

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE HONDURAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA



TESIS:

**“EL PROCESO DE DUELO COMO CONSECUENCIA DE LA RUPTURA
AMOROSA EN MUJERES ADULTAS Y PROFESIONALES DE TEGUCIGALPA”**

Previo a Optar al Grado de Master en Psicología Clínica

Sustentada Por:

Ana Paola Chávez Escher

**Asesor Metodológico: Dr. German Edgardo Moncada Godoy
Asesora Temática: MSc. María de los Ángeles Quezada Rheinboldt**

Tegucigalpa, M. D. C. Honduras C.A.

Junio 2018

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

DOCTOR. FRANCISCO JOSÉ HERRERA ALVARADO
RECTOR INTERINO

MASTER BELINDA FLORES
VICE-RECTORA ACADÉMICA

ABOGADA EMMA VIRGINIA RIVERA MEJÍA
SECRETARIA GENERAL

DOCTOR ARMANDO EUCEDA
DIRECCION DE POSGRADO

DOCTORA MARTHA LORENA SUAZO
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES

DOCTORA MIRNA FLORES
COORDINADORA GENERAL DE POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

DOCTORA VILMA AMPARO ESCOTO TORRES
COORDINADORA DE LA MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
CLÍNICA

El proceso de duelo como consecuencia de la ruptura amorosa en mujeres de la edad adulta y
profesionales de Tegucigalpa

Ana Paola Chávez Escher

Universidad Nacional Autónoma de Honduras

Tegucigalpa, Municipio del Distrito Central, 2018

Nota del autor

Ana Paola Chávez Escher cursa actualmente la Maestría en Psicología Clínica, Escuela de Ciencias Psicológicas, Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

La correspondencia en relación con esta tesis debe dirigirse a Ana Paola Chávez Escher.

Correo electrónico: anapaolaescher30@yahoo.com

Agradecimientos

Mi agradecimiento, principalmente, a Dios, por permitirme lograr esta meta anhelada.

A todas las mujeres entrevistadas que confiaron en mí para contarme sus historias de vida, sin ellas esta investigación no hubiese sido posible.

A mis asesores, por su apoyo incondicional y, sobre todo, por el tiempo, dedicación y paciencia al revisar y corregir esta investigación.

Dedicatoria

De forma muy especial, quiero dedicar este éxito a mis hijas, Erika Alejandra y Andrea Marie, ustedes son mi luz y mi guía, por ser mi mayor motivación para salir adelante, quiero demostrarles que sí se puede lograr lo que uno se propone, lo importante es tener las metas claras y los objetivos bien fijados. Gracias por su paciencia, por las alegrías, las tristezas y las limitaciones, les agradezco su comprensión y apoyo en este proceso.

A mi madre, Astrid Escher, por ser el mejor ejemplo en mi vida como madre y profesional, gracias por el apoyo en este proceso y nunca olvide que “soy lo que soy gracias a usted”.

Tabla de contenidos

Introducción.....	1
Capítulo I. Planteamiento del problema.....	3
1.1. Situación problemática	3
1.2. Objetivos y preguntas de investigación	6
1.2.1. Objetivo general.....	6
1.2.2. Objetivos específicos.	6
1.3. Pregunta de investigación	6
1.3.1. Preguntas de investigación.....	6
1.4. Justificación	7
Capítulo II. Marco teórico.....	8
2.1. Relaciones románticas	8
2.2. Ciclo vital.....	10
2.2.1. Etapas del ciclo vital en el adulto.	11
2.2.2. Ciclo vital de la pareja.	13
2.2.3. Ciclo vital y ruptura amorosa.....	14
2.3. Rupturas amorosas.....	15
2.4. Afrontamiento	16
2.4.1. Estrategias de afrontamiento en la ruptura amorosa.	17
2.5. Proceso de pérdida en la ruptura amorosa.	19
2.6. Autoestima	22
2.7. Duelo.....	23

