de ahogo, opresión, respiración suspirante, sensación de vacío en el abdomen, debilidad muscular, sofocos y preocupación con la imagen del muerto), pensamientos obsesivos (repetición

[16] [16] CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial paidos, Barcelona 2003 pág 61, 70
[17] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

mental constante de los eventos que condujeron a la pérdida y a la muerte misma) y algunos síntomas físicos como sequedad de boca y mucosas, respiración suspirante, debilidad muscular, llanto, temblor incontrolable, perplejidad, trastornos del sueño y del apetito, manos frías y sudorosas, náuseas, aumento de la frecuencia urinaria, diarrea, bostezos, palpitaciones y mareos.[18] En esta fase existe una incredulidad, una no aceptación de la realidad y aunque la muerte haya sido anunciada, de todas maneras hay un momento donde la noticia produce un gran impacto; la sorpresa y el impacto donde la persona no comprende lo que le están diciendo.

- **Segunda fase: Conciencia de la pérdida**:

"Mientras que los síntomas y reacciones iniciales gradualmente pierden su intensidad, y la persona acepta intelectualmente (en su pensamiento y realidad) la nueva situación, comienza la segunda fase del duelo. Cuando el funeral ha terminado, y los amigos y conocidos reasumen sus vidas normales, el verdadero significado de la pérdida golpea con fuerza al superviviente. Es pues un período caracterizado por una notable desorganización emocional, con la constante sensación de estar al borde de una crisis nerviosa y perder la cordura. Sus características más importantes son:

Ansiedad de separación (nerviosismo por la separación del ser querido), estrés prolongado, culpa (es un sentimiento común en esta clase de pérdida), rabia, agresividad (es también un fenómeno común y natural en el duelo) comportamiento de búsqueda sintiendo la presencia del muerto (el superviviente

[18] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

tiende a buscar al muerto en lugares familiares; la presencia del difunto puede todavía ser sentida, ante lo cual el deudo se comporta como si no hubiese ocurrido la pérdida: poner la mesa para dos, preparar su cama, hablar con el difunto, etc.), ensoñación (es durante esta fase del duelo que los sueños son más prolíficos), otras reacciones (incredulidad y negación, frustración, trastornos del sueño, alivio, miedo a la muerte, añoranza, llanto).”[19] Cuando el funeral termina, y los amigos y conocidos reanudan sus vidas normales, el verdadero significado de la pérdida golpea con fuerza al superviviente.

- **Tercera fase: Conservación - aislamiento**

“Esta fase es experimentada por muchos como "el peor período en todo el proceso del duelo". Es durante esta fase que la aflicción se parece más a una depresión (ya como enfermedad psiquiátrica). Sus características son: aislamiento (la persona prefiere descansar y estar sola), impaciencia (la persona siente que debe hacer algo útil y provechoso que le permita salir lo más rápidamente posible del duelo), fatiga y debilidad, repaso obsesivo, apoyo social disminuido, necesidad de sueño, desesperación, desamparo e impotencia.”[20] Es muy característico en esta fase que la persona sienta más deseos de dormir, por más horas, o en dosis fraccionadas. A veces, esto es vivido por el deudo (y por otros) como una forma de “evadir la realidad.

[19] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html
[20] IBIDEM

- **Cuarta fase: Cicatrización**

“Significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad, lo que lleva a la persona a desarrollar nuevas actividades y madurar. Sus características son:

Reconstrucción de la forma de ser (es esencialmente un proceso de transformación, que está lejos de ser completado por el simple hecho de que el individuo haya dejado de llorar), retomar el control de la propia vida, abandono de roles anteriores, búsqueda de un significado, culminación de un círculo (cerrar la herida) perdonando y olvidando”.[21] Esto no implica que el individuo no vuelva a sentir dolor; por el contrario, podrá vivirlo, pero de forma diferente, sin tanta angustia como al principio, si bien, con períodos de agudización que le recordarán épocas anteriores.

- **Quinta fase: Renovación**

Una vez que el superviviente ha realizado los cambios necesarios en su sentido y estilo de vida, que ha recuperado su nivel normal de autoestima, que ha logrado encontrar sustitutos y remplazos (los remplazos o sustitutos apropiados pueden ser cualquier cosa que interese al individuo o le de un propósito, no necesariamente otro compañero) para la persona perdida, ellos se mueven hacia la fase final del duelo. Sus características son: Están viviendo para sí mismos, aprendiendo a vivir sin reacciones de aniversario (sin recordar con dolo la fecha de cumpleaños, Navidad, etc. en cada uno de esos momentos se revive la

[21] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

historia)[22]. Cabe recalcar que no es característico en el individuo que está viviendo el duelo pase por cada una de las fases, ya que las mismas son indistintas así como pueden darse simultáneamente puede aparecer sólo una durante la elaboración del duelo.

[22]hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

e. MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio fue descriptivo. Entre los métodos utilizados están: El método científico que inició con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que fue explicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientan la temática propuesta, y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos tanto a las estrategias de afrontamiento como las fases que comprende el duelo, que en un proceso de análisis y síntesis dio luces para la formulación de preguntas, búsqueda de instrumentos e identificación de objetivos, así como la comprensión y explicación del problema a investigar; mediante el método deductivo se aplicó los conocimientos al caso particular de la investigación propuesta a partir de un enlace de juicios; el analítico, para la asociación o correlación entre variables: Sobre la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y las fases del duelo, de la misma manera ayudó a diferenciar los elementos de las dos variables en estudio (estrategias de afrontamiento y las fases del duelo) permitiendo revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado; el método inductivo-deductivo permitió la generalización lógica de los datos empíricos realizados a través de la Escala de estrategias de afrontamiento y el Breve Inventario del duelo, obteniendo de esta forma las conclusiones lo que a su vez posibilitó la elaboración de las respectivas recomendaciones, de igual forma se utilizó el método estadístico para determinar la variabilidad de las observaciones estableciendo frecuencias, porcentajes y representaciones gráficas que

permitieron la interpretación y la visualización de la realidad de las investigadas estadísticamente.

Se procedió a solicitar autorización a los directivos de la Institución para el desarrollo de la investigación de campo con el compromiso de devolver los resultados en un acto de socialización de los mismos.

Entre las técnicas e instrumentos para la recolección de la información, se utilizó una entrevista estructurada (anexo 1) que contiene datos de información general como edad, año y paralelo de educación escolar e indicadores de las dos variables. En cuanto a los instrumentos aplicados fueron: La Escala de estrategias de afrontamiento (anexo 2) modificado por Sánchez Canovas, (Evaluación de Las Estrategias de Afrontamiento), así mismo se aplicó el instrumento denominado Breve inventario del duelo (anexo 3) realizado por Jorge Montoya Carrasquilla (1991) adaptado al castellano, mismo que mide la fase predomínate del duelo.

El universo constituye 2.150 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora” de la ciudad de Loja, período 2012-2013, de esa población se consideró al grupo de 165 estudiantes que están viviendo el duelo, en los distintos cursos y paralelos (anexos 6).

Con los datos obtenidos se procedió a organizar, precisar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis, síntesis, inducción, y contrastación con el marco teórico, se concretó la discusión, para dar respuesta

al problema planteado, al logro de los objetivos, y restablecer las conclusiones y recomendaciones.

f. RESULTADOS

ENTREVISTA ESTRUCTURADA, APLICADA A LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA", 2012-2013

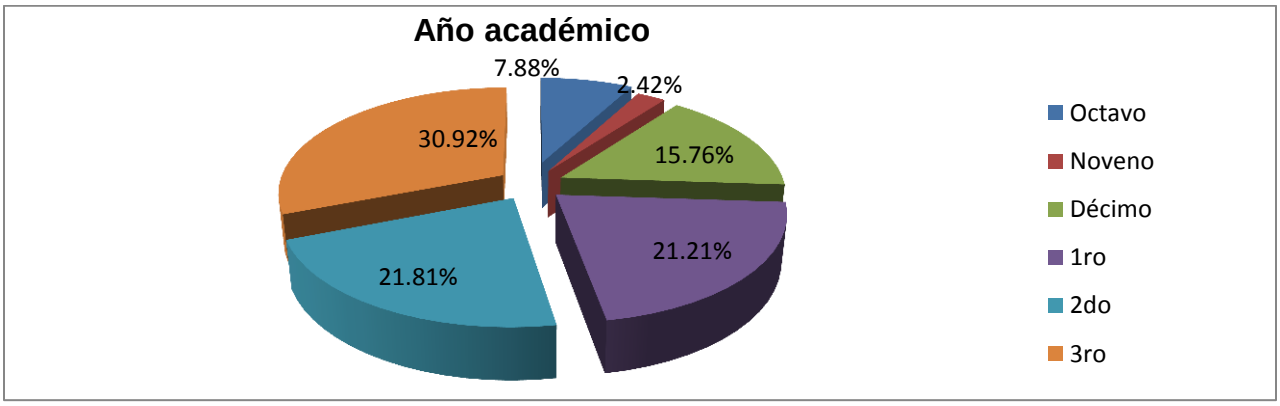
Año académico de la población investigada que atraviesa el duelo (pérdida de un ser querido)

Cuadro 1

Año académico												TOTAL	
Octavo Año EBG		Noveno Año EGB		Décimo Año EBG		1er. de Bach.		2do. de Bach.		3ro. de Bach.			
f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
13	7.88	4	2.42	26	15.76	35	21.21	36	21.81	51	30.92	165	100

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 1



Interpretación: De las 165 estudiantes investigadas el 7.88% pertenecen a octavo Año EBG; el 2.42% a noveno Año EGB; el 15.76% a décimo Año EBG; el 21.21% a 1ero de Bachillerato; el 21.81% a 2do de Bachillerato y el 30.92% a 3ro de Bachillerato.

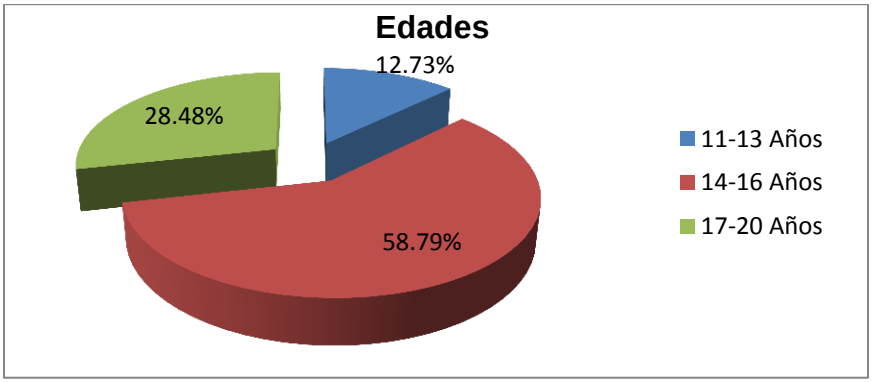
Edad de las investigadas que han vivido duelos

Cuadro 2

Edades						TOTAL	
11 a 13 Años		14 a 16 Años		17 a 20 Años			
f	%	f	%	f	%	f	%
21	12.73	97	58.79	47	28.48	**165**	**100%**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 2



Interpretación: El 12.73% de las estudiantes investigadas se encuentran en edades comprendidas dentro de los rangos: de 11 a 13 años de edad; el 58.79% en 14 a 16; en tanto que de 17 a 20 años el 28.48%.

