

ARTÍCULO ORIGINAL

Diferencias de género en la percepción de las estrategias de afrontamiento masculinas ante la muerte

Perception of men and women about the strategies used by men in coping with death.

Andrea Mancilla-Díaz¹, María José Arteaga-Herrera¹, Sergio Israel Cabrera-García¹, Gabriela Palomé-Vega¹

RESUMEN

La pérdida por muerte de alguna persona cercana supone un suceso impactante que desencadena experiencias estresantes que afectan la calidad de vida y el afrontamiento a la muerte dependerá de diversos factores. **Objetivo:** describir las diferencias de género en la percepción de las estrategias de afrontamiento masculinas ante la muerte. **Material y Métodos:** estudio cualitativo, descriptivo, de diseño fenomenológico. Las personas del estudio en el municipio de San Joaquín fueron seleccionadas 8 personas de la cabecera municipal. Se recolectó la información mediante la entrevista fenomenológica. El estudio consideró los aspectos éticos y legales. **Resultados:** los tipos de afrontamiento disfuncional y evitativo son los más presentes en hombres y las principales estrategias son la negación, el aislamiento y el enojo, dejando de lado la resolución de problemas, el apoyo social y la expresión emocional. El pensamiento del hombre ante una pérdida es ser fuerte y no mostrar debilidad ante los demás ya que al hacerlo generalmente se siente discriminado por expresar sus sentimientos. Las mujeres piensan que es la sociedad, el estilo de vida, las creencias y la cultura quienes impactan fuertemente en la forma de pensar y de actuar de los hombres al afrontar la muerte. **Discusión y conclusión:** las estrategias de afrontamiento hacia la muerte en hombres se ven manipuladas por los estereotipos sociales y la educación familiar, se evidencia la falta de empatía hacia el género masculino lo que genera una represión emocional.

Palabras clave: Estrategias, Afrontamiento, Hombre, Muerte, Emociones.

ABSTRACT

The loss of someone close to us through death is a shocking event that triggers stressful experiences that affect the quality of life and coping with death will depend on various factors. **Objective:** to describe gender differences in the perception of male coping strategies in the face of death. **Material and Methods:** qualitative, descriptive study, phenomenological design. The people in the study in the municipality of San Joaquín were selected 8 people from the municipal capital. Information was collected through a phenomenological interview. The study considered ethical and legal aspects. **Results:** dysfunctional and avoidant coping types are the most present in men and the main strategies are denial, isolation and anger, leaving aside problem solving, social support and emotional expression. The thought of men in the face of loss is to be strong and not show weakness to others because by doing so they generally feel discriminated against for expressing their feelings. Women believe that society, lifestyle, beliefs and culture strongly impact men's way of thinking and acting when facing death. **Discussion and conclusion:** coping strategies towards death in men are manipulated by social stereotypes and family education, and a lack of empathy towards the male gender is evident, which generates emotional repression.

Keywords: Strategies, Coping, Man, Death, Emotions.

¹Universidad Autónoma de Querétaro. Facultad de Enfermería. Querétaro, México.

Recibido: 26 de junio de 2024
Aceptado: 20 de septiembre de 2024
Publicado: 21 de enero de 2025

Correspondencia para el autor: Centro Universitario Cerro de las Campanas S/N. C.P. 76010. Querétaro, Qro., México.

sergioicg@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La muerte es un fenómeno inevitable en la vida del ser humano, desconociendo cuándo y cómo sucederá. La palabra muerte proviene del latín mors, mortis que significa cesamiento de la vida. Cada cultura adopta diferentes posturas ante esta y la forma en la que afecta personalmente a cada individuo, por lo tanto, puede incidir en sus actitudes, pensamientos y comportamientos (1).

La pérdida por muerte de alguna persona cercana suele suponer un suceso impactante que puede desencadenar factores estresantes y de ansiedad para las personas afectando su calidad de vida; el afrontamiento a la muerte dependerá entonces de factores personales, emocionales, sociales, culturales y de educación (2).

El afrontamiento se basa en la forma en que las personas reaccionan frente a dificultades y problemas de la vida diaria, es decir las técnicas y métodos que se utilizan para sobrellevar el estrés, así como la manera en que se resuelven los conflictos. Existen varios tipos de afrontamiento: el funcional, el cual incluye estrategias de negociación, autocrítica, autosuficiencia, resolución de problemas, adaptación y búsqueda de apoyo. El disfuncional, se basa en los signos de enojo, autoagresión, oposición, aislamiento y retraimiento que caracterizan el comportamiento de las personas. El centrado, que se expresa mediante una emoción que incluye tristeza y miedo; y, por último, se tiene el afrontamiento evitativo el cual lo conforma la distracción y la evitación (3).

La utilización de las diferentes estrategias de afrontamiento será de vital importancia para delimitar las diferencias en el proceso de duelo en los individuos. Varios estudios demuestran que las personas que presentan un afrontamiento evitativo y se demoran en pedir ayuda para vivir su duelo, suelen terminar desarrollando un duelo complicado y por lo tanto necesitan de mayor atención profesional (2).

A nivel mundial al día mueren alrededor de 150,000 personas, siendo el factor número uno las enfermedades cardiovasculares, sin embargo, estos números pueden cambiar, ya sea de un día a otro o un año a otro, como así mismo la gravedad de cada caso en particular (4).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (5), a nivel estatal, las defunciones sucedidas de enero a junio de 2021 fueron un total de 10 mil 244 defunciones y se reveló que el COVID-19 obtuvo mayor incidencia con un total de 3 mil 216, seguido de enfermedades de corazón con un total de 1662, posterior la diabetes mellitus con un total de 1034, tumores malignos con un total de 715 y por último enfermedades del hígado con 352. De las cuales, 6 mil ocho corresponden a hombres y 4 mil 236 a mujeres. La tasa de mortalidad en el estado de Querétaro prevalece en un 58.64% para hombres y 41.35% para mujeres.