2.7.1. Etapas del duelo.....	25
2.7.1. a. Negación y aislamiento.....	26
2.7.1. b. Ira.....	26
2.7. c. Pacto.....	26
2.7.1. c. Depresión.....	26
2.7.1. e. Aceptación.....	26
2.7.2. Duelo por pérdida amorosa.....	28
3.1. Tipo de investigación.....	30
3.2. Tipo de análisis.....	30
3.2.1. Narrativa.....	30
3.2.2. Técnica de recolección de datos.....	30
3.2.3. Informantes.....	34
3.2.3.1. Características de los casos.....	34
Perfil sociodemográfico de las mujeres participantes en la investigación.....	36
Capítulo IV. Resultados de la investigación y discusión.....	37
4.1. Análisis de resultados.....	38
4.1. a. Análisis del duelo.....	38
4.1. b. Análisis de las etapas de duelo.....	39
4.1. b.1. Análisis de la etapa de negación.....	39
4.1. b.1. Análisis de la etapa de ira.....	41
4.1. b.3. Análisis de la etapa de pacto.....	42
4.1. b.4. Análisis de la etapa depresión.....	44
4.1. b.5. Análisis de la etapa de aceptación.....	45

4.2. Autoestima.	47
4.3. Ciclo vital.....	49
4.4. Establecimiento de nuevas relaciones amorosas.	52
4.5. Estrategias de afrontamiento.....	54
4.6. Búsqueda de ayuda.	57
4.7. Conclusiones de la ruptura.....	60
4.8. Ambivalencia.	63
Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones	66
5.1. Conclusiones.....	66
5.2. Recomendaciones	70
Referencias bibliográficas.....	72
Apéndice A. Codificación de las etapas del duelo narración de cada caso.....	77
Apéndice B. Codificación del Ciclo vital narración de cada caso.....	78
Apéndice C. Codificación del Establecimiento de nuevas relaciones narración de cada caso	79
Apéndice D. Análisis de las etapas del duelo.....	84

Índice de tablas

Tabla 1 Subcategoría y referente empírico de la categoría ruptura amorosa	32
Tabla 2 Subcategoría y referente empírico de la categoría proceso de duelo	33
Tabla 3 Subcategoría y referente empírico de la categoría ciclo vital	33
Tabla 4 Subcategoría y referente empírico de la categoría autoestima.....	33
Tabla 5 Subcategoría y referente empírico de la categoría estrategias de afrontamiento	33
Tabla 6 Perfil sociodemográfico de las mujeres participantes en la investigación.....	36

Anexos

Anexo1.	Entrevista
Anexo. 2	Consentimiento informado

Introducción

La consolidación de las relaciones amorosas es de vital importancia para el ser humano, estas llegan a darle un sentido de identidad y autovaloración a la vida de las personas que las experimentan. Freud define al duelo así: "es la reacción frente a la pérdida de una persona amada, o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal" Sin embargo, cuando una persona termina con su relación amorosa, se experimenta un duelo, que le sigue a esta pérdida amorosa ocasionando mucho dolor (Lefrançois, 2001 citado por Bustos, 2011). Este estudio se enfoca en dar a conocer los resultados obtenidos, mediante la aplicación de entrevistas a profundidad, a cinco mujeres de la edad adulta que viven en Tegucigalpa las cuales vivieron o están viviendo el proceso de duelo tras una ruptura amorosa.

El duelo no es un trastorno mental, aunque, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, 2014), está clasificado en la categoría diagnóstica de trastornos adicionales que pueden requerir atención clínica. Por su parte, la Clasificación estadística internacional de enfermedades y otros problemas de salud (CIE-10, 2000) clasifica, dentro de los trastornos adaptativos, solo a las reacciones de duelo que se consideren anormales por sus manifestaciones o contenidos.

Es necesario estudiar ambos procesos de ruptura y duelo, ligados y vividos desde la mirada de un ex miembro de la pareja, quedando establecido que el duelo por el vínculo se vive de manera subjetiva a la percepción de cada uno.

La presente investigación se centra en personas que han vivido una ruptura amorosa, sin incluir a los hijos, quienes, a pesar de ser importantes en estos procesos, no serán parte del estudio. Se considera de este modo que una separación amorosa significativa, como la ruptura

amorosa, implica la muerte de la relación y como ocurre con la muerte de alguien cercano significativo, trae consigo un período de duelo. Con esto, se entiende para esta investigación, que la ruptura amorosa va seguida por una etapa de duelo.