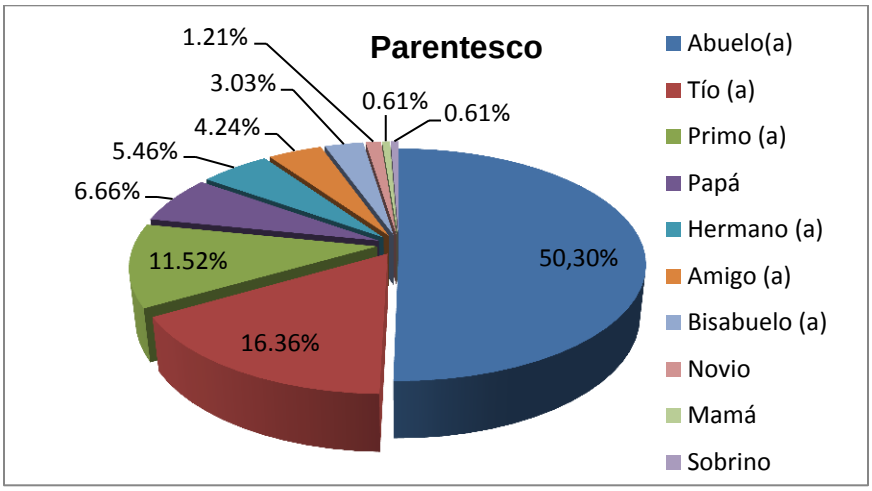
Parentesco familiar y relación afectiva

Cuadro 3

Parentesco	f	%
Abuelo(a)	83	50.30
Tío(a)	27	16.36
Primo (a)	19	11.52
Papá	11	6.66
Hermano(a)	9	5.46
Amigo(a)	7	4.24
Bisabuelo(a)	5	3.03
Novio	2	1.21
Mamá	1	0.61
Sobrino	1	0.61
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 3



Interpretación: La relación familiar y el parentesco afectivo que tienen las estudiantes con el fallecido es: el 50.30% manifestaron que es abuelo(a); el 16.36% tío; el 11.52% primo; el 6.66% papá; el 5.46% hermano(a); el 4.24% amigo(a); el 3.03% bisabuelo(a), el 1.21% novio y el 0.061% mamá y sobrino(a).

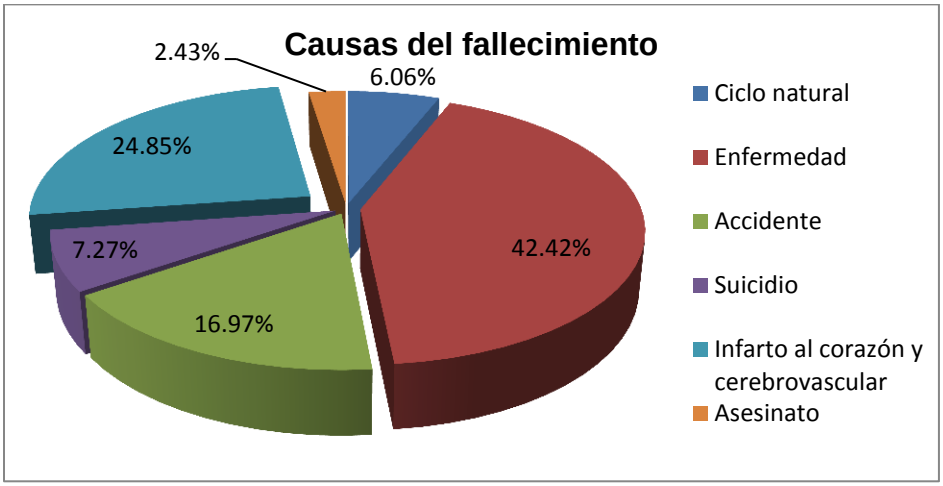
Causas del fallecimiento

Cuadro 4

Causas	f	%
Ciclo natural (envejecimiento)	10	6.06
Enfermedad (cáncer, diabetes, osteoporosis, epilepsia)	70	42.42
Accidente (transito, quemaduras, intoxicación)	28	16.97
Suicidio	12	7.27
Infarto al corazón y cerebrovascular	41	24.85
Asesinato	4	2.43
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 4



Interpretación: La causa del fallecimiento de la persona significativa en la vida de las estudiantes fue: el 6.06% fue producto del ciclo natural (envejecimiento normal de la vida de las personas); el 42.42% ocurrió por enfermedad (cáncer, diabetes, osteoporosis, epilepsia); el 16.97% sucedió de una manera accidental (accidente de transito, quemaduras, intoxicación); el 7.27% suicidio; el 24.85 % infarto al corazón y cerebrovascular, y el 2.43% por asesinato.

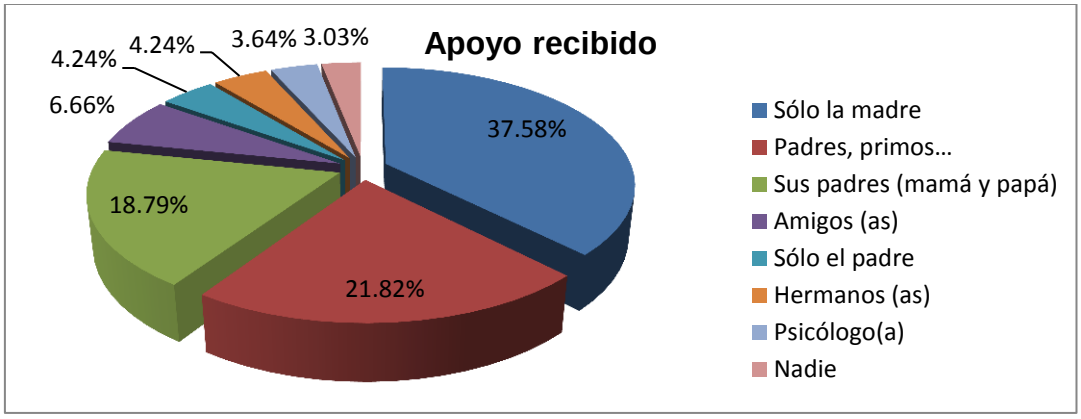
Personas de las que recibió apoyo emocional luego del impacto de la pérdida de un ser querido (duelo)

Cuadro 5

Apoyo recibido	f	%
Sólo la madre	62	37.58
Padres, primos, hermanos, abuelos, compañeras, amigas y vecinos	36	21.82
Sus padres (mamá y papá)	31	18.79
Amigos (as)	11	6.66
Sólo el padre	7	4.24
Hermanos (as)	7	4.24
Psicólogo(a) (colegio y profesional fuera del colegio)	6	3.64
Nadie	5	3.03
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 5



Interpretación: De las estudiantes investigadas el 37.58% ante la pérdida de su ser querido la persona que ha estado presente y les ha ayudado en el proceso de duelo es su madre; el 21.82% todos (padres, primos, hermanos, abuelos, compañeras, amigas y otros.); el 18.79% sus padres (papá y mamá); el 6.66% sus amigos(as); el 4.24% su padre y hermanos (as), el 3.64% el psicólogo y el 3.03% han enfrentado la pérdida solas.

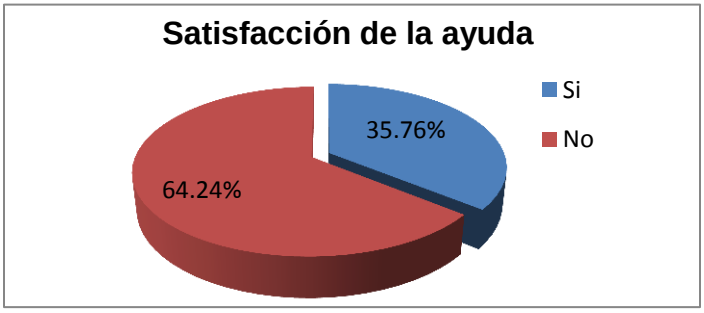
En relación con la pérdida de un ser querido (duelo) ¿está satisfecha con la ayuda que su institución (docentes, psicólogos) le han dado hasta ahora?

Cuadro 6

Satisfacción de la ayuda	f	%
SI	59	35.76
NO	106	64.24
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 6



Interpretación: Ante la respuesta a esta pregunta, los resultados obtenidos de las estudiantes investigadas fueron: el 35.76% si se encuentran a gusto con la ayuda que les proporciona la institución (docentes, psicólogos) frente a la pérdida de un ser querido (duelo), por el contrario el 64.24% no lo están.

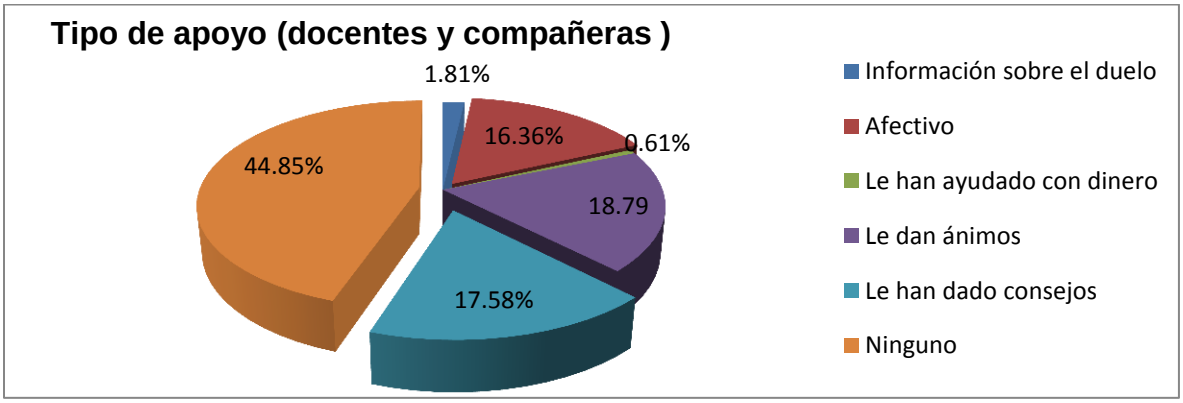
¿Qué tipo de apoyo usted ha recibido por parte de la institución?

Cuadro 7

Tipo de apoyo (docentes y compañeras)	f	%
a. Información sobre el duelo (qué puede hacer, cuánto dura el duelo)	3	1.81
b. Afectivo (sentido pésame, abrazos, compañía)	27	16.36
c. Le han ayudado con dinero (se a realizado bingos, rifas y otras actividades)	1	0.61
d. Le dan ánimos, le han dicho palabras bonitas	31	18.79
e. Le han dado consejos	29	17.58
f. Ninguno	74	44.85
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 7



Interpretación: Los resultados obtenidos muestran que el tipo de apoyo que han recibido en la elaboración del duelo (pérdida de un ser querido) por parte de la Institución (docentes y compañeras) es: El 1.81% información sobre el duelo; el 16.36% han recibido apoyo afectivo (sentido pésame, abrazos, compañía); el 0.61% le han ayudado con dinero (se ha realizado bingos, rifas y otras actividades); el 18.79% le dan ánimos, le han dicho palabras bonitas; el 17.58% le han dado consejos y el 44.85% no ha recibido ningún tipo de apoyo al momento de enfrentar la pérdida de su ser querido por parte de la Institución.