El INEGI (6), reportó que, a nivel nacional, durante el año 2021, existieron un total de 1.1 millones de defunciones; 2.8% más con relación al 2020 y de estos,

fallecieron más hombres que mujeres, debido a enfermedades cardiovasculares y diabetes. Las principales causas de muertes se deben a enfermedades cardiovasculares con un total de 226 mil 703, seguido por el COVID-19 con un total 224 mil 239 y por último diabetes mellitus con un total de 142 mil 375. Existe una gran diferencia referente a las causas de muerte entre hombres y mujeres en el territorio nacional, mientras que los hombres fallecen mayormente por COVID-19, enfermedades cardiovasculares y diabetes, las mujeres fallecen debido a tumores malignos, influenza y neumonía.

El género y la construcción social son algunas de las variables que intervienen en los estilos de afrontamiento y el proceso de duelo. Se ha demostrado que el funcionamiento del cerebro en las mujeres y en los hombres es diferente, por lo tanto, reciben y procesan la información de manera distinta, aunado a esto los hombres y las mujeres son socialmente tratados de forma diferente, por lo que las conductas, los pensamientos y las creencias condicionan su proceso de duelo (2).

La sociedad, gracias a estereotipos, costumbres y creencias se ha encargado de caracterizar a los hombres como seres que no demuestran sensibilidad ante las situaciones cotidianas, y aún más a las situaciones críticas, en las que tienen que asumir la actitud de fortaleza ante una problemática. En el campo de la Psicología se cree que el hombre por naturaleza es más concreto, más práctico y no está lo suficientemente conectado a sus emociones (7).

En un estudio cuyo objetivo fue analizar las relaciones entre los distintos estilos y estrategias de afrontamiento y la capacidad de afrontamiento de la muerte, incluyendo posibles diferencias entre sexos, se observó que las mujeres utilizan mayor número de estrategias de afrontamiento combinando el uso de los estilos de afrontamiento activo y evitativo; sin embargo, en hombres, el estilo de afrontamiento evitativo impide estrategias activas como la aceptación (2).

Por otra parte, un estudio cuyo objetivo fue descubrir la relación entre las prácticas culturales, rituales sociales y las expresiones emocionales que se producirán en los procesos de duelo por muerte con el propósito de narrar por parte de los dolientes y el equipo de intervención de la funeraria, las experiencias de duelo por la muerte de un ser significativo, obtenidas mediante información secundaria tales como: fichas bibliográficas, historias clínicas y libretas de campo. Los resultados permitieron identificar, a partir de la clasificación de los tipos de muerte, las respuestas culturales, las disposiciones de los cuerpos, las expresiones emocionales y el significado de los rituales sociales, aunque los procesos del duelo no son generalizables (8).

En otro estudio, el objetivo fue identificar el tipo de afrontamiento que se presentaba con mayor frecuencia, se encontró que el tipo de estrategia que emplean los niños con más frecuencia es el afrontamiento funcional, que incluye las estrategias de negociación, autocrítica,

autosuficiencia, resolución de problemas, adaptación y búsqueda de apoyo, seguido por el afrontamiento disfuncional, que incluye las estrategias de enojo, autoagresión, oposición, aislamiento social o retraimiento. Posteriormente, se encontró el afrontamiento centrado en la emoción, que incluye las estrategias de tristeza y miedo, finalmente, el afrontamiento evitativo, conformado por las estrategias de distracción y evitación (3).

Por otro lado, un estudio que identificó las estrategias de afrontamiento a las que recurren los adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo, las clasificó en 9 tipos: violencia social, estar solos, animales, médicos, situaciones sociales, lo desconocido, violencia doméstica, escuela y muerte. Las mujeres mostraron mayor miedo que los hombres en la mayoría de las situaciones, especialmente con el miedo a la muerte; los hombres utilizan estrategias evitativas, de distracción y búsqueda de apoyo, mientras que las mujeres utilizan estrategias directas al problema, en las situaciones de miedo como es la muerte las mujeres usan una mayor variedad de estrategias de afrontamiento a diferencia de los hombres (10).

Otro estudio refiere que, a través de los años, se ha ido conceptualizando la muerte desde diferentes puntos de vista, hoy en día, la mayoría de las personas evitan hacer comentarios en relación al fin de la vida, dando como evidencia conductas de miedo y ansiedad. Este estudio asumió como objetivo elaborar un estudio exploratorio sobre el miedo a la muerte, en una muestra

de 152 adultos mayores, utilizando diferentes instrumentos de medición, tales como: Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), Inventario de sistema de creencias revisado (ISC- 15r), perfil revisado de actitudes hacia la muerte (PAM-R) y por último, la escala de miedo a la muerte (EMMCL), a su vez consideraron variables sociodemográficas, sexo, edad y grado de estudios; se observó una diferencia considerable en función del sexo en el miedo a la muerte propia. Referente a la edad, se encontró diferencias evidentes en las estrategias de afrontamiento: Resolución de problemas (REP), Expresión emocional (EEM), Apoyo social (APS) y Reestructuración cognitiva (REC). Por último, en función al grado de estudios sólo se evidenciaron diferencias significativas en la estrategia de afrontamiento REP (11).