Si realmente se experimenta un duelo y este no se ha elaborado o si está elaborándose, es una motivación para reflexionar acerca de cómo es el afrontamiento del dolor y, para este caso específico, el dolor ante la pérdida de la relación amorosa con otro.

Este estudio se centra en la vivencia del duelo tras la ruptura amorosa, asumiendo que el duelo es aplicable a este tipo de pérdida, tomando en cuenta que las personas que han roto sus lazos amorosos pierden no solo la presencia permanente del otro, sino también sus sueños, proyectos y ambiciones, etc. Con esto, se adjudica la importancia que tiene la vivencia del duelo en la vida adulta, como lo es la ruptura amorosa, que marcará la experiencia de una persona. Quien, a partir de la ruptura, deberá vivir una realidad distinta a la anterior, experimentando cambios y como se adapte a esta nueva forma, dejando mucho atrás y comenzando otro tanto, es parte importante en este estudio, el cual intentó desvelar, a través del duelo, cómo se supera o sobrevive ante la muerte de la relación matrimonial.

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1. Situación problemática

Habitualmente, el duelo es visto bajo la perspectiva de la muerte, que incluye una etapa tan dolorosa que es difícil de sobrellevar. Sin embargo, según Gómez (2007), el término duelo puede aplicarse también a procesos psicológicos y psicosociales de gran dolor y angustia frente a todo tipo de pérdida, tales como la pérdida de un ser querido, de un año escolar, abandonos, cambios de domicilio, divorcio, separaciones, diagnósticos de enfermedades, invalidez, problemas económicos, etc. (Véliz, 2004).

Es así como la ruptura amorosa, como plantea Weinstein (2006), es una crisis para la familia como sistema y para cada integrante, viviendo cada uno de estos de manera distinta el dolor de la pérdida. Tanto la ruptura amorosa como el duelo que sobreviene son procesos que llevan a una crisis personal para los individuos, involucrando aspectos psicológicos y psicosociales.

Como se ha mencionado, las personas tienen problemas psicológicos como resultado de sus dificultades de adaptación al contexto y, en consecuencia, se tiene que añadir que, estando las personas adaptándose continuamente al contexto en el que viven, los problemas psicológicos sobrevienen cuando no se produce con la suficiente rapidez dicha adaptación. Sin duda, el tiempo de adaptación es relativo al criterio del propio sujeto y, naturalmente, al criterio normativo de la sociedad o cultura en la que vive. Están fijos los parámetros temporales en los cuales ha de producirse dicha adaptación, castigando los comportamientos inadecuados que se producen fuera de ese plazo meta (Santacrew. 2011).

Al revisar estadísticas mundiales, entre los países con las tasas de divorcio más altas se encuentran España (61 %), Portugal (68 %), la República Checa (66 %) y Hungría (67 %),

informa *Business Insider*; pero la lista de los que más se divorcian está encabezada por Bélgica, donde el porcentaje de divorcios asciende al 70 %. El lugar donde hay menos divorcios, en comparación con otros países en todo el mundo, está en América Latina y es Chile (solo el 3 %); en Ecuador, el porcentaje de divorcios llega al 20 %, en Guatemala al 5 %, en México al 15 %, en Panamá al 27 %, en Brasil al 21 % y en Venezuela al 27 %.

En Honduras, el Instituto Nacional de Estadísticas en sus informes refleja que el Centro Electrónico de Documentación e Información Judicial (CEDIJ) recibió 30, 422 demandas de divorcio a nivel nacional entre el 2006 y el 2013, de las cuales tuvieron resolución 29, 726. El Juzgado de Familia de la Corte Suprema de Justicia (CSJ) recibe semanalmente 30 demandas de divorcio. El Registro Nacional de la Personas (RNP) recibió un promedio de dos a tres solicitudes diarias de divorcio en el 2016.

Según especialista hondureño en Terapia Familiar, el 40 % de atenciones psicoterapéuticas son relacionadas con separación o ruptura matrimonial. Las estadísticas de Instituto Nacional de Estadísticas muestran que la mayoría de parejas se divorcian con más de 20 años de casados, le sigue entre los seis y 10 años de casados, luego entre los 11 y los 15 años y entre tres y cinco años es el porcentaje más bajo de años (CEDIJ, 2013).