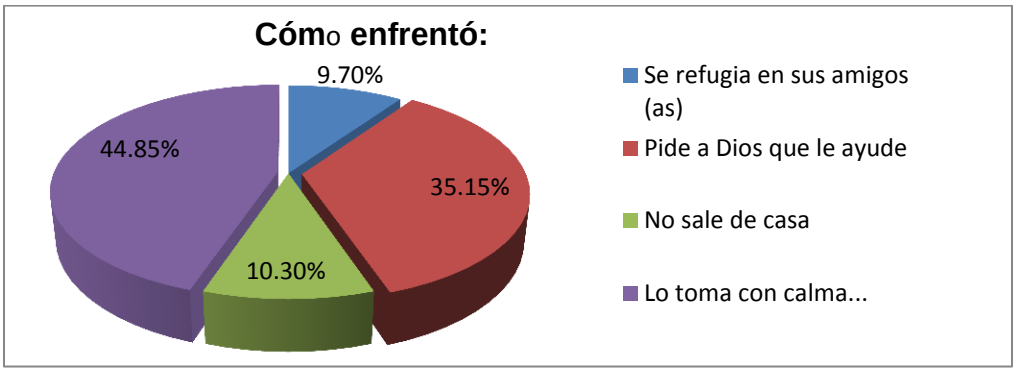
Cuadro 8

Ante la crisis que produce la pérdida de un ser querido (duelo), cómo usted lo enfrentó:

Cómo enfrentó:	f	%
a. Se refugia en sus amiga/os.	16	9.70
b. Pide a Dios que le ayude (asiste a misa o a grupos de oración)	58	35.15
c. No sale de casa (varios días)	17	10.30
d. Lo toma con calma, porque sabe que es un proceso normal de la vida	74	44.85
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Encuesta aplicada a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 8



Interpretación: Los resultados obtenidos muestran que ante la pérdida de un ser querido las estudiantes investigadas enfrentan: el 9.70% se refugia en los amigos; el 35.15% pide a Dios que le ayude (asiste a misa o a grupos de oración); 10.30% no sale de casa (varios días) y el 44.85% lo toma con calma, porque sabe que es un proceso normal de la vida.

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

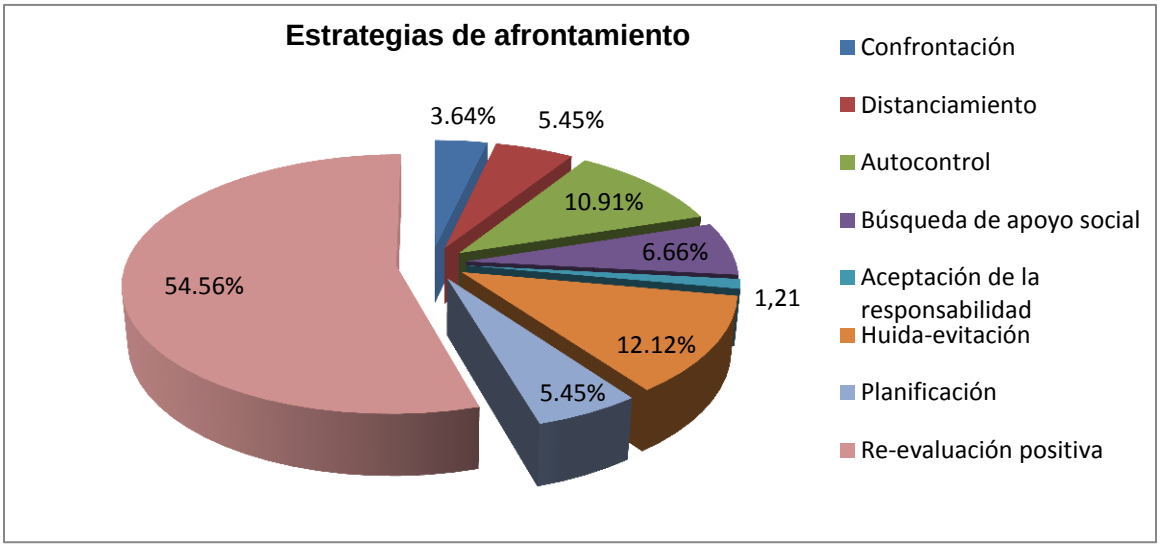
Determinación de las estrategias de afrontamiento que utilizaron las investigadas ante la pérdida de un ser querido (duelo)

Cuadro 9

Estrategias de afrontamiento	F	%
Confrontación	6	3.64
Distanciamiento	9	5.45
Autocontrol	18	10.91
Búsqueda de apoyo social	11	6.66
Aceptación de la responsabilidad	2	1.21
Huida-evitación	20	12.12
Planificación	9	5.45
Re-evaluación positiva	90	54.56
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Escala de estrategias de afrontamiento aplicada a las alumnas del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico9



Interpretación: Entre las estrategias que utilizan para afrontar el duelo se encuentra que: el 3.64% utilizan la estrategia confrontación (intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas); el 5.45% distanciamiento (intentos de apartarse del

problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno); el 10.91% autocontrol (esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales); el 6.66% búsqueda de apoyo social (acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión); el 0.1.21% aceptación de la responsabilidad (reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema); el 12.12% huida-evitación (utilización de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos); el 5.45% planificación (pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema) y el 54.56% utilizan la re-evaluación positiva (esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal, percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante).

BREVE INVENTARIO DEL DUELO

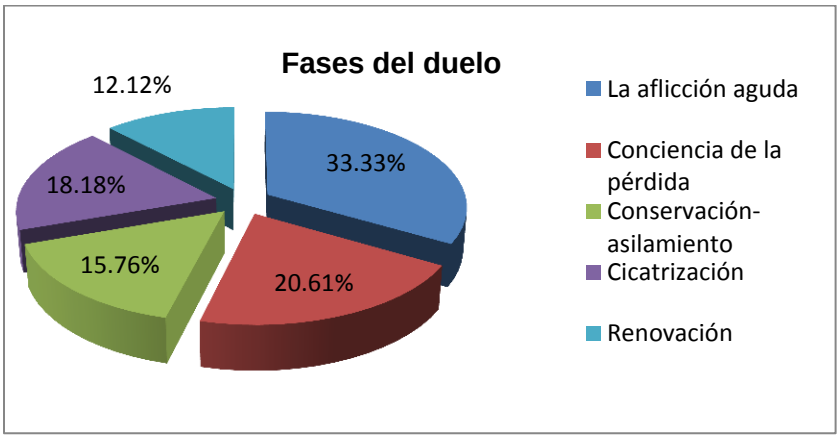
Fases del duelo en el que se encuentran la población investigada

Cuadro 10

Duelo	f	%
Fase 1: La aflicción aguda	55	33.33
Fase 2: Conciencia de la pérdida	34	20.61
Fase 3: Conservación-Aislamiento	26	15.76
Fase 4: Cicatrización	30	18.18
Fase 5: Renovación	20	12.12
TOTAL	**165**	**100**

FUENTE: Breve inventario del duelo aplicado a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Gráfico 10



Interpretación: La población investigada ante la pérdida de un ser querido en cuanto a las fases del duelo se pudo evidenciar que: el 33.33% están viviendo la fase de la aflicción aguda (genera incredulidad, oleadas de angustia aguda, recuerdos del difunto: agitación, llanto, actividades sin objeto, sensación de ahogo, opresión, respiración suspirante, sensación de vacío en el abdomen, debilidad muscular, sofocos y preocupación con la imagen del muerto); el 20.61% la fase de la conciencia de la pérdida (ansiedad de separación, estrés prolongado, culpa, rabia, agresividad, comportamiento de búsqueda sintiendo la presencia del muerto); el 15.76% la fase de la conservación-aislamiento (aislamiento, impaciencia, fatiga y debilidad, repaso obsesivo, apoyo social disminuido, necesidad de sueño, desesperación, desamparo e impotencia.”); el 18.18% la fase de cicatrización (aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad) y el 12.12% la fase de renovación (están viviendo para sí mismos, aprendiendo a vivir sin reacciones de aniversario).

Cuadro 11

Relación entre estrategias de afrontamiento y las fases del duelo ante la pérdida de un ser querido

Estrategias de afrontamiento	**Fases del duelo**											
	Aflicción aguda		Conciencia de la pérdida		Conserva-ción-aislamiento		Cicatriza-ción		Renova-ción		**TOTAL**	
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Confrontación	-	-	2	1.21	2	1.21	1	0.61	1	0.61	6	3.64
Distanciamiento	3	1.82	1	0.61	1	0.61	3	1.82	1	0.61	9	5.45
Autocontrol	6	3.64	4	2.43	3	1.82	4	3.64	1	0.61	18	10.91
Búsqueda de apoyo social	4	2.43	2	1.21	2	1.21	2	1.21	1	0.61	11	6.66
Aceptación de la responsabilidad	1	0.61	-	-	-	-	-	-	1	0.61	2	1.21
Huida-evitación	5	3.30	6	3.64	1	0.61	6	3.64	2	1.21	20	12.12
Planificación	1	0.61	4	2.43	3	1.82	-	-	1	0.61	9	5.45
Re-evaluación positiva	35	21.21	15	9.09	14	8.48	14	8.48	12	7.27	90	54.56
TOTAL	55	33.33	34	20.61	26	15.76	30	18.18	20	12.12	**65**	**100**

Escala de estrategias de afrontamiento modificado por Sánchez Canovas y el Breve inventario del duelo de Jorge Montoya Carrasquilla aplicado a las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", 2012-2013
ELABORACIÓN: Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

Interpretación: Estableciendo las relación entre las estrategias de afrontamiento y las fases de duelo se encuentra que de 165 estudiantes investigadas: el 54.55% utilizan la estrategia de afrontamiento re-evaluación positiva, sin embargo el 21.21% se encuentran la fase de aflicción aguda, el 9.09% están en la fase de conciencia de la pérdida. De la entrevista estructurada se determina que las estudiantes compartían parte importante de su vida con los abuelos(as) en un 50.30% (ver cuadro 3).

g. DISCUSIÓN

Un tema de interés e impacto en la vida de las personas de manera especial en adolescentes, como es la pérdida de un ser querido; es importante conocer cómo ellos enfrentan este tipo de pérdidas, puesto que la muerte es una crisis que deben afrontar todos los miembros de la familia, sus consecuencias repercuten tanto en adultos, niños (as) y adolescentes. De hecho, una pérdida impacta a todo el funcionamiento familiar así como a las creencias que los miembros que la componen y sostenían previamente.

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la pérdida de un ser querido (duelo), se pudo evidenciar que: El 54.56% utilizan la estrategia de afrontamiento re-evaluación positiva, que se refiere a los esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal, percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante; el 12.12% huida-evitación, que es la utilización de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos. Frente a estos resultados se define como estrategias de afrontamiento a "aquellos mecanismos que la gente utiliza para arreglárselas ante circunstancias adversas o muy difíciles, o en situaciones límite de la vida, la peor de las cuales es la muerte"[23]. Las personas afrontan las situaciones como individuos íntegros, con todas las dimensiones de su vida a una misma vez. Todos podemos vivir sentimientos intensos de respuesta a cualquier situación ya sea personal o familiar, en este caso una situación de duelo (pérdida de un ser querido).