El municipio de San Joaquín se encuentra al Norte del Estado de Querétaro entre los 99° 22' y los 99° 39' de longitud Oeste, y entre los 21° 07' y 20 ° 53' de latitud Norte, a una altura de 2,440 msnm. Limita al norte con Pinal de Amoles y Jalpan de Serra, al Sur con el municipio de Cadereyta de Montes, ubicado a 135 kilómetros de la capital del estado. Posee un clima húmedo y templado, levemente frío. Abril y mayo son los meses más calurosos y los más fríos diciembre y enero; San Joaquín es conocido por su evento regional, el concurso Nacional de baile de huapango el cual se celebra desde el año 1970, efectuado en el mes de abril, alberga cientos de parejas participantes de todas las edades. San Isidro

Labrador y santo patrono San José son las fiestas religiosas de este lugar (12).

Es importante mencionar que en la población donde se realizó el estudio se tiene costumbres y tradiciones cuando una persona fallece y en las cuales participan hombres y mujeres de diferentes grupos de edad, se incluye esta descripción para hacer referencia al rol que ambos ejercen y la forma en la que se viven las exequias, esta información fue obtenida al conversar con personas originarias del municipio (Referente empírico).

Cuando una persona fallece en San Joaquín, la familia del fallecido se comunica con el sacerdote de la parroquia del pueblo para darle la bendición, posteriormente se comunica con alguna funeraria para que realice la preparación del cuerpo y sea colocado en el ataúd. El velorio se suele realizar en la casa de la persona que falleció, el cuerpo permanece toda la noche donde la familia, amigos y vecinos cuidan del cuerpo rezando por el eterno descanso del alma del fallecido, las personas suelen llevar flores y veladoras para el difunto y la familia ofrece

comida a los presentes. Al día siguiente se realiza una misa de cuerpo presente y al finalizar se realiza una procesión con el ataúd del fallecido hacia el panteón donde se lleva a cabo el entierro. Durante los siguientes 9 días se realiza un novenario para rezar el rosario y al finalizar cada uno de los integrantes de la familia ofrece alimentos a los asistentes, así nos lo mencionan los pobladores (Referente empírico).

Así, el propósito de este estudio de enfoque cualitativo es describir la percepción de hombres y mujeres sobre las estrategias usadas por hombres en el afrontamiento de la muerte en el municipio de San Joaquín, Qro., por medio de la narrativa de su experiencia con respecto a la forma en la que vive su duelo, de las reacciones y de los acontecimientos que hayan contribuido a la percepción que tiene de la muerte. En función de lo anterior se derivó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las diferencias de género en la percepción de las estrategias de afrontamiento masculinas ante la muerte?

MATERIALES Y MÉTODO

El presente estudio es de un enfoque cualitativo y de diseño fenomenológico. La investigación cualitativa trata de identificar, básicamente, la naturaleza profunda de las diferencias de género con respecto a la percepción de las estrategias de afrontamiento masculinas ante la muerte, por medio de la descripción e interpretación

de su comportamiento y manifestaciones (13).

El alcance fue descriptivo, la tarea principal fue especificar las características de hombres y mujeres del municipio de San Joaquín en el estado de Querétaro con respecto a las estrategias de afrontamiento que estos emplean ante la muerte (14).

Es fenomenológico porque estudia las realidades tal como son experimentados, vividos y percibidos por las personas, así pues, permite que se manifiesten por sí mismas sin constreñir su estructura desde fuera si no respetando la totalidad (15).

La población fueron hombres y mujeres de 20 a 59 años. De acuerdo con los resultados del Panorama sociodemográfico de México (2020) existen 86 hombres por cada 100 mujeres. Esta región se caracteriza por poseer un mayor porcentaje en la lengua indígena Otomí, en el sistema de salud el 94.4% se encuentra afiliado al INSABI.

Mediante un muestreo intencionado de tipo accidental se entrevistó a 8 personas (6 hombres y 2 mujeres debido a la disponibilidad de éstas) de la cabecera municipal de San Joaquín, Querétaro, de noviembre de 2023 a febrero de 2024; mayores de 18 años que en algún punto de su vida experimentaron la pérdida de algún ser querido y se excluyó a personas que no hayan firmado el consentimiento informado para participar en el estudio y con alguna pérdida por muerte menor a un año.

Al ser un estudio cualitativo, fenomenológico, se utilizaron las siguientes preguntas detonadoras, ¿De qué manera afronta el fallecimiento de un ser querido?, ¿Qué factores cree que influyen en la represión de sentimientos de la población masculina?, ¿Cómo podríamos motivar a los hombres a expresar sus sentimientos y emociones ante la pérdida de un ser querido? Con las cuales se identificaron aspectos relevantes de las personas entrevistadas para determinar las categorías

de interés para el estudio, con dichas preguntas se logró recolectar información necesaria de acuerdo al objetivo del estudio, con la libertad de generar aspectos relevantes de manera espontánea, lo que permitió en el entrevistado una mayor apertura para la reflexión del tema.

Las entrevistas se realizaron hasta que se alcanzó el punto de saturación teórica, esta ocurre cuando la información que se ha recopilado es repetitiva para debelar el fenómeno de estudio (16).

Las reglas de reducción (epojé) fenomenológica se utilizaron para limitar posiciones teóricas subjetivas y excluir lo enseñado y aceptado sobre el fenómeno, además de observar la complejidad de las partes y no solo lo que interesaba, (15), participaron tres investigadores, para asegurar el equilibrio en la interpretación de observaciones, análisis y su interpretación, y requerir la cooperación de los participantes de la investigación para confirmar la "objetividad" de los datos obtenidos a través de entrevistas grabadas en audio (15).