Un proceso de ruptura amorosa es un proceso largo y complejo, al que no se le concede la debida atención por parte de los miembros de la pareja, existe un desconocimiento de este proceso de ruptura, al cual se le teme. Entonces, partiendo de esta premisa, se coincide en que no solo es un campo desconocido para los protagonistas de este proceso, sino también para los teóricos en el tema, quienes no han investigado lo que sucede a las personas durante la ruptura y que se aventura como el proceso de duelo (Padilla, 2014).

Toda pérdida involucra un proceso de duelo y, por tanto, de readaptación a una nueva realidad y es en la ruptura matrimonial donde se encuentra que esta readaptación tiene matices en torno a la nueva vivencia que experimentan los consortes, en quienes se estudian las vivencias del proceso de ruptura matrimonial y duelo (Gómez, 2007). El duelo en sí no es considerado un trastorno, pero es un fenómeno que debe ser observado, que amerita análisis y detenimiento, por dicha razón, el centro de esta investigación está en lo que se denomina el duelo por ruptura amorosa, como un proceso individual que fue posible conocer y desvelar.

La mayoría de las investigaciones sobre este tema están centradas en las consecuencias que tiene la ruptura matrimonial para los hijos, sin embargo, lo que sucede a las personas, ex miembros de un matrimonio, queda como un enigma y pareciera pasar a un plano que nadie conoce. Según los expertos, la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal (Riso, 1999).

El proceso de duelo en la ruptura amorosa es un tema bastante amplio y de gran interés cotidiano, al haberlo experimentado por lo menos una vez en la vida, sin embargo, no existen muchas investigaciones acerca de este tema (García, 2013). Toda pérdida involucra un proceso de duelo y, por tanto, de readaptación a una nueva realidad y es en la ruptura amorosa donde se encuentra que esta readaptación tiene matices en torno a la nueva vivencia que experimentan las mujeres de quienes se estudian, en este proyecto, las vivencias del proceso de ruptura y duelo.

1.2. Objetivos y preguntas de investigación

1.2.1. Objetivo general.

Comprender el proceso de duelo a través del análisis de los sentimientos y conductas experimentadas por cinco mujeres, tras la ruptura amorosa.

1.2.2. Objetivos específicos.

1. Identificar las etapas del duelo de negación, ira, pacto, depresión y aceptación que atraviesan las mujeres que están viviendo una ruptura amorosa.
2. Entender el estado de la autoestima de las mujeres entrevistadas, en relación con sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, tras vivir la ruptura amorosa.
3. Establecer como la etapa del ciclo vital en la que estas mujeres se encuentran, afecta en el afrontamiento de la ruptura amorosa vivida.
4. Identificar qué estrategias de afrontamiento están utilizando las mujeres entrevistadas tras vivir una ruptura amorosa.

1.3. Pregunta de investigación

¿Cómo viven cinco mujeres el proceso de duelo tras la ruptura amorosa?

1.3.1. Preguntas de investigación.

1. ¿Qué etapas del duelo están viviendo estas mujeres tras la ruptura amorosa?
2. ¿Cuál es el estado de la autoestima de estas mujeres tras la ruptura amorosa?
3. ¿Cómo la etapa del ciclo vital en la que se encuentran las mujeres entrevistadas afecta en el afrontamiento de su ruptura amorosa?
4. ¿Qué estrategias de afrontamiento están utilizando las mujeres entrevistadas, para sobrellevar la ruptura amorosa?

1.4. Justificación

Esta investigación es importante en el marco de las ciencias sociales, específicamente desde la psicología, que trata de comprender a los seres humanos desde una concepción tanto social como psicológica, abordando aspectos conductuales o emocionales. De ahí la necesidad de estudiar un proceso tan importante y significativo en la vida de las personas, como lo es la ruptura amorosa y el duelo.