[23] COBO, Carlos. Vivir hasta el final, El cooping, edición días de santos, SA Madrid, 2001 pág. 9-10

Experimentar tristeza, culpa, confusión, abatimiento y hasta la fantasía de morir son reacciones habituales y comunes a la mayoría de las personas después de una pérdida importante o de la muerte de un ser querido.

Otra de las formas de afrontar la pérdida de un ser querido por la población investigada en un 44.85% es tomarlo con calma, porque saben que es un proceso normal de la vida; el 35.15% pide a Dios que le ayude (asiste a misa o aun grupo de oración). Es preciso acotar que las personas también recurren a las creencias espirituales como una estrategia de afrontamiento con el propósito de aclarar y profundizar la comprensión de la muerte. Otro aspecto a tomarse en consideración es la relación familiar (parentesco afectivo), de acuerdo a los resultados se encontró que el 50.30% de las estudiantes investigadas compartían parte importante de su vida con sus abuelos(as). Frente a estos resultados los referentes teóricos indican que "la relación del hombre con la muerte varía dependiendo de quién es el que muere y de la forma como muere, nadie nos prepara para la muerte, ni para la propia, ni para la de los que amamos, así se convierte en una vivencia confusa, dolorosa y con todas las características de una crisis"[24]. Los cuadros estadísticos de la presente investigación muestran que la causa del fallecimiento fue: El 42.42% ocurrió por enfermedad (cáncer, diabetes, osteoporosis, epilepsia); el 24.85% infarto al corazón y cerebrovascular y el 16.97% sucedió de una manera inesperada (accidente de transito, quemaduras, intoxicación). El impacto de la pérdida de un ser querido (duelo) tendrá una intensidad mayor o menor dependiendo del grado de intimidad y vinculación con la

[24] http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/duelo-y-muerte/duelo-por-muerte-de-ser-querido.pdf

persona fallecida, el tipo de relación que existía entre ambos y las circunstancias de la muerte, mismo que determina gran parte de la estrategia empleada durante la elaboración del duelo.

Se elabora el duelo no sólo cuando se pierde (fallece) una persona significativa en nuestras vidas, Jorge Bucay en su libro Camino de las Lágrimas (2001, pág. 31) dice: “perdemos, no sólo a través de la muerte sino también siendo abandonados, cambiando, siguiendo adelante, cuando perdemos cosas, animales, las renuncias conscientes e inconscientes de nuestros sueños románticos, la cancelación de nuestras esperanzas irrealizables, nuestras ilusiones de libertad, de poder y seguridad, así como la pérdida de nuestra juventud, aquella irreverente individualidad que se creía para siempre ajena a las arrugas, innumerable e inmortal.” En la presente investigación se estudió el duelo por la pérdida de un ser querido, los teóricos expresan que "en ninguna otra situación como el duelo, el dolor producido es TOTAL: Es un dolor biológico (Duele el cuerpo), psicológico (Duele la personalidad), social (Duele la sociedad y su forma de ser), familiar (Nos duele el dolor de otros) y espiritual (Duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele”[25]. En lo referente a las a fases del duelo se encuentra que son “etapas por las cuales transcurre el proceso de recuperación, son muy parecidas a las etapas por las cuales una herida pasa hasta que queda la cicatriz.”[26] Las reacciones que se presentan son totalmente normales y esperables ante la

[25] VÁZQUEZ, Adrián, El duelo, Revista de la sociedad ecuatoriana de asesoramiento y psicoterapia integrativa, presentación numero 5, Ecuador 2012, pág. 110-111
[26] IBIDEM

pérdida de un ser querido, y son comunes a todos aquellos que se encuentran en estado de duelo, el mismo autor menciona que “las fases del duelo pueden presentarse en forma simultánea, sólo algunas de ellas por una vez, el predominio de una sobre otras o escalonadamente, pudiendo persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuaren la siguiente fase del duelo”, y acuerdo a los resultados obtenidos se pudo evidenciar que: El 33.33% están viviendo la fase de la aflicción aguda, la cual genera incredulidad (la persona no se cree lo que le ha pasado), recuerdos del difunto, agitación, llanto, sensación de ahogo, respiración suspirante, sensación de vacío en el abdomen, debilidad muscular, sofocos y preocupación con la imagen del muerto; un 20.61% se encuentran vivenciando la fase de la conciencia de la pérdida, aquí los síntomas y reacciones iniciales gradualmente pierden su intensidad, y la persona acepta intelectualmente (en su pensamiento y realidad) la nueva situación, la persona que esta viviendo esta fase presenta: Ansiedad de separación, estrés prolongado, culpa, rabia, agresividad, comportamiento de búsqueda sintiendo la presencia del muerto.

Por lo tanto en la población investigada no existe relación entre las estrategias de afrontamiento con las fases de duelo en la que se encuentran las estudiantes investigadas, porque se entiende que han enfrentado positivamente (empleo de la estrategia de afrontamiento re-evaluación positiva), sin embargo están ancladas en la fase de duelo aflicción aguda y conciencia de la pérdida. De la entrevista estructurada se determina que las estudiantes compartían parte importante de su vida con los abuelos(as).

Cabe recalcar que las estrategias de afrontamiento son una situación netamente humana, teniendo en cuenta que todas las pérdidas (duelos) son asimiladas de una forma diferente por cada individuo, el duelo es un estado muy doloroso que ponen de manifiesto sensaciones no placenteras, que de alguna u otra manera exigen un cambio radical en el individuo.

h. CONCLUSIONES

Luego del análisis de los resultados se concluye que:

- Ante la pérdida de un ser querido la población investigada afronta en su mayoría a través de la estrategia re-evaluación positiva.

- Las fases del duelo que están vivenciando las estudiantes investigadas luego de la pérdida de un ser querido, en un alto porcentaje es la fase aflicción aguda y la conciencia de la pérdida.

- No existe relación entre las estrategias de afrontamiento con las fases de duelo en la que se encuentran las estudiantes investigadas porque se entiende que han enfrentado positivamente (empleo de la estrategia de afrontamiento re-evaluación positiva), sin embargo están ancladas en la fase de duelo aflicción aguda y la conciencia de la pérdida. De la entrevista estructurada se determina que las estudiantes compartían parte importante de su vida con los abuelos(as).

i. RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones se recomienda:

- Devolver los resultados en un acto de socialización a las autoridades de del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora”, en especial a los directivos e integrantes del Departamento de Consejería Estudiantil.

- A las autoridades del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora”, especialmente a los directivos e integrantes del Departamento de Consejería Estudiantil, que se implemente programas afectivo-familiar en relación al duelo por la pérdida de un ser querido que vive la población estudiantil, además detectado el caso acompañarles en el dolor tanto a estudiantes como a la familia.

- A los estudiantes que realizan sus prácticas pre-profesionales de psicología: psicólogos educativos, clínicos y psicorehabilitadores de nuestra Alma Mater que tengan en cuenta estos casos, a través de la planificación y ejecución de un programa de acompañamiento durante el proceso de elaboración del duelo.

j. BIBLIOGRAFÍA

CALESS Inge, Agonía, muerte y duelo un reto para la vida, primera edición México, editorial del manual moderno. SA de CV 2003.

COBO, Carlos. Vivir hasta el final, el cooping, edición días de santos, S.A Madrid, 2001

CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial Paidós, Barcelona 2003

BERMEJO, JC. Estoy en duelo. PPC, Madrid, 2005.

BOWLBY, Jhon. La pérdida afectiva. Paidos, Barcelona 1993 (libro virtual)

BUCAY, Jorge pag 5 (http://visualbook.blogspot.com)

FAURÉ, Christophe. Vivir el duelo, la perdida de un ser querido, editorial kairós, 2005 (libro virtual)

LOURO Isabel y otros, Manual para la Intervención en la Salud familiar, editorial Ciencia Médicas. La Habana 2002 (libro virtual)

MARTINÉZ, P y MOROTE, R, Revista de psicología de la PUCP, Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento, vol VII N° 1. Lima 2006 (libro virtual)

NEIMEYER, Robert. Aprender de la pérdida, Una guía para afrontar el duelo Ediciones Paidós. Barcelona 2002

VÁZQUEZ, Adrián. El duelo, Revista de la sociedad ecuatoriana de asesoramiento y psicoterapia integrativa, presentación numero 5 Ecuador 2012.

WORDEN, William. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia, Ediciones Paidós. Barcelona 1991.

TIZÓN, JL. Pérdida, pena, duelo. Paidós, Barcelona 2004. (Libro virtual)

TORRES, Eduardo. Breves comentarios del código penal del Ecuador, primer tomo, octava edición, UTPL Loja-Ecuador, 2000.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

hhtt/www.redalyc.uaemex.mx/redalic/pdf/6047/6047502010.pdf

http://visualbook.blogspot.com

http://guiadelduelo.com/en-otras-culturas

http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf

http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/duelo-y-muerte/duelo-por-muerte-de-ser-querido.pdf

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/|manual_salud_familiar.pd

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÒN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN

CARRERA DE PSICOLOGÌA EDUCATIVA Y ORIENTACIÒN

TEMA:

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA", PERIODO 2012-2013.

Proyecto de tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTORA:

Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

LOJA – ECUADOR

2012

a. TEMA:

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”, PERÍODO 2012-2013

b. PROBLEMÁTICA

Ante cualquier adversidad, en cualquier lugar del mundo, los seres humanos adoptan diferentes formas o estrategias de afrontamiento ya sean estos problemas personales, familiares o sociales; existen diversas investigaciones enfocadas a estudiar esta problemática a nivel mundial, así tenemos un estudio realizado en Lima por "Halsted (1993) menciona que las mujeres adolescentes empleaban la búsqueda de apoyo social y anhelar una solución como principales estrategias, mientras que los varones usaban mas la huida-evitación"[27]; otro estudio realizado en el mismo país por "Martínez y Morote (2006 pág. 38) se observó que la estrategia mas usada por el grupo en general es de las menos afectivas como la de preocuparse, esforzarse y tener éxito. En este sentido, llama la atención la capacidad de afrontamiento, ante las diferentes crisis que se presentan y el espíritu de superación de los que dispone el ser humano, los diferentes acontecimientos en el transcurrir de su vida y los sucesos traumáticos desbordan, con frecuencia, la capacidad de respuesta de una persona, que se siente sobrepasada para hacer frente a las situaciones que se ve obligada a soportar". Las estrategias de afrontamiento pueden volverse malsanas o fallidas; y las expectativas, derrotistas.