El protocolo fue evaluado y aprobado por el Subcomité de Investigación y Comité de Bioética de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro con el número de registro 568/FE-SI-28-09-23 (LE) y consecutivamente se procedió a realizar la solicitud para la realización de la prueba piloto y la recolección definitiva de los datos en el municipio de San Joaquín. Las entrevistas se realizaron en el lugar seleccionado entre los investigadores y los participantes, el cual fue un lugar de su confianza donde se sintieran cómodos y

libres de distracciones, esto facilitó la comunicación con los entrevistados y la aclaración de dudas con respecto a la investigación, una vez que aceptaron, se les solicitó firmar el consentimiento informado.

El análisis y la interpretación de los datos se llevó a cabo mediante una serie de etapas Duque (17):

Etapas 1. Comentarios iniciales.

La transcripción se realizó de manera exacta a los testimonios de los participantes mediante la asignación de un código para resguardar su identidad, se considera un estudio libre de riesgos, se protegió y respetó la confidencialidad de los participantes y toda la información recolectada fue resguardada por los investigadores. Posteriormente, se enfocaron y revisaron los testimonios de las transcripciones, y se identificaron los hallazgos que ayuden a debelar el fenómeno de estudio.

Etapas 2. Identificación de temas emergentes.

Después de generar anotaciones y comentarios iniciales como un primer intento de interpretar los datos verbales, se elaboraron subcategorías para la agrupación de la información.

Etapas 3. Agrupación de los temas.

Se seleccionaron todas las subcategorías obtenidas siendo 18 en total y se buscó las relaciones entre cada una, agrupándolas en función de principios o similitudes conceptuales o temáticas, resultando así 6 categorías.

Etapas 4. Elaboración de tabla de categorías.

Una vez realizado el proceso de agrupación, se elaboró una tabla de categorías y subcategorías teniendo en cuenta los temas superiores y los temas agrupados. Las relaciones estructurales propuestas allí representaron temas específicos que se encontraron en las descripciones de los participantes.

Finalmente se elaboraron las tablas de resultados conteniendo cada una de ellas las subcategorías referentes a cada categoría con una introducción, cita textual de la entrevista como ejemplificación y una reflexión de acuerdo a cada categoría.

El estudio consideró los aspectos éticos para la investigación establecidos en los artículos 13, 14, 16, 17, 20 y 100 de la Ley General de Salud en materia de investigación de la Secretaría de Salud en México (18), en la Declaración de Helsinki: 1964 (19) y en el Código de Núremberg: 1947, (20).

RESULTADOS

Los participantes del estudio fueron 6 hombres y 2 mujeres, mayormente casados y con una edad promedio de 30 a 35 años de edad. Los tipos de afrontamiento disfuncional y evitativo son los más presentes en

hombres y las principales estrategias son la negación, el aislamiento y el enojo, dejando de lado la resolución de problemas, el apoyo social y la expresión emocional. El pensamiento del hombre ante una pérdida es ser fuerte y no

mostrar debilidad ante los demás, ya que al hacerlo generalmente se siente discriminado por expresar sus sentimientos. Las mujeres piensan que es la sociedad, el estilo de vida, las creencias y la cultura quienes impactan fuertemente en la forma de pensar y de

actuar de los hombres al afrontar la muerte.

En la tabla 1 se clasifican las principales categorías y subcategorías con base en las entrevistas de los hombres.

Tabla 1. Categorías y subcategorías generadas a partir de la percepción que el hombre tienen de sí mismo con respecto al afrontamiento ante la muerte.

Subcategorías	Categorías
• Vivir el duelo a pesar de ser complicado. • Aceptar la muerte del familiar y recordarlo sanamente. • Aceptar el dolor y seguir adelante	1. Resolver el problema
• El apoyo psicológico benefició el proceso de duelo. • Capacitaciones para afrontar un duelo de la mejor manera. • Preocupación por parte de su familia sobre sus sentimientos.	2. Referencia a otros
• Represión de sentimientos por falta de apoyo familiar. • Evasión y represión de sentimientos. • El tiempo sana el dolor.	3. Afrontamiento improductivo
• Los hombres no tienen confianza para expresar sus sentimientos. • Fomentar la empatía hacia los hombres y la expresión de sus sentimientos. • Diferencias de crianza entre niños y niñas.	4. Género
• Responsabilidad ante la familia. • Necesidad por ser protector. • Roles estipulados en la familia	5. Roles adoptados
• Llorar como forma de expresar el dolor. • Necesidad de apoyo y acompañamiento familiar. • Frustración ante la situación.	6. Manifestaciones

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2 se clasifican las principales categorías y subcategorías con base en las

entrevistas hacia las mujeres según su percepción sobre los hombres.

Tabla 2. Categorías y subcategorías generadas, a partir de la percepción de las mujeres con respecto a las estrategias de afrontamiento de los hombres frente a la muerte.

Subcategorías	Categorías
• Represión de sentimientos por el hecho de ser hombre • El hombre no puede llorar porque lo vuelve vulnerable o débil ante la sociedad. • Fomentar la empatía hacia los hombres y la expresión de sus sentimientos.	1. Género
• Responsabilidad ante la familia.	2. Roles adoptados

Fuente: elaboración propia

A continuación, se muestra el análisis fenomenológico de cada categoría y subcategoría de acuerdo a la información obtenida mediante las entrevistas hacia los hombres:

Categoría 1. Resolver el problema

El proceso de duelo hacia la muerte de un ser querido, para la sociedad, es bastante complejo; cada individuo responde de manera muy diferente dependiendo de sus vivencias, su educación y su pensar, así que se reflejan diversas maneras en que las personas y especialmente los hombres optan por resolver este problema. En esta categoría se reflejó la dificultad que tienen los hombres para afrontar la muerte de un ser querido, el forzarse a aceptar este proceso de duelo y el cómo optan por la resignación.