Incluir el duelo como parte de esta investigación surge de la motivación por estudiar este fenómeno de la ruptura amorosa, debido a la alta demanda de personas en las consultas psicológicas por este motivo, el impacto que tiene en las personas y los diferentes matices de relevancia en su vida, así como lo difícil que puede resultar sobrellevar una ruptura amorosa.

El estudio de las vivencias de una persona, aunque no sean las mismas de otra, sin duda, es importante para conocerlas, porque de alguna manera enriquecerán tanto a quien ha vivido tal experiencia como a quien no la haya vivido, dotando de aprendizaje, reflexión y empatía respecto al tema. Y, por último, se pretende brindar un aporte a la psicología del país por medio de esta investigación, para así poder comprender mejor a las mujeres que viven una ruptura amorosa y tener bases científicas sobre cómo podría ser un plan de intervención psicoterapéutica de este tipo de problemática.

Capítulo II. Marco teórico

La presente investigación titulada *La ruptura amorosa, un proceso de duelo en mujeres adultas y profesionales de Tegucigalpa* es un intento por conocer las vivencias de personas que han experimentado la separación o desvinculación tras unirse a una persona en una relación amorosa y que han sufrido la pérdida del otro como un proceso de duelo. El interés principal del estudio radica en saber cuáles son las experiencias vividas tras una ruptura amorosa y cómo afrontan estas mujeres dicha pérdida.

El establecimiento de relaciones amorosas es de vital importancia para todos los seres humanos, se ha visto que la formación de estas relaciones fomenta la autorrealización y la identidad, le dan sentido a la vida de las personas que las viven, por lo tanto, la ruptura abrupta de estas relaciones produce un sentimiento de mucho dolor, conlleva pasar por una serie de etapas que cada persona vive de manera individual y única. Este proceso de duelo, así llamado por los expertos, puede llegar a resolverse con el paso del tiempo, la gente le da sentido a lo que le está ocurriendo, pero le es difícil encajar en la nueva realidad, eso los lleva a la búsqueda de ayuda psicológica, siendo los psicólogos clínicos los especialistas para abordar a estas personas.

2.1. Relaciones románticas

Las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, corresponden al vínculo de mayor significado fuera de la familia de origen. (Maureira, 2011, p. 321) Sin embargo, su formación no resulta fácil, pues los dos miembros que la componen deben construir una identidad particular, para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. (Pineda, 2005)

Cuando se consolida una relación y se crea un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben encarar cambios importantes en su estilo de vida y en el sistema de

seguridad emocional de cada cual, a fin de lograr un acoplamiento mutuo. De ese modo, en la pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos; así, perder a una pareja es perder una fuente de seguridad.

El término inglés *love* (amor) proviene de la palabra sánscrita *lobha*, *lobha* significa avaricia (Yogi, 2006). Existen muchas diferencias entre el concepto de amar y querer, para cada individuo es disímil. “El sentimiento de amor” es la variable más importante de la ecuación interpersonal amorosa, pero no es la única. Una buena relación de pareja también debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, el humor, la sensibilidad y cien adminículos más de supervivencia afectiva (Riso, 1999).

Los siguientes dos autores dan definiciones concretas de amor, Branden (2000) define amor como el vínculo apasionado espiritual- emocional- sexual entre un hombre y una mujer que reflejan una alta estima mutua de valores como persona. Para Linares (2010), el enamoramiento puede ser definido como un estado psico-relacional que conjuga alegría con deseo, excitación y una sensación de bienestar, todo ello en presencia de la persona que lo provoca o evocado por su representación mental.

Autores como Silvia Josefina López Pérez, del Departamento de Biología Celular y Molecular del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias de la Universidad de Guadalajara, afirman: “La cuestión del enamoramiento no es más que un procesamiento químico de señales que vienen del exterior” (López, 2008, párr. 5). Según la maestra Silvia Josefina, el amor se percibe de manera inconsciente y el sentido por el que entra, principalmente, es el olfato. “El olfato llega directamente a los núcleos cerebrales profundos y crea un efecto, entonces el cerebro no se da cuenta de que está oliendo algo” (López, 2008, párr. 8).

Para otros, el amor es conceptualizado como algo no tan normal, para Branden (2000), el amor romántico es una neurosis transitoria, una tormenta emocional inevitable breve que deja desilusión y desengaño a su paso.