Frente a un sinnúmero de crisis concretamente familiares, cada ser humano tiene una peculiaridad forma de afrontarlas; sabiendo que la familia es un grupo social que ha estado sujeto a modificaciones a partir de los cambios de la sociedad en

[27]http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf

que se inserta; tanto en su estructura, tamaño, dinámica y funcionamiento, sin embargo sigue siendo la primera y principal escuela a la que cada individuo pertenece porque no es un ser aislado; misma que atraviesa por un “ciclo vital que según Roberto Álvarez citado por Isabel Louro Bernal comprende: formación, extensión, contracción y disolución e inevitablemente se presentan crisis denominadas normativas y para-normativas; las primeras dependen del transito de una etapa a otra del ciclo y del enfrentamiento a los acontecimientos normativos (normales) que le ocurren a toda familia en su proceso de desarrollo, en tanto que las segundas son derivadas de los acontecimientos accidentales que pueden ocurrir en cualquier etapa del ciclo y afectan de manera muy variable en dependencia de las características y principios de cada familia, una de ellas es la crisis por desmembramiento, misma que se refiere a la pérdida de un ser querido (Isabel Louro Bernal, pág. 15, 18 y 19, 2002)”, “la muerte sucede a cada instante y siempre nos sorprende, incluso en los fallecimientos esperados, siendo la muerte de un ser querido una de las experiencias más duras, difíciles y dolorosas de nuestra vida. El ser humano tiende a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas[28];” estos lazos tienen que ver con la necesidad de protección y seguridad, poseen un valor de supervivencia y las reacciones emocionales que tiene cuando estos lazos se ven amenazados o se rompen son también muy fuertes.

“La relación del hombre con la muerte varía dependiendo de quién es el que muere y de la forma como muere, nadie nos prepara para la muerte, ni para la

[28] http://visualbook.blogspot.com

propia, ni para la de los que amamos, así se convierte en una vivencia confusa, dolorosa y con todas las características de una crisis”[29]. Produciéndose así el duelo siendo éste una reacción emocional ante la pérdida de un ser querido. En el presente trabajo se pretende analizar esta problemática, en un promedio de 11 a 20 años de edad. J. Bowlby (pág. 238,1993) ha recogido y realizado estudios sobre el duelo que ya son clásicos. “Hace hincapié en la teoría del apego o facultad para establecer relaciones de amor, en las características de éstas y su influencia, junto con la capacidad de responder a situaciones estresantes, en la elaboración de las pérdidas y la influencia negativa de la acumulación de factores de estrés o situaciones de crisis en la resolución del duelo”.

En nuestro país, concretamente en la provincia y Ciudad de Loja hay que tener en cuenta que la celebración de los rituales funerarios está condicionada por el tipo de creencias religiosas y su sentido sobre la muerte. Así, podemos encontrar ritos como lo que se practican en velatorios, los enterramientos, las incineraciones, las cremaciones, etc. “El ser humano es la única especie sobre la Tierra que entierra a sus difuntos. Además, en todas las sociedades han existido creencias sobre almas, espíritus y vida después de la muerte. Los ritos funerarios son las prácticas relacionadas con la muerte y el entretenimiento de una persona, específicas en nuestra especie”[30]. Estas prácticas implican importantes funciones psicológicas, sociológicas y simbólicas para los miembros de una colectividad. Así, el estudio del tratamiento que se dispensa a los muertos en cada cultura proporciona una mejor comprensión de su vida, muchas de las personas por no decir todas que

[29] http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/duelo-y-muerte/duelo-por-muerte-de-ser-querido.pdf
[30] http://guiadelduelo.com/en-otras-culturas

han perdido un ser querido se sienten “acompañados” sólo el día del funeral y en los días de velorio según nuestra cultura; se debe tener en cuenta que el duelo es un proceso y por ende se lo debe elaborar.

Ante este escenario surge la necesidad de estudiar este tema porque durante las prácticas pre-profesionales (entrevistas individuales) realizadas en el Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora” escenario de investigación; se encontró un buen número de estudiantes con ciertos comportamientos agresivos entre compañeras, bajo rendimiento académico, absentismo, desinterés académico, aislamiento, inicio al consumo de alcohol, al averiguar el porqué de su actitud manifestaron estar viviendo un duelo, manifestaban sentimientos de dolor por la pérdida de un ser querido, se sentían incomprendidas por los docentes, las palabras de resignación sugeridas no les llenaba y la Institución a través del DOBE, no se ha interesado ni tiene espacios de atención especial para aquellas estudiantes que están viviendo el proceso del duelo (fases), teniendo en cuenta que las fases del duelo se avanzan sin la necesidad u obligación de tener que resolver por completo todos los elementos de una fase anterior para poder pasar a la siguiente; por lo cual surgió un alto interés de conocer dentro del proceso del duelo en que fase se encuentran, y de igual forma conocer como están afrontando la pérdida de un ser querido.

Con estos antecedentes se formula el siguiente problema: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la perdida de un ser querido por las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora”, período 2012-2013?

c. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de investigación encaminado a estudiar el tema: *Las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un ser querido (duelo) de las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", periodo 2012-2013. Se c*onsidera un tema nuevo y de actualidad, en vista de que se han investigado diferentes aspectos sobre estrategias de afrontamiento que se utilizan para enfrentarse a situaciones difíciles y por otra parte se han estudiado algunos aspectos sobre el duelo, pero existe escasa investigación para conocer qué hacen las personas para enfrentarse a una situación tan estresante como el duelo ante la pérdida de una persona significativa en sus vidas, eso fue un gran motivo por lo que se concurrió a realizar dicho estudio, además de vivenciar durante las prácticas de Orientación pre-profesionales (entrevistas individuales) un gran número de estudiantes que están atravesando por el duelo, mismas que presentan bajo rendimiento académico, marasmo, aislamiento, etc. por lo que surge la necesidad de estudiar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes investigadas ante la perdida de un ser querido.

La presente investigación también se justifica porque se conoció que los problemas que presentaban las adolescentes se debían a la falta de comprensión y atención por parte de docentes y psicólogos de la Institución, mas parece que el tema del duelo sólo es cuestión familiar y que cada quien lo maneje como pueda, además de ser algo natural que sucede a todas las familias; el presente estudio pretende contribuir a la institución para que considere a este grupo de estudiantes que están atravesando el duelo.

Por último, esta investigación permite fortalecer y enriquecer el proceso de formación personal y profesional en el área Psicológica, en la medida en que amplía los conocimientos sobre el comportamiento humano ante procesos emocionales como es el duelo, además de ser un aporte y fuente de consulta para futuras investigaciones, del mismo modo servirá para contrastar los referentes teóricos con los datos empíricos obtenidos de nuestra realidad local.

d. OBJETIVOS

GENERAL

Investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la pérdida de un ser querido (duelo) por las alumnas del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora", período 2012-2013.

ESPECÍFICOS

1. Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan las estudiantes investigadas ante la pérdida de un ser querido.
2. Identificar la fase de duelo ante la pérdida de un ser querido en la que se encuentran las estudiantes investigadas.
3. Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y la fase del duelo en la que se encuentran las estudiantes investigadas.

e. MARCO TEÓRICO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

El coping

"Especialmente los autores americanos se han ocupado de lo que ellos llaman *coping strategies*, que son aquellos mecanismos que la gente utiliza para arreglárselas ante circunstancias adversas o muy difíciles, o en situaciones límite de la vida, la peor de las cuales es la muerte. Dichas estrategias son consideradas básicamente desde el punto de vista conductual, es decir, atendiéndose a los meros comportamientos. Esto las distingue del planteamiento psicoanalítico de los mecanismos (psíquicos) de defensa, que considera las conductas principalmente como medio para descubrir las tendencias que cada personas presenta inconscientemente en su economía psíquica para hacer frente a los conflictos. Hay muchos mecanismos de defensa (represión, proyección, introyección, negación, identificación, anulación, racionalización,…)

El *coping* no es más que un inventario conductual, atribuido a aprendizaje social, cuya consideración carece de unidad y hondura psicológicas. Son estrategias de coping una serie de comportamientos muy variados y disímiles: búsqueda de información sobre la enfermedad; refugio en la religión; reacciones emocionales (tristeza, ansiedad), reacciones defensivas (negación o por el contrario, intelectualización, esperanzamientos limitados a corto plazo; visión realista de la situación".[31] Las estrategias de afrontamiento o coping son diferentes en las

[31] COBO, Carlos. Vivir hasta el final,el cooping, edición días de santos, SA Madrid, 2001 pág. 9-10

diversas culturas y creencias, se lo ha tomado al presente tema porque ayuda en la profundización y comprensión del problema a investigar, por lo cual es muy importante conocer cuáles son estas:

Las creencias como base para el afrontamiento

"En un sentido mas especifico, en la consideración de la respuesta respetuosa hacia los moribundos y los dolientes, los conceptos y creencias espirituales constituyen el principal medio para el afrontamiento intelectual con la realidad. Es demasiado fácil olvidar y subestimar la importancia de las capacidades de la mente y del espíritu para orientar a las personas dentro de la realidad y para apoyar el discernimiento de los significados de la vida dentro de dicha realidad. Esto puede ocurrir especialmente en una cultura de la que se puede decir, cuando menos, que es impaciente con las cuestiones intelectuales, sino que decididamente contraria a lo intelectual"[32]. La manera de pensar y las creencias de las personas están presentes sus experiencias acerca de si mismos, los demás y del mundo que comparten.

Es evidente que aquello que "las personas creen, tiene un enorme impacto sobre lo que sienten, su evaluación de sus sentimientos y las elecciones que toman sobre la expresión apropiada de estos, sus opiniones de acción y reacción, y sus interacciones con los demás.

Las personas afrontan las situaciones como individuos integro, con todas las dimensiones de su vida a una misma vez. Se satisface un propósito importante al

[32] CALESS, Inge. Agonía, muerte y duelo un reto para la vida, primera edición Mexixo, editorial del manual moderno. SA de CV 2003 pág. 57

enfocarse en la dimensión del afrontamiento a través de las creencias espirituales, a fin de aclarar y profundizar la comprensión sobre su importancia, pero para ser congruentes con la realidad humana es preciso suponer que el afrontamiento esta íntimamente relacionado con una de las demás dimensiones." [33] Una de las funciones principales del afrontamiento es ayudar a las personas a través de sus propias creencias que se asemejen a la realidad a comprender y elaborar el duelo de una manera adecuada. A continuación se mencionará qué y cuáles son estas estrategias de afrontamiento:

Estrategias de afrontamiento

"Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones". Es evidente que las estrategias de afrontamiento son netamente individuales por tanto son adoptadas o vividas inconscientes por parte del individuo, dicho de otra forma, el individuo no elige cual estrategia desea adoptar al momento de padecer algún tipo de problema, simplemente las vive, en este caso la pérdida de un ser querido, las cuales se las clasifica en:

[33] IBIDEM, pág. 58

- Confrontación: (acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación) intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.

- Distanciamiento: (esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones) intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.

- Autocontrol: (acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión) esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

- Búsqueda de apoyo social: (acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión). "El apoyo social puede considerarse de dos maneras.

En primer lugar, como un recurso o estrategia de afrontamiento (p. ej., hablar con un familiar o amigo ante un problema); en este sentido, es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles. En segundo lugar, puede entenderse como un amortiguador del propio estrés; por ejemplo, la falta de personas próximas en las que confiar en circunstancias difíciles eleva de forma extraordinaria el riesgo de aparición de episodios depresivos en personas vulnerables.

- Aceptación de responsabilidad: (reconocimiento de la responsabilidad en el problema) reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

- Huida-evitación: (de la situación de estrés). empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

- Planificación: (esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a ésta) pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.

- Re-evaluación positiva: (esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal) percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.[34]

Las estrategias de afrontamiento mencionadas con anterioridad es la manera como el ser humano se enfrenta ante diversas situaciones, en especial ante la perdida de un ser querido (duelo) sin haber antes analizado por cual de ellas se inclina, ya que es una condición como ya se mencionó anteriormente inconsciente e individual.

PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO)

¿Qué entendemos por duelo?

"El duelo es un proceso inherente a la condición de vida, común a toda la comunidad humana. Es un estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada asociándose a síntomas físicos y emocionales. Duelo es un término que, en

[34] C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring, pag 427 (libro virtual)

nuestra cultura, suele referirse al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, el deudo estaba psicosocialmente vinculado[35] No es culpa nuestra; hemos sido entrenados por nuestros educadores para creer que no soportaremos el dolor, que nadie puede superar la muerte de un ser querido, que podríamos morir si la persona amada nos deja, que la tristeza es nefasta y destructiva, que no somos capaces de aguantar ni siquiera un momento de sufrimiento extremo de una pérdida importante.

El experto e investigador Jhon. Bowlby define el duelo como "todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea el resultado". [36]

"El doctor Aníbal Guzmán Lara en su obra Diccionario del derecho penal ecuatoriano, citado por Eduardo Torres en su libro Breves comentarios del código penal del Ecuador dice: Duelo constituye una vieja forma delictiva, nacida en la noche de los tiempos. Se lo practicaba en la roma de los césares; en la edad media ya con el llamado juicio de Dios o como forma de vindicar el honor"[37]

Entonces el duelo es una situación netamente humana, teniendo en cuenta que todas las pérdidas son diferentes en cada individuo, es un estado muy doloroso que ponen de manifiesto sensaciones no placenteras, pero que de alguna u otra

[35] Tizón JL. Pérdida, pena, duelo. Paidós, Barcelona 2004.
[36] BOWLBY, J. La pérdida afectiva. Paidos, Barcelona 1993. Pág. 158
[37] TORRES, Eduardo, Breves comentarios del código penal del Ecuador, primer tomo, octava edición, UTPL Loja, 2000, pág. 405

manera exigen un cambio radical en el individuo. A continuación veremos que es una pérdida:

¿Qué entendemos por pérdida?

"PÉRDIDA. No importa desacordar en la pertinencia de cada término de la lista de asociaciones que sigue, porque algunas cosas son pertinentes sólo para quien las dice, pero lo cierto es que cada vez que hago la pregunta las palabras que apareen relacionadas con la pérdida son casi siempre las mismas: muerte, desolación, vacío, ausencia, dolor, bronca, impotencia, angustia, eternidad, soledad, miedo, tristeza, irreversibilidad, desconcierto, nostalgia, desesperación, autorreproche, llanto, sufrimiento"[38]. Y yo creo que dando nada más que un vistazo podríamos entender todo lo odioso que resulta cada pérdida a nuestro corazón.

Tipos de pérdidas:

Teniendo en cuenta lo que acabamos de comentar, resulta obvio que no todo el mundo experimenta las mismas pérdidas ni de la misma manera. Por eso, a continuación, exponemos una posible clasificación de pérdidas. "Es interesante señalar que nos basamos en listados de pérdidas (lo cual representaría una contradicción con nuestra idea de que la pérdida es en el fondo aquello que la persona define como tal), sino a dos categorías de pérdidas (generales y no excluyentes entre sí), a saber:

[38] http://visualbook.blogspot.com

a) **Pérdidas físicas**, es decir, la pérdida de algo que es tangible. Aquí nos referimos a la pérdida tanto de una posesión material valorada por el individuo como de una parte del cuerpo.
b) **Pérdidas psicológicas o simbólicas**, es decir, la pérdida de algo intangible o de naturaleza psicológica.

La importancia de esta clasificación radica en que las consecuencias que comportará una pérdida por el hecho de ser física o psicológica serán distintas. Cuando la pérdida que la persona experimenta es una pérdida física, es tan obvia que para la mayoría de las personas es normal pensar que para quien la esta sufriendo se encuentre desconsolado. En cambio, no siempre sucede así cuando la pérdida es psicológica. En este último caso, la gente en general, e incluso la persona que ha sufrido la pérdida, no siempre es consciente de que la perdida ha tenido lugar, y por ello, la elaboración del duelo puede ser más complicada y solitaria. Cabe recalcar que toda perdida física puede comportar pérdidas psicológicas, aunque no toda pérdida psicológica comportará pérdidas físicas.[39] Cada pérdida, por pequeña que sea, implica la necesidad de hacer una elaboración; no sólo las grandes pérdidas generan duelos sino que, repito, TODA pérdida lo implica. Por supuesto que las grandes pérdidas generan comúnmente duelos más difíciles, pero las pequeñas también implican dolor y trabajo.

[39] CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial paidos, Barcelona 2003 pág 57-60

Características generales del proceso de duelo

"El duelo no es un estado, sino un proceso de experimentar reacciones psicológicas, sociales y físicas ante la percepción de una pérdida. Tampoco es una "cosa", sino un conglomerado de emociones que deben se entendidas como el intento de dar significado a nuestra experiencia". [40]

El duelo es un proceso normal, una reacción natural y esperable cuando se produce una pérdida. "El duelo no es, en ningún sentido una enfermedad. Experimentar un proceso de duelo no significa sufrir una depresión. Sin embargo podemos afirmar que un duelo que no ha sido "bien" elaborado puede convertirse en un duelo complicado (patológico según algunos autores). El duelo es un proceso dinámico. Esto implicara que la persona experimentara cambios a lo largo del tiempo, como oscilaciones del humor y la sensación de bienestar/malestar."[41] Entender el duelo como proceso dinámico y en movimiento implica que la persona que lo experimente sea consciente de que habrá momentos bajos y momentos altos durante este proceso.

El proceso de duelo en niños y adolescentes

"La muerte es una crisis que deben afrontar todos los miembros de la familia, puesto que sus consecuencias repercuten tanto en los adultos como en los niños y en los adolescentes. De hecho, una pérdida impacta a todo el funcionamiento familiar así como a las creencias que los miembros que la componen sostenían

[40] IBIDEM
[41] CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial paidos, Barcelona 2003 pág 61, 70

previamente. De este modo, se produce una desestructuración de la organización familiar y de los papeles que cada uno de sus miembros desempeñaba hasta el momento de su pérdida. Elaborar un duelo en la familia consiste en la interacción de sus miembros en el contexto social y relacional, afectando y siendo afectado cada uno por los demás. Un ser humano puede perder otros seres, animales o cosas relevantes para él a las que les había asignado un valor subjetivo en base a la relación que ha tenido con ellos mientras estaban disponibles y podían establecer interacción".[42]

Por tanto los adolescentes experimentarán el dolor normal del duelo de la misma forma que un adulto. De acuerdo al grado de afecto y el vínculo que lo unía con su ser querido, siendo "el duelo es una de las circunstancias naturales de la vida que produce altos grados de estrés en aquel individuo que ya no tiene contacto tangible con el objeto y/o sujeto con el que mantenía un vínculo afectivo debido a la ausencia o la separación"[43].

El aprendizaje de la pérdida sucede a través de un proceso diferenciado didácticamente en cinco etapas o fases, tal y como reseña J. Montoya Carrasquilla[44] (2006):

Las fases del duelo:

"En ninguna otra situación como el duelo, el dolor producido es TOTAL: Es un dolor biológico (Duele el cuerpo), psicológico (Duele la personalidad), social

[42] IBIDEM
[43] CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial paidos, Barcelona 2003 pág 65
[44] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

(Duele la sociedad y su forma de ser), familiar (Nos duele el dolor de otros) y espiritual (Duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele.

Las fases del duelo (etapas por las cuales transcurre el proceso de recuperación) son muy parecidas a las etapas por las cuales una herida pasa hasta que queda la cicatriz".[45] Las reacciones que se presentan son totalmente normales y esperables ante la pérdida de un ser querido, y son comunes a todos aquellos que se encuentran en estado de duelo. "Pueden presentarse en forma simultánea, sólo algunas de ellas por una vez, el predominio de una sobre otras o escalonadamente, pudiendo persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuaren la siguiente fase del duelo."[46] En relación al Breve Inventario del Duelo de Montoya Carrasquilla, diferencia las siguientes fases:

- **Primera fase: La aflicción aguda**

"Sus características más importantes son: Incredulidad (la persona no cree lo que le ha pasado), confusión, inquietud, oleadas de angustia aguda (se presentan varias veces al día, duran unos minutos y suelen ser disparadas por recuerdos del difunto: agitación, llanto, actividades sin objeto, sensación de ahogo, opresión, respiración suspirante, sensación de vacío en el abdomen, debilidad muscular, sofocos y preocupación con la imagen del muerto), pensamientos obsesivos (repetición mental constante de los eventos que condujeron a la pérdida y a la muerte misma) y algunos síntomas físicos como sequedad de boca y mucosas,

[45] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html
[46] IBIDEM

respiración suspirante, debilidad muscular, llanto, temblor incontrolable, perplejidad, trastornos del sueño y del apetito, manos frías y sudorosas, náuseas, aumento de la frecuencia urinaria, diarrea, bostezos, palpitaciones y mareos.[47]

- **Segunda fase: Conciencia de la pérdida**:

"Mientras que los síntomas y reacciones iniciales gradualmente pierden su intensidad, y la persona acepta intelectualmente (en su pensamiento y realidad) la nueva situación, comienza la segunda fase del duelo. Cuando el funeral ha terminado, y los amigos y conocidos reasumen sus vidas normales, el verdadero significado de la pérdida golpea con fuerza al superviviente. Es pues un período caracterizado por una notable desorganización emocional, con la constante sensación de estar al borde de una crisis nerviosa y perder la cordura. Sus características más importantes son:

Ansiedad de separación (nerviosismo por la separación del ser querido), estrés prolongado, culpa (es un sentimiento común en esta clase de pérdida), rabia, agresividad (es también un fenómeno común y natural en el duelo) comportamiento de búsqueda sintiendo la presencia del muerto (el superviviente tiende a buscar al muerto en lugares familiares; la presencia del difunto puede todavía ser sentida, ante lo cual el deudo se comporta como si no hubiese ocurrido la pérdida: poner la mesa para dos, preparar su cama, hablar con el difunto, etc.), ensoñación (es durante esta fase del duelo que los sueños son más prolíficos),

[47] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

otras reacciones (incredulidad y negación, frustración, trastornos del sueño, alivio, miedo a la muerte, añoranza, llanto).”[48]

- **Tercera fase: Conservación - aislamiento**

“Esta fase es experimentada por muchos como "el peor período en todo el proceso del duelo". Es durante esta fase que la aflicción se parece más a una depresión (ya como enfermedad psiquiátrica). Sus características son:

Aislamiento (la persona prefiere descansar y estar sola), impaciencia (la persona siente que debe hacer algo útil y provechoso que le permita salir lo más rápidamente posible del duelo), fatiga y debilidad, repaso obsesivo, apoyo social disminuido, necesidad de sueño, desesperación, desamparo e impotencia.”[49]

- **Cuarta fase: Cicatrización**

“Significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad, lo que lleva a la persona a desarrollar nuevas actividades y madurar. Sus características son:

Reconstrucción de la forma de ser (es esencialmente un proceso de transformación, que está lejos de ser completado por el simple hecho de que el individuo haya dejado de llorar), retomar el control de la propia vida, abandono de roles anteriores, búsqueda de un significado, culminación de un círculo (cerrar la herida) perdonando y olvidando, otras reacciones de los efectos de estrés

[48] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html
[49] IBIDEM

prolongado y aumento de la energía física y emocional; se restaura el patrón de sueño normal".[50]

- **Quinta fase: Renovación**

Una vez que el superviviente ha realizado los cambios necesarios en su sentido y estilo de vida, que ha recuperado su nivel normal de autoestima, que ha logrado encontrar sustitutos y remplazos (los remplazos o sustitutos apropiados pueden ser cualquier cosa que interese al individuo o le de un propósito, no necesariamente otro compañero) para la persona perdida, ellos se mueven hacia la fase final del duelo. Sus características son: Están viviendo para sí mismos, aprendiendo a vivir sin reacciones de aniversario (reacciones y síntomas semejantes a los experimentados durante el duelo).[51]

Vale aclarar que no es característico que el individuo que está viviendo el duelo pase por cada una de las fases, ya que las mismas son indistintas así como pueden darse simultáneamente puede aparecer sólo una durante la elaboración del duelo, el actual tema es muy importante porque aborda la temática que se pretende estudiar en el presente trabajo.