Vivir el duelo a pesar de ser complicado:

— “...pues sí, obviamente tenemos un duelo y nos resignamos a la pérdida y tenemos que seguir porque la vida sigue...” (Folio 2).

— “...pues yo cuando estaba en situaciones de este, primero que nada, pues trato de vivir lo que es el duelo; obviamente, pues es complicado y es difícil de llevar porque pues es un proceso...” (Folio 8).

Aceptar la muerte del familiar y recordarlo sanamente:

— “Pues yo creo que me siento bien porque te quedas con un buen recuerdo de la persona, no es necesario decir: la voy a recordar, me voy a poner triste ¿para qué? Mucho se habla sobre la religión católica que la persona te escucha, que está con nosotros, mejor me quedo con el recuerdo y dejo ir a la persona”. (Folio 3).

— “Sí, claro, o sea, simplemente por el hecho de que, pues obviamente mamá y yo recordamos a mi abuela; te llegan esos sentimientos, pero pues sabemos que ya pues está en un plano mejor. Sabemos que, pues era lo mejor; entendimos esa parte de

que pues era su momento de morir”.
(Folio 8).

Aceptar el dolor y seguir adelante:

— “...pues nada más acepté lo que es, acepté el dolor; bueno en este caso pues ha tocado perder hasta el momento pues, abuelos, tíos, no he perdido tampoco alguien muy muy cercano...” (Folio 2).

— “...lo único que queda es aguantar y soportar, bueno no soportar, sino decir que ya viví la realidad de que ya no vas a contar con esa persona y de esa manera irlo afrontando poco a poco por medio del paso del tiempo...” (Folio 6).

Categoría 2. Referencia a otros

Lo más acertado para una persona que vive un proceso de duelo es recibir acompañamiento otorgando confianza, escucha y la liberación de sus sentimientos sin ninguna represalia y de esta forma se implementan diversas estrategias para el afrontamiento ante la muerte.

El apoyo psicológico benefició el proceso de duelo:

— “Prácticamente es eso, que no le dan al hombre el mismo valor a sus sentimientos que a una mujer. Y si la ayuda profesional también ayuda”. (Folio 2).

— “Sí claro, la ayuda psicológica en todos los aspectos es buena obviamente todas las personas que no lo necesitan en teoría, que te dicen: no pues yo me siento bien pero veo

el psicólogo, obviamente es porque están haciendo algo de su parte para expresarse, obviamente es una persona que sabemos tiene una ética profesional que no lo va a ir a contar a alguien más pero dentro de eso mismo está generándose una ayuda él, si no se lo puede expresar a una persona cercana se lo está expresando a otra que lo está ayudando”. (Folio 3).

Capacitaciones para afrontar un duelo de la mejor manera:

— “...con una mayor inteligencia emocional, saber las distintas etapas del proceso de duelo, qué hacer cuando se queda estancado únicamente en una fase y referente a la familia mayor comunicación y apoyo”. (Folio 4).

—

“...ciertos talleres que te ayuden como capacitaciones que te ayuden a asimilar tus pérdidas, así como de ya pasó ya sufriste y no lo expresaste en su momento o lo estas expresando poco a poco, pero pues si deberíamos tener como un espacio para nosotros poder desahogarnos sin el temor de ser juzgados”. (Folio 7).

Preocupación por parte de su familia sobre sus sentimientos:

— “Pues, creo que en ese momento preguntar ¿cómo estás? sería una respuesta obvia ¿no? y más entre miedo ¿no? porque conocemos el sentimiento y el apego que tuvo cada persona, digo, este... como te comenté ya en su momento llorarle a una

persona que ya no está no te sirve de nada, no te va a escuchar”. (Folio 3).

Categoría 3. Afrontamiento improductivo

Como todo proceso de duelo por muerte, es importante que se viva y se afronte de la mejor manera, esto impacta decisivamente en la vida de cada persona y todas las acciones que se lleven a cabo definirán el tipo de afrontamiento que adopta cada persona y como este influye en su vida diaria y posteriormente con el paso de los años, como es que se recuerda a esta persona y la sensación que genera el tenerlo presente en los recuerdos.

Represión de sentimientos por falta de apoyo familiar:

— “...cuando se presentan estos sucesos de pérdidas, uno ya viene como que con ese chip de decir no puedo llorar y mucho menos con los familiares o de personas que nos acompañan, uno tiene esa mentalidad de que tiene que estar bien para poder cuidar a los demás, o sea... no, nadie te dice en ese momento si estas bien, incluso siento que por esto mismo uno reprime sus sentimientos”. (Folio 7).

— “Sí, claro, porque tan sólo el hecho de que, pues estás, este... apurado, estás presionado con los trámites, no te da tiempo como ni de llorar en ese momento, porque obviamente tienes que hacerte un poquito fuerte, entonces es ir a un lado e ir a otro”. (Folio 8).

Evasión y represión de sentimientos:

— “...sí lloré, obviamente tienes que llorar porque te duele, pero hablarlo con alguien o platicarlo no me gusta, yo en lo personal no, trato de no hablarlo y estar sí en su momento platicando con las personas de los buenos momentos no, que viviste con esa persona...” (Folio 2).

— “...los manejé de una manera en la cual reprimía mis emociones al inicio, por días, semanas, meses. Los recordaba con alguna canción y creo que la única estrategia fue llorar”. (Folio 4).

El tiempo sana el dolor:

— “...y el tiempo es el que lo cura todo, porque al final sigues extrañando cosas de esa persona, de todo lo que viviste”. (Folio 6).

— “...de mi parte yo no hable con otras personas sobre ese sentimiento que tuve, entonces simplemente el tiempo fue el que me ayudo, el hacer otras actividades para no estar pensando en el dolor”. (Folio 7).