El modernismo vino a cambiar prototipos en relación con el amor, la aparición del “amor romántico” hizo que las relaciones humanas de la sociedad moderna se moldearan de acuerdo con ese paradigma: así, por un lado, se relegaron las asociaciones de pareja de índole estrictamente económica y, por el otro, las relaciones basadas en el apasionamiento sexual se tornaron prohibidas (Giddens, 2004).

El surgimiento del concepto de intimidad procede del latín y más exactamente del adverbio *intus*, que es equivalente a *dentro*. Se puede observar como los siguientes autores definen este término, según Nussbaum, Miller-Day y Fisher (2011), intimidad es un sentimiento ubicado y construido a través de la interacción comunicativa con los demás. Bordingnon (2012) expresa que la intimidad es la fuerza intónica que lleva al adulto a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos.

2.2. Ciclo vital

El concepto de ciclo vital como un desarrollo progresivo que va desde el nacimiento hasta la muerte, tiene sus regularidades y constituye un ciclo, las etapas sobrevienen porque se crean nuevas exigencias internas y externas, las cuales exigen modelos de afrontamiento y adaptación al entorno. Cada etapa es una síntesis más compleja y diferenciada de la anterior, por esta razón, es de suma importancia determinar la etapa del ciclo vital en la cual la persona está,

para poder así entender mejor sus decisiones y estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa.

En general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales, cada una de ellas se funde gradualmente (Runes, 2011). Existe una secuencia entre estas etapas, donde lo vivido y lo aprendido son componentes esenciales para poder sobrellevar, superar y pasar cada una.

Para Ruiz (2002), la perspectiva del ciclo vital se convierte en un marco de referencia de tipo contextual y dialéctico, que considera la totalidad de la vida como una continuidad con cambios, destacando parámetros históricos, socioculturales, contextuales y del acontecer cotidiano e individual, como prevalentes sobre cualquier clasificación etérea o en la que predomine la edad como criterio.

Por otra parte, Izquierdo (2005) cita a Baltes, Lindenberger y Staudinger (1998) y advierte que el desarrollo vital es un doble juego entre pérdidas y ganancias. Mientras que al principio predominan las ganancias, estas van cediendo con el paso del tiempo en campos concretos. Así mismo, Ruiz (2002) cita a Pedersen (2000) y afirma que "las personas se vuelven más diferentes con la edad, debido a razones genéticas y del ambiente"(p.20).

2.2.1. Etapas del ciclo vital en el adulto.

El periodo de adulto comprende entre los 20 y 55 años, aproximadamente, esta etapa del ciclo vital se caracteriza por la independencia que el individuo debe adquirir para llevar un correcto desarrollo en etapas posteriores. Al inicio de la etapa, se toman muchas decisiones que son de alta responsabilidad y que convergen directamente en el futuro, además, es la etapa en la que se abandona el hogar paterno que los ha mantenido en todas las etapas anteriores de su desarrollo. A todo lo anterior se le agrega que durante esta etapa las personas establecen

relaciones amorosas, tienen hijos y los crían, es decir, es la etapa de las transiciones más importantes y difíciles de la vida.

Para Ruiz (2002), ser adulto significa haber crecido. Al considerar la adultez desde la perspectiva del ciclo vital, se entiende como la consecuencia de un proceso de desarrollo durante la vida, en el cual inciden múltiples influencias.

Se sigue hablando de generaciones o etapas y cómo estas influyen en la persona, ya que, para Mulsow (1998), hay que tener presente en este período de la vida que el adulto es un eslabón más en la cadena de ciclo vital y que, por ubicación en el tiempo, conecta las primeras generaciones con las últimas; debe, por lo tanto, constituirse en un interlocutor válido de su propia vida y no ejercer permanentemente de juez y descalificador de sí mismo; permitir la evaluación, sí, pero en términos cualitativos, en términos que permitan, tanto a unos como a otros, descubrir los errores vitales y aprender de ellos; a gestionar nuevos escenarios de relación que favorezcan el crecimiento personal de todos los seres humanos involucrados.