[50] hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html
[51] IBIDEM

f. METODOLOGÍA

El tipo de investigación a realizar será descriptivo, pues implica la recopilación y presentación sistemática de los datos para tener una idea precisa sobre la relación que existe entre el tipo de afrontamiento (EA) utilizado y la fase del duelo en la que se encuentran las estudiantes investigadas.

Para el desarrollo del mismo se aplicará el método científico, que inicia con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que será aplicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientan la temática propuesta, y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos a las fases que comprende el duelo ante la pérdida de un ser querido vivenciado por las estudiantes y su relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas, que en un proceso de análisis y síntesis dio luces para la formulación de preguntas, búsqueda de instrumentos e identificación de objetivos, así como la comprensión y explicación del problema a investigar, así mismo se utilizará el método estadístico el mismo que servirá para tabular los datos obtenidos mediante la técnica y los instrumentos aplicados.

Entre las técnicas e instrumentos para la recolección de la información, se utilizará cómo técnica una entrevista estructurada (anexo 1) que contiene datos de información general como edad, año y paralelo de educación escolar e indicadores de las dos variables, entre los instrumentos que se utilizarán están: La Escala de estrategias de afrontamiento (anexo 2) modificado por Sánchez Canovas,

Evaluación de Las Estrategias de Afrontamiento; el mismo que consta de 66 ítems en donde se pide al investigado señalar cómo actuó, está actuando o actuaría ante la perdida de un ser querido: En absoluto (no)= 0 En alguna medida (un poquito)= 1, Bastante= 2, En gran medida (mucho)= 3. Para obtener la puntuación, sumar el valor conseguido en cada uno de los ítems correspondientes a cada tipo de afrontamiento, tal como a continuación se indica: 1) CONFRONTACIÓN (acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 6, 7, 17, 28, 34 y 46; 2) DISTANCIAMIENTO (esfuerzos para separarse de la situación). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 12, 13, 15, 21, 41, 44 y 66; 3) AUTOCONTROL (esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 10, 14, 35, 43, 54, 62 y 63; 4) BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL (acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 8, 18, 22, 31, 42 y 45; 5) ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD (reconocimiento de la responsabilidad en el problema). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 9, 25, 29 y 51; 6) HUIDA-EVITACIÓN (de la situación de estrés). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 11, 16, 33, 40, 47, 50, 58 y 59; 7) PLANIFICACIÓN (esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a ésta). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 1, 26, 39, 48, 49, 52 y 64; 8) RE-EVALUACIÓN POSITIVA (esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 20, 23, 30, 36, 38, 55, 60 y 65.

Así mismo se aplicará el instrumento denominado Breve inventario del duelo (anexo 4) realizado por Jorge Montoya Carrasquilla, (1991) adaptado al castellano, el mismo que mide la fase predomínate del duelo; así mismo contiene 22 ítems en donde se pide al investigado que coloque el número correspondiente a lo que siente o piensa en el momento de su aplicación según la clasificación siguiente: 0=En absoluto, nada o todo lo contrario; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho. Su aplicación es útil para evaluar la fase predominante del duelo en la que la persona se encuentra en el momento de la evaluación, así como para el seguimiento del proceso del duelo hasta su resolución; las preguntas 1 a 5 corresponden a la primera fase del duelo; las preguntas 6 a 11 a la segunda fase; las preguntas 12 a 15 a la tercera fase; las preguntas 16 a 19 a la cuarta fase y las preguntas 20 a 22 a la quinta fase del duelo; la puntuación mayor obtenida orienta sobre la fase del duelo respectiva predominante.

Se procederá a solicitar autorización a los directivos de la Institución (anexo 5) para el desarrollo de la investigación con el compromiso de devolver los resultados en un acto de socialización de los mismos y a las estudiantes se les leerá el consentimiento para la aplicación de los respectivos instrumentos (anexo6).

El universo constituye 2.150 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico “Beatriz Cueva de Ayora” de la ciudad de Loja, periodo 2012-2013, de esa población se tomará al grupo de estudiantes que están viviendo el duelo.

Con los datos obtenidos en el presente proyecto de investigación, y la utilización de la estadística descriptiva, se procederá a organizar, precisar e interpretar los

resultados, mismos que en un proceso de análisis, síntesis, inducción, y contrastación con el marco teórico, concretará la discusión, para dar respuesta al problema planteado, al logro de los objetivos, y restablecer las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

VARIABLES DESCRIPTIVAS

TEMA	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (DUELO) DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA", PERIODO 2012-2013.	Edad	Tiempo que ha vivido una persona a partir de su nacimiento hasta la actualidad	Cronológica	Cedula de identidad	11-13 años ( ) 14-16 años ( ) 17-20 años ( )
	Año académico	Nivel de estudios aprobados	Educativa	Record académico aprobado	8vo ( ) 9no ( ) 10mo ( ) 1ro ( ) 2do ( ) 3ro ( )
	1)VARIABLE DEPENDIENTE Estrategias de afrontamiento	La manera como los individuos enfrentan las dificultades, haciendo uso de sus recursos	Psicológica	Escala de estrategias de afrontamiento CONFRONTACIÓN DISTANCIAMIENTO AUTOCONTROL BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD HUIDA-EVITACIÓN PLANIFICACIÓN RE-EVALUACIÓN POSITIVA	ítems 6, 7, 17, 28, 34 y 46; ítems 12, 13, 15, 21, 41, 44 y 66; ítems 10, 14, 35, 43, 54, 62 y 63; ítems 8, 18, 22, 31, 42 y 45; ítems 9, 25, 29 y 51; ítems 11, 16, 33, 40, 47, 50, 58 y 59; ítems 1, 26, 39, 48, 49, 52 y 64; Ítems 20, 23, 30, 36, 38, 55, 60 y 65.

	2)VARIABLE INDEPENDIENTE Perdida de un ser querido (duelo)	Sentimiento resultante de las percepciones de valor en la vida	Psicológica	Breve Inventario del duelo Fases: Fase 1: LA AFLICCIóN AGUDA Fase 2: CONCIENCIA DE LA PÉRDIDA Fases 3:CONSERVACIóN-AISLAMIENTO Fase 4:CICATRIZACIóN Fase 5:RENOVACIóN	 Preguntas 1 a 5 Preguntas 6 a 11 Preguntas 12 a 15 Preguntas 16 a 19 Preguntas 20 a 22

g. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

2012

ACTIVIDAD	JULIO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	Semanas				Semanas				semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del tema Planteamiento del problema Elaboración de la problemática, justificación y objetivos																
Revisión de literatura																
Elaboración de metodología y cronograma de trabajo																
Elaboración de borrador																
Presentación del proyecto de tesis																
Pertinencia del proyecto																
Designación del director																
Estudio de campo análisis de datos																
Revisión de avances del desarrollo de investigación Elaboración y entrega del primer borrador Correcciones																
Presentación de tesis para su calificación																
Graduación																

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Descripción	Costo
• Computador portátil	750,00
• Flash Memory	12,00
• Copias	25,00
• Impresiones	30,00
• Compra de bibliografía	30,00
• Gastos en internet	60,00
• Anillados-Empastados	150,00
• Movilización	100.00
• Alimentación	150,00
• Vivienda	300,00
TOTAL	**$ 1607,00**

i. BIBLIOGRAFÍA

CALESS Inge, Agonía, muerte y duelo un reto para la vida, primera edición México, editorial del manual moderno. SA de CV 2003.

COBO, Carlos. Vivir hasta el final, el cooping, edición días de santos, S.A Madrid, 2001

CONCEPCIÓ, Poch. La muerte y el duelo en el contexto educativo, editorial Paidós, Barcelona 2003

BERMEJO, JC. Estoy en duelo. PPC, Madrid, 2005.

BOWLBY, Jhon. La pérdida afectiva. Paidos, Barcelona 1993 (libro virtual)

FAURÉ, Christophe. Vivir el duelo, la perdida de un ser querido, editorial kairós, 2005 (libro virtual)

LOURO Isabel y otros, Manual para la Intervención en la Salud familiar, editorial Ciencia Médicas. La Habana 2002 (libro virtual)

MARTINÉZ, P y MOROTE, R, Revista de psicología de la PUCP, Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento, vol VII N° 1. Lima 2006 (libro virtual)

NEIMEYER, Robert. Aprender de la pérdida, Una guía para afrontar el duelo Ediciones Paidós. Barcelona 2002

VÁZQUEZ, Adrián. El duelo, Revista de la sociedad ecuatoriana de asesoramiento y psicoterapia integrativa, presentación numero 5 Ecuador 2012.

WORDEN, William. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia, Ediciones Paidós. Barcelona 1991.

TIZÓN, JL. Pérdida, pena, duelo. Paidós, Barcelona 2004. (Libro virtual)

TORRES, Eduardo. Breves comentarios del código penal del Ecuador, primer tomo, octava edición, UTPL Loja-Ecuador, 2000.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

hhtt//www.montedeoya.homestead.com/fases.html

hhtt/www.redalyc.uaemex.mx/redalic/pdf/6047/6047502010.pdf

http://visualbook.blogspot.com

http://guiadelduelo.com/en-otras-culturas

http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf

http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/duelo-y-muerte/duelo-por-muerte-de-ser-querido.pdf

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/manual_salud_familiar.pdf

j. ANEXOS

(Anexo 1)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Señorita Estudiante:

Como estudiante de la carrera de Psicología Educativa y Orientación, interesada en investigar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la pérdida de un ser querido por las estudiantes del Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora" de la ciudad de Loja. Periodo 2012-2013; por lo que solicito comedidamente se digne en dar respuesta a las preguntas que se exponen a continuación; los datos obtenidos serán manejados con total reserva por parte de la investigadora.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA

Fecha:……

Año académico:
8° ( ) 1ro ( )
9° ( ) 2do ( )
10° ( ) 3ro ( )

Edad:

11-13 años ( )
14-16 años ( )
17-20 años ( )
Relación con el fallecido (Parentesco):…….