Categoría 4. Género

Los estereotipos y creencias que se tiene sobre el género masculino han ido evolucionando y cambiando a lo largo del tiempo. En la actualidad se conservan ciertos conceptos machistas, como lo es que el hombre tiene que verse fuerte y nunca llorar e incluso tiene que ser el proveedor y protector del hogar.

Los hombres no tienen confianza para expresar sus sentimientos:

— “...Sí, prácticamente sí trato de buscar un alivio, pero individual, o sea no quiero que los demás se vean afectados por cómo me siento en ese momento”. (Folio 2).

— “...ya cuando pasa lo de la pérdida, aunque haya otra figura masculina que podría ayudarte no, así como que le vayas a decir a él cómo te sientes o pedir ayuda, porque pues no estás acostumbrado como a pedir ayuda en esos aspectos, como que en lo emocional no es algo que los hombres pidan ayuda”. (Folio 7).

Fomentar la empatía hacia los hombres y la expresión de sus sentimientos:

— “...lo ideal sería seguir motivando por medio de pláticas de hombres que ya han pasado una situación parecida o una situación difícil como esta y decirles que no se queden guardando nada...”. (Folio 6).

— “... y tener esa misma empatía al ver un hombre llorar y no etiquetarlo como débil o que no es lo suficientemente hombre para no aguantar este tipo de situaciones. Yo creo, hay que pensar que tiene algo que realmente lo hace sentir mal, pero si llora o si sacas esos sentimientos pues ya va a estar bien, entonces pues hay que dejarlo así no, entonces siento que sí debería de haber esa empatía de la sociedad para no hacer sentir mal a las personas cuando lo hacen, o sea nos cuesta mucho como sacar ese sentimiento y ahora que cuando lo sacamos este se nos señale de cierta manera”. (Folio 7).

Diferencias de crianza entre niños y niñas:

— “Pues el qué dirán no la otra persona muchas veces este... de pequeños nos inculcan que no debemos de... como hombres no debemos de llorar y vamos creciendo poco a poco con eso, con esa enseñanza errónea que no que no debemos de mostrar este sentimientos porque nos hacen ver débiles ante la sociedad... un hombre no, es como que a flore sus sentimientos no o exprese como se siente y preferimos estar callados y pasar nuestras derrotas, nuestras pérdidas este... en silencio para no para no mostrarnos débiles ante la sociedad o ante la otra persona...” (Folio 2).

— “Todo empieza en el hogar, en la crianza que se ha establecido de generación en generación, que es machista, que el hombre que llora es débil, no es fuerte, no sirve, desde que uno es niño se nos obliga a no llorar...” (Folio 4).

Categoría 5. Roles adoptados

La pérdida de un ser querido desencadena situaciones estresantes para todos los involucrados por lo que se busca adoptar ciertos roles o responsabilidades dentro del ámbito familiar y social, especialmente los hombres quienes buscan ser los pilares de la familiar y brindar protección y seguridad a quienes consideren vulnerables.

Responsabilidad ante la familia:

— “...llega un momento que te llegan todas las responsabilidades, sabes que es como tu deber, entonces en el momento tú estás haciendo esas cosas y ya es como pues

todos están tristes, pero tú dices tengo que hacer esto y entonces como que dices sí me siento muy mal y todo, pero sí, yo me rompo en este momento que va a pasar o sea quién va a solucionar los problemas”. (Folio 7).

— “Pues, realmente yo adopte ciertas responsabilidades porque mis papás ya estaban muy cansados, sus hermanos de mi abuelita, pues ya también; bueno, sus hijos, sus hermanos y todo, pues ya estaban igual cansados” (Folio 8).

Necesidad por ser protector:

— “Sí desde pequeños nos imponen que tú debes de ser el proveedor, entonces nosotros proveemos como esa seguridad a las demás personas, en este caso fueron hermanas, primas, mamá, tías etc. uno como hijo, primo, hermano o sobrino tiene que ser como que el fuerte en esos momentos y hasta cierto punto uno se siente bien por cuidar a esas personas que uno quiere”. (Folio 7).

Roles estipulados en la familia:

— “...uno como hombre se vuelve el pilar de la familia, de hecho, no sé si haya notado que siempre en los funerales los hombres están como que aparte arreglando cosas y las mujeres en otro lugar haciendo cosas totalmente diferentes, como si ya estuviera escrito o estipulado lo que le toca a cada quien”. (Folio 2).

Categoría 6. Manifestaciones

La pérdida de un ser querido provoca una diversidad de emociones y sentimientos que el hombre no sabe canalizar y se preocupa por esta necesidad de proteger a los demás.

Llorar como forma de expresar el dolor:

— “No hice otra cosa más que llorar en privado, hoy el hablar de este tema aún me generan sentimientos de tristeza, mi voz se corta un poco”. (Folio 4).

— “Yo creo que pues por primera instancia, pues obviamente te pones a llorar”. (Folio 8).

Necesidad de apoyo y acompañamiento familiar:

— “Pues, que estuvieran unidos más que nada no, porque pues sí o sea, te duele y se separan a veces por el mismo dolor siento yo y como te digo que todas las personas reaccionamos diferente en ese momento y ellos no quieren estar solos, unos que quieren estar llorando todo el tiempo otros que no lo quieren aceptar entonces va a depender mucho también de cómo es cada persona en ese escenario, para poder, es decir... que me gustaría algo, no si me gustaría que nos escuchara, más que nada no, pero a veces nos puede”. (Folio 3).

Frustración ante la situación:

— “Es complicado, siento muchas emociones, quisiera abrazarlos, quisiera poder escuchar su voz una vez más,

siento mucha impotencia, ira, enojo, tristeza...". (Folio 4).