Uno de los autores más importantes y completos al hablar del ciclo vital es Erik Erikson. Bordignon (2012) considera la perspectiva de Erikson como organizadora de una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida de la persona humana -extendiéndolo en el tiempo, de la infancia a la vejez y en los contenidos, el psicosexual y el psicosocial- organizados en ocho estados. Estas etapas comprenden un conjunto integrado de estructuras operacionales que constituyen los procesos psicosexuales y psicosociales de una persona en la etapa adulta específicamente. Comprende, también, la relación dialéctica entre las fuerzas sintónicas (virtudes o potencialidades) y las distónicas (defectos o vulnerabilidad) de cada estado.

La adultez es, quizá, la época de la vida en que se presentan más transiciones y cambios en general, en la que se viven más ritos de paso y en la que pueden surgir las más diversas interacciones, así como muchos nuevos factores y posibilidades (Ruiz, 2002).

2.2.2. Ciclo vital de la pareja.

Es importante considerar la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la pareja que asiste a la consulta, pues esto puede dar algunas luces al momento de hacer la hipótesis y entender la función del síntoma (Borrero, 2005).

Para Erikson existe la intimidad versus aislamiento – amor joven adulto. La intimidad es la fuerza sintónica que lleva al joven adulto a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos. El reverso de esta situación es el aislamiento afectivo, el distanciamiento o la exclusividad que se expresa en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial, individual o los dos. Un justo equilibrio entre la intimidad y el aislamiento fortalece la capacidad de la realización del amor y el ejercicio profesional (Bordignon, 2012).

El Diagrama Epigenético del Adulto es elaborado a partir de los contenidos de la obra *Ciclo Completo de la Vida* (1998), presentado por Erikson, donde el adulto se realizase en la fidelidad de los valores del amor, vividos en la experiencia afectiva madura, en la cualificación de la misión, profesionalmente asumida y en la experiencia de fe, comunitariamente participada. Para Bordignon (2012), es por eso la importancia del ciclo vital en el que esté la persona en duelo por ruptura amorosa.

El amor es sumamente importante, ya que le da a la persona plenitud y madurez en la relación de pareja, en la que esta se consolida y se hace compatible con la vida en sociedad y con

las actividades creativas (Linares, 2010). Si bien no existe una edad de mayor propensión para el divorcio, sí se observa una mayor frecuencia de rupturas al comienzo de la vida adulta, al igual que en parejas que iniciaron su matrimonio en la adolescencia (Borrero, 2005).

2.2.3. Ciclo vital y ruptura amorosa.

En un comentario, Sureda Camps (2007) dice: “el divorcio ya no es contemplado como un fracaso, sino como un acontecimiento más del ciclo vital” (p.40), aspecto ahora visto como normal por la relativa frecuencia con que las personas rompen sus vínculos con otras.

El desamor, como resultado de una evolución negativa del amor, ha existido, seguramente, siempre, pero en los últimos tiempos ha adquirido una importante relevancia en la vida de las personas, fenómenos como la separación y el divorcio son cada vez más frecuentes en las sociedades actuales. Según Linares (2010) vivimos en una sociedad caprichosa, cuyos integrantes toman el matrimonio como un simple juego y abandonan todo proyecto común al primer revés.

Las causas que conllevan a una ruptura amorosa son variadas y múltiples. Borrero (2005) cita a Nelly Rojas, psicóloga colombiana y autora del libro *Separación de las parejas*, y menciona que son innumerables las causas que llevan a un miembro de la pareja a comprometerse afectiva y sexualmente con una tercera persona. Entre ellas se encuentran: problemas de comunicación, disfunciones sexuales, miedo a envejecer y aceptar la edad, forma de dar y recibir afecto, dificultades en la manera de erotizar el vínculo, rasgos de personalidad que lo llevan a buscar periódicamente una relación paralela, rutina, insatisfacción profunda de las necesidades y expectativas, curiosidad y medios de comunicación.

El aspecto socio cultural, el entorno ambiental y la crianza son el aspecto psicológico o intrapsíquico, falta o poca comunicación, independencia emocional y económica de la mujer

actual. El feminismo tiene mucha influencia en el proceso de ruptura que lleva a la separación y el divorcio. La historia personal de cada uno de los miembros de la pareja y la relación primaria no resuelta con su familia de origen, puede afectar a la relación de la pareja (Borrero, 2005).