Causas del fallecimiento (Tipo de muerte): ……

1) ¿La persona que más le ha ayudado es? (relación con usted):……..
……

2) En relación con el duelo, ¿está satisfecha con la ayuda que su Institución (docentes, psicólogos) le ha dado hasta ahora?
Si ( ) No ( )

3) Qué tipo de apoyo usted a recibido por parte de la institución? (marque sólo una respuesta)

( ) Información sobre el duelo (qué puede hacer, cuánto dura el duelo)
( ) Afectivo (sentido pésame, abrazos, compañía)
( ) Le han ayudado con dinero (se a realizado bingos, rifas y otras actividades)
( ) Le dan ánimos, le han dicho palabras bonitas
( ) Le han dado consejos

4) Ante la crisis que produce la pérdida de un ser querido usted: (marque sólo una respuesta)
( ) Se refugia con sus amiga/os
( ) Pide a Dios que le ayude (asiste a misa o a grupos de oración)
( ) No sale de casa por varios días
( ) Lo toma con calma, porque sabe que es un proceso normal de la vida

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

(Anexo 2)

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Modificado de Sánchez Canovas, J.: Evaluación de Las Estrategias de Afrontamiento. En: Buela-Casal, G. y Caballo, VE., Editores. Manual de Psicología Clínica Aplicada. Madrid, Siglo XXI, 1991

Ante la pérdida de un ser querido (señale cómo actuó, está actuando o actuaría): En absoluto (no) = 0, En alguna medida (un poquito) = 1, Bastante = 2, En gran medida (mucho) = 3

N°	**ANTE LA PÉRDIDA DE MÍ SER QUERIDO.....** (señale cómo actuó, está actuando o actuaría)	**En absoluto (no) 0**	**En alguna medida (un poquito) 1**	**Bastante 2**	**En gran medida (mucho) 3**
1	Me concentré exclusivamente en lo que tenía que hacer				
2	Intenté analizar el problema al que me estaba enfrentando para comprenderlo mejor				
3	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás				
4	Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar				
5	Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación				
6	Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada				
7	Intenté encontrar respuesta al porqué de lo que pasó				
8	Hablé con alguien para averiguar más sobre el dolor de la pérdida y el duelo				
9	Me critiqué o me sermoneé a mi mismo por lo que pasó				
10	No me derrumbé del todo pues dejé alguna posibilidad abierta de recuperación				
11	Confié en que ocurriera algún milagro				
12	Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte)				
13	Seguí adelante como si no hubiera pasado nada				
14	Intenté guardar para mí mis sentimientos (se los oculté a otros).				
15	Busqué algo de esperanza en mi situación (intenté mirar las cosas por su lado bueno).				
16	Dormí/duermo más de lo habitual				
17	Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) de la muerte				
18	Acepté la simpatía y compresión de las personas que se acercaban a mí				
19	Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor				
20	Me sentí inspirado para hacer algo creativo				
21	Intenté olvidarme de todo				
22	Busqué ayuda profesional				
23	Cambié, maduré como persona (estoy cambiando y madurando como persona).				
24	Esperé a ver como iba el dolor antes de hacer nada				
25	Pedí perdón por mis errores a Dios o a mi ser querido				
26	Desarrollé un plan de acción y lo seguí (lo estoy siguiendo)				
27	Acepté la segunda posibilidad mejor después de aquella en la que yo confiaba				
28	Creo que de algún modo expresé mis sentimientos				
29	Me di cuenta de que mi comportamiento estaba empeorando las cosas				

30	Creo que el duelo me hará mejor persona de lo que soy actualmente.				
31	Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema				
32	Me alejé del problema por un tiempo (tome unas vacaciones o hice una fuga geográfica).				
33	Intenté sentirme mejor bebiendo, fumando o tomando drogas				
34	Tomé una decisión importante (p.ej., vender la casa) o hice algo muy arriesgado				
35	intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso				
36	Tuve fe en algo nuevo (creo que mi fe está madurando).				
37	Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.				
38	Re-descubrí lo que es importante en la vida				
39	Cambié mis costumbres para adaptarme mejor a mi nueva situación				
40	Evité estar con la gente en general				
41	No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo				
42	Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo				
43	Oculté a los demás que las cosas me iban m				
44	No me tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio				
45	Le conté a alguien cómo me sentía				
46	Me mantuve firme y peleé por que respetaran mi forma de afligirme				
47	Me desquité con los demás				
48	Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar				
49	Sabía lo que había que hacer, así que me esforcé más				
50	Me negué a creer lo que había ocurrido				
51	Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez				
52	Propuse un par de soluciones distintas al problema				
53	Lo acepté, ya que no podía hacer nada al respecto				
54	Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado en otras cosas				
55	Deseé poder cambiar la forma en que me sentía				
56	Cambié algo de mí mismo.				
57	Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente				
58	Deseé que la situación terminara o se desvaneciera de algún modo				
59	Fantaseé o imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas				
60	Recé				
61	Me preparé para lo peor				
62	Repasé mentalmente lo que haría o diría				
63	Pensé cómo dominaría la situación otra persona a la que admiro y la tomé como modelo				
64	Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona				
65	Me recordé a mí mismo que las cosas podrían todavía ser peor				
66	Me puse a trotar o a hacer otro ejercicio				

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

(Anexo 3)

BREVE INVENTARIO DEL DUELO

J. Montoya Carrasquilla, 1991

Coloque una X en la fila del número correspondiente a lo que usted siente o piensa después de la perdida de un ser querido, según la clasificación siguiente: 0=En absoluto, nada o todo lo contrario; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho

N°	LO QUE USTED SIENTE O PIENSA DESPUES DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO…	Nada o todo lo contra-rio 0	Un poco 1	Bastante 2	Mucho 3
1	Me siento confusa y aturdida				
2	Estoy nerviosa e inquieta				
3	Me dan crisis de angustia, como en "oleadas"				
4	Tengo temblor y las manos frías y sudorosas				
5	Tengo pensamientos que no puedo quitarme de la cabeza				
6	Siento que estoy al borde de una "crisis nerviosa"				
7	Me cuesta mucho "estar bien" ante otros				
8	Le busco por todas partes				
9	Tengo sentimientos de culpa que me molestan mucho y me agobian				
10	Estoy más irritable de lo normal				
11	Duermo mal				
12	Me siento muy deprimida				
13	Siento que ya debería haber retomado la actividad normal				
14	Necesito dormir más				
15	Creo que no estoy haciendo lo necesario o correcto para recuperarme				
16	Necesito cambiar mi actitud actual				
17	Quiero hacer otras cosas además de las que ya hago				
18	Duermo normal, como antes				
19	Me cuesta mucho tomar decisiones para mi futuro				
20	Ya me he recuperado				
21	Ahora soy más sensible y compasiva con otros				
22	Mi vida es ahora otra vez agradable				

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

(Anexo 4)

Loja, 30 de julio del 2012

Dr. Galo Salvador Jiménez

RECTOR DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”

Ciudad.

De mi consideración.-

Me dirijo a usted para solicitarle de la manera más comedida se digne otorgar el permiso respectivo para realizar mi trabajo de investigación de grado, denominado: “Las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un ser querido (duelo)”, previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa y Orientación,

Por la favorable atención que se digne a dar a la presente desde ya le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

…….

Deysi Gloria Chuquimarca Castillo

(Anexo 5)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Consentimiento informado

Provincia:.....Cantón:…….....

Parroquia:.....

Lugar/Localidad:.....

Fecha:…….……

Usted está invitada a participar en un estudio investigativo. Los estudios de investigación son diseñados para obtener información científica que puede ayudar a otras personas en el futuro. Usted está invitada ha participar en este estudio porque usted es estudiante y sus criterios serán de mucha utilidad para mejorar la atención y prevenir complicaciones.

El propósito de este estudio es identificar las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de un ser querido (duelo). Este estudio será llevado a cabo en Instituto Superior Tecnológico "Beatriz Cueva de Ayora". La aplicación de la encuesta, la Escala de estrategias de Afrontamiento (EA) y un breve Inventario del Duelo, son parte de este estudio. El objetivo de esta encuesta es recoger datos sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la pérdida de un ser querido.

La entrevista con usted durará entre 30 y 40 minutos. Su participación es voluntaria. Tiene derecho a responder las preguntas que quiera y a decidir cuando interrumpir la entrevista. Si por alguna razón usted decide no participar en este estudio o no responder alguna de las preguntas, esta decisión de ninguna manera afectará la atención que usted recibe en este lugar. La participación en este estudio puede involucrar información confidencial. Esta situación puede hacerle sentir incómoda y puede generar sentimientos de pena.

Este estudio no involucra ningún riesgo físico para usted. La información que me de es absolutamente confidencial. Asumimos este compromiso, e implementaré todos los recaudos necesarios por ejemplo: mediante codificación de los registros y el mantenimiento de estos registros en un lugar seguro.

No incluiré ninguna información que pueda hacer posible su identificación o reporte posterior. Los formularios de la investigación, así pueden ser copiados por el personal del comité de ética, con el fin de asegurar la calidad de los datos y el análisis de la información.

No hay costos para usted por tomar parte de la investigación, ni tampoco se le pagará algún dinero por contestar los instrumentos de investigación (encuesta, escalas e inventario).

Este estudio es dirigido y coordinado por docentes de la carrera de Psicología Educativa Y Orientación, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

Por favor, tómese su tiempo para decidir y pida explicaciones sobre cualquier palabra o información que no entienda. Para mayor información sobre el estudio puede dirigirse al coordinador de la Carrera, o la Secretaría, al teléfono 2-545-480 usted recibirá una copia de este consentimiento.

Firma Declaración de Consentimiento

He leído atentamente y he tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio y estas preguntas fueron contestadas y estoy de acuerdo con las respuestas. Voluntariamente acepto participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto signifique ningún perjuicio para mí. Firmado este consentimiento no delego ningún derecho legal que me pertenezca.

(opcional).....Fecha: ☐☐ ☐☐ ☐☐

En caso que la persona no firme..... por el/la entrevistado/a

Nombre completo y firma de un testigo.....

.....

Nombre y firma de quien obtiene el consentimiento

……...

Si la persona no acepta participar, por favor explique por qué:

.....

.....

(Anexo 6) INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BEATRIZ CUEVA DE AYORA"

CLASIFICACIÓN POR CURSOS Y PARALELOS

(Cursos y paralelos de las estudiantes que están viviendo la pérdida de un ser querido-duelo)

AÑO ACADEMICO	Octavo Año EBG			Noveno Año EGB					Décimo Año EBG				1er. de Bach.				2do. De Bach.				3ro. De Bach.			
PARALE-LOS	A	B	C	D	A	B	C		A	B	C		A1	A2	A3	A4	A1	A2	A3	A4	A1	A2	B1	B2
	E	F	G	H	D	E	F		D	E	F		A5	A6	A7	A8	A5	A6	A7	A8	B3	B4	C1	C2
	I	J	K	L	G	H	I	J	G	H	I	J	D	E	F1	F2	D	E	F1	F2	D	E	F1	F2
TOTAL	12			10					10				12				12				12			
																					TOTAL 68			

ÍNDICE

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria	v
Esquema	vi
a. Titulo	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	4
d. Revisión de literatura	9
e. Materiales y métodos	21
f. Resultados	24
g. Discusión	37
h. Conclusiones	42
i. Recomendaciones	43
j. Bibliografía	44
k. Anexos	46