- "...nunca estás preparado para afrontarlo, ni tú, ni tu familia, porque siempre quieres que esa persona siga por siempre contigo o que dure para siempre..." (Folio 6).

A continuación, se muestra el análisis fenomenológico de cada categoría y subcategoría de acuerdo a la información obtenida mediante las entrevistas hacia las mujeres:

Categoría 1. Género

Los estereotipos y creencias que las mujeres tienen sobre el género masculino han ido evolucionando y cambiando a lo largo del tiempo, se basan en la misma percepción y acciones que tienen los hombres hacia ellos mismos.

Represión de sentimientos por el hecho de ser hombre:

— "... existe mucho la parte de a las masculinidades hegemónicas donde el hombre es o siempre ha sido socialmente hasta reprimido en cuanto a sus emociones porque por lo general, pues un hombre se le dice que debe ser fuerte que debe ser el que va a ser como el pilar en todas las situaciones..." (Folio 1).

— "...en los hombres es un poco más difícil. Yo no digo que todos, pero la mayoría son muy cerrados a sus sentimientos; como le comentaba hace rato la sociedad nos ha hecho que uno desde chiquito, ahorita tal vez ya no, pero pues más antes de que. De que ellos no deben de ser o mostrar los

sentimientos para no mostrarse frágiles..." (Folio 5).

El hombre no puede llorar porque lo vuelve vulnerable o débil ante la sociedad:

— "...muchos hombres hacen eso como a no darse permiso de hasta cierto punto mostrarse vulnerables llorando o sacando la emoción que ellos sientan porque el sentirse vulnerables pues podría, yo siento, que ya no tal vez... ya no se sentían como tan útiles en esa cuestión ..." (Folio 1).

— "...la misma gente los va, les va forjando la idea de que por ser hombres no deben de llorar, deben de aguantar este... que, si lloran, es porque son débiles o no son hombres..." (Folio 5).

Fomentar la empatía hacia los hombres y la expresión de sus sentimientos:

— "Él tiene el derecho a llorar, si un día se golpea y le duele, o si un día se le muere un perrito o un animalito, lo que sea, él tiene el derecho a sacar esos sentimientos porque es un ser humano y le va a doler la pérdida de algo que él quiere. Entonces yo creo que podemos ayudar en este tema, desde un principio, desde casa con nuestros hijos y nuestros esposos..." (Folio 5).

Categoría 2. Roles adoptados

Los hombres adquieren varias responsabilidades familiares con un peso mayor que las mujeres, desencadenando no mostrar su debilidad y no darse la oportunidad de expresar sus sentimientos y emociones.

Responsabilidad ante la familia:

—“... hasta familiarmente, siempre como que el hombre es el fuerte el hombre es el proveedor el hombre es el que no se les permite llorar por lo mismo de que no debe,

pues sí, volvemos a lo mismo no debe mostrar su vulnerabilidad porque lo hace débil ...” (Folio 1).

DISCUSIÓN

El afrontamiento, es un esfuerzo cognitivo y conductual para gestionar, minimizar y tolerar situaciones productoras de estrés que deriva en la implementación de estilos y estrategias que son diferentes en función del género y la edad. Los resultados de este estudio son semejantes con los de Magaña y autores (2), las mujeres utilizan un mayor número de estrategias y estilos de afrontamiento en comparación con los hombres, evidenciando diferencias entre ambos sexos al vivir el proceso de duelo. Los hombres reprimen la expresión de sentimientos y emociones debido a que no se sienten escuchados y valorados cuando lo comparten, por consiguiente, generan un estilo de afrontamiento evitativo lo cual impide estrategias como la aceptación.

El estudio de Park y Kim (9) identificó que el hombre tiende a aislarse y evitar hablar de su duelo, en parte porque sus estrategias y la expresión es más limitada; es decir, es más orientado a la restauración que a la pérdida, lo cual fue descrito por algunos de los participantes de este estudio.

Por otro lado, los resultados obtenidos en este estudio demuestran que un factor importante que condiciona la represión de sentimientos es el apoyo que se tiene por parte de la familia y de la sociedad,

lo cual tiene relación con las diferencias de crianza y educación en niñas y niños dentro de sus hogares, lo que ha minimizado, generado problemas de salud mental y estigmatizado el apoyo por parte del profesional.

En esta investigación, las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar más la población masculina del municipio de San Joaquín es el aislamiento social acompañado de la negación; con la presencia de estilos de afrontamiento disfuncional y evitativo lo cual deja a un lado la expresión emocional y la resolución de problemas. Sanchís Fernández y autores (11) describen cuatro estrategias de afrontamiento las cuales son Resolución de problemas (REP), Expresión emocional (EEM), Apoyo social (APS) y Reestructuración cognitiva (REC), sin embargo, en la población muestra, los hombres no utilizan ninguna de éstas a diferencia de las mujeres, las cuales llegan a utilizar dos o más de las estrategias antes mencionadas durante los procesos de duelo.

Las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar tanto hombres como mujeres, se ven directamente relacionadas con las responsabilidades y roles que se toman dentro del ambiente familiar al cursar por la

pérdida de un ser querido, afectando su estilo de vida cotidiano y su entorno social.

Por otra parte, con los resultados obtenidos se infiere que los supuestos planteados en la investigación coincidieron con lo identificado en el análisis de las entrevistas, dado que los hombres por el contexto social en el que se desenvuelven presentan dificultades para expresar sus sentimientos, frente a situaciones de pérdidas; consideran que es necesario fomentar la empatía e igualdad entre hombres y mujeres para la expresión de

sentimientos y emociones que generan situaciones estresantes.

En relación a la enfermería es de suma importancia como profesional de la salud conocer y comprender las estrategias de afrontamiento que las personas y si mismos tienen hacia la muerte, pues día a día son partícipes de estos sucesos, por lo que sensibilizar al personal de salud mejorará el manejo de estos acontecimientos en la muerte de un paciente y del afrontamiento de sus familiares ante esto.

CONCLUSIONES

Por medio del presente estudio se evidenció que, de las principales estrategias de afrontamiento ante la muerte en hombres del municipio de San Joaquín, Qro, son: el aislamiento social y la negación y éstas se ven determinadas por los diferentes estereotipos sociales y la educación familiar.

Como consecuencia de esto, se genera una represión emocional que se fundamenta en la falta de empatía que se le otorga al género masculino en cuestión de sentimientos y emociones.

La salud mental es un área de oportunidad en la cual se puede trabajar ampliamente, considerando que todas las

personas cursan sus pérdidas de manera distinta y las herramientas emocionales con las que cuenten serán fundamentales para vivir un mejor afrontamiento y por ende una satisfactoria reincorporación a su vida cotidiana sin tener repercusiones.

Se sugiere realizar más estudios cualitativos con enfoque de género para que se haga visible la forma en la que los hombres viven un duelo y así buscar que socialmente los hombres tengan más posibilidades de ser escuchados, considerados y contenidos para vivir un mejor afrontamiento.

REFERENCIAS

1. Oviedo Soto S., Parra Falcon F., Marquina Volcanes M. La muerte y el duelo. *Enfermería Glob.* 2009;8(1). Disponible en: <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/eglobal.8.1.50381>
2. Magaña M, Bermejo Higuera JC, Villaceros M, Prieto R. Estilos de Afrontamiento y Diferencias de Género ante la Muerte. *Rev Psicoter.* 2019;30(112):103–17. Disponible en: <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i112.269>
3. Romero Godínez E, Lucio y Gómez Maqueo E, Durán Patiño C, Ruiz Badillo A. Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. [Internet]. 6sep.2018 [citado 20jun.2024];7(3):2758 -2765. Disponible en: https://www.revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/38
4. Ross J. How many people die each day? [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.visualcapitalist.com/how-many-people-die-each-day/>. Disponible en: <https://www.visualcapitalist.com/how-many-people-die-each-day/>
5. INEGI. Estas son las principales causas de muerte en Querétaro [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.liderempresarial.com/estas-son-las-principales-causas-de-muerte-en-queretaro-inegi/#:~:text=En Querétaro%2C de enero a,4 mil 236 a mujeres>
6. INEGI. Muertes en México en 2021: Estas son las principales causas en hombres y mujeres [Internet]. 2022. Disponible en: www.elfinanciero.com.mx/salud/2022/07/27/muertes-en-mexico-en-2021-estas-son-las-principales-causas-en-hombres-y-mujeres/
7. Valderrama C. Depresión masculina: entre el machismo y la salud mental 1. 2017;5193:1–5. Disponible en: <https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneronom/article/viewFile/76/66>
8. Palacio Valencia MC, Bernal Orozco F. El duelo por muerte: la intersección entre prácticas culturales, rituales sociales y expresiones emocionales. *TEMPUS PSICOL* [Internet]. 2020;2(1):88–107. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30554/tempuspsi.2.1.2595.2019>
9. Park S., Kim J. The death of an adult child and trajectories of parental depressive symptoms: A gender-based longitudinal analysis. 2024; 341. Disponible en https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953623009012_
10. Reyes Pérez V, Reséndiz Rodríguez A, Alcázar Olán RJ, Reidl Martínez LM. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente.* 2017;20(38):240–55. Disponible en: <https://doi.org/http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
11. Sanchís Fernandez L. Afrontamiento del miedo a la muerte [Internet]. Universidad Complutense de Madrid; 2018. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/49449/1/T40309.pdf>
12. San Joaquín Querétaro, Pueblo Mágico [Internet]. Querétaro10 - Turismo y Empresas en Querétaro. 2017 [citado el 20 de junio de 2024]. Disponible en: <https://queretaro10.com/turismo/san-joaquin-pueblo-magico/>
13. Salgado A. Evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit.* 2007;13(1729–4827):71–8. Disponible en: https://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_13_1_investigacion-cualitativa-disenos-evaluacion-del-rigor-metodologico-y-retos.pdf
14. Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education; 2018; p.714.
15. Miguélez M. Ciencia y arte en la metodología cualitativa. 2a ed. México: Trillas S.A. de C.V.; 2013.
16. Ardila-Suárez EE, Rueda Arenas JF. La saturación teórica en la teoría fundamentada: su delimitación en el análisis de trayectorias de vida de víctimas del desplazamiento forzado en Colombia. *Rev Colomb Socioología.* 2013; .36(2): 93–104. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/5515/551556228007.pdf>

17. Duque H, Aristizábal Díaz-Granados ET. Análisis fenomenológico interpretativo. *Pensando Psicol* [Internet]. 2019;15(25):1–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
18. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigaciones para la Salud. *Ley Gen Salud* [Internet]. 1987; DOF 02-04-:1–31. Disponible en: <http://www.cofepris.gob.mx/MJ/Paginas/Reglamentos.aspx>
19. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. *Gac Med Mex*. 2001;137(4):387–90. Disponible en: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
20. Facultad de Medicina y Hospital Universitario U. Normas éticas sobre experimentación en seres humanos. Código de Nüremberg. 2019;1–2. Disponible en: <http://www.medicina.uanl.mx/investigacion/wp-content/uploads/2019/05/21-codigo-de-nucc88remberg.pdf>