2.3. Rupturas amorosas

Los efectos de una ruptura sentimental también se ven reflejados en la autoestima, muchas personas en estas circunstancias se suelen sentir abandonadas y esto produce mucho sufrimiento, ya sea hombre o mujer quien lo padezca, así es que su autoestima se ve disminuida.

La comparación que realiza esta autora con el duelo por muerte aclara el concepto y lo coloca en un lugar empático sobre cómo la autoestima de la persona se ve afectada en este proceso de ruptura (Del Prado, 2008). Está demostrado que la ruptura de una pareja supone una pérdida emocional, los efectos son similares a la muerte de un ser querido. Al principio, duele intensamente, a la persona le parece que no se va a recuperar nunca, pero lo cierto es que el dolor y la tristeza poco a poco se van extinguiendo y con el tiempo el recuerdo deja de hacerle daño.

Según Mason, Law, Bryan, Portley y Sbarra (2011), los sentimientos románticos por ex parejas o bien ejercen un efecto directo y perjudicial sobre la recuperación de auto concepto o un efecto indirecto que fue mediado a través de otras vías. Por otra parte, Peñafiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida y Rojas (1994) incluso la describe como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos. Estos se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo o incluso, de llorar a menudo sin razón aparente y, en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente.

Peñafiel (2011) agrega que el nivel de estrés no solo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares como económicos y sociales que sobrevienen a ella, en resumen, un quebrantamiento de su autoestima. Sin embargo, sin importar cómo se tomó la decisión, el abandono del vínculo trae consigo consecuencias de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad, pues las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles.

Según Arriaga y Agnew (2001), es difícil tolerar y entender la situación, por lo que el miembro de la pareja que es abandonado experimenta un periodo de ambivalencia, donde coexiste la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida junto con la esperanza de continuar en la relación. Romper el vínculo afectivo trae consigo la aceptación del final de un proyecto, lo que facilita que se pierda la motivación y se encuentre difícil concentrarse para realizar actividades incluso de la vida cotidiana.

Es así como la autoestima debe ser una variable importante de tratar en personas que sufren una ruptura amorosa. Un objetivo primordial de la psicología clínica debería ser ayudar a resolver ese conflicto interior que desvaloriza la auto imagen, desestabiliza su vida e incapacita a seguir adelante en todo sentido.

2.4. Afrontamiento

Estudiar la forma en que las personas afrontan sus problemas, en especial problemas relacionados con rupturas amorosas, tiene implicaciones terapéuticas importantes, sobre todo para los psicólogos, psicólogas y sus clientes, en el sentido de que permite tener un mayor entendimiento de posibles caminos que lleven hacia una recuperación, crecimiento y aprendizaje de las personas que han pasado por rupturas amorosas (Bustos, 2011).

El afrontamiento es el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés (Lazarus, 2010). Soriano (2002) cita a Lazarus y Folkman (1984) y estos definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, los cuales sirven para manejar las demandas externas o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

El tener herramientas para superar la pérdida amorosa es de vital importancia para las personas, ya que el formar lazos afectivos es parte de la vida misma del ser humano. Los cambios en los sentimientos sobre uno mismo pueden ser un mecanismo de manejo de post ruptura de socorro y arrojan nueva luz sobre por qué algunas personas se recuperan mejor que las demás en siguientes rupturas románticas (Mason, Law, Bryan, Portley, y Sbarra, 2011).

Lo que la terapia intenta promover en las personas, básicamente, es el autocontrol, para que, aun necesitando, sean capaces de pelear contra la urgencia emocional que les provoca esta pérdida y las ganas de retomar su vida amorosa. Peralta–Ramírez, Robles–Ortega, Navarrete y Jiménez–Alonso (2009) resaltan la importancia del afrontamiento no solo de cara a mejorar las variables emocionales o psicológicas de personas con alto estrés, sino como herramienta para mejorar diversos síntomas somáticos consecuencia de este.

2.4.1. Estrategias de afrontamiento en la ruptura amorosa.

Se sabe poco sobre las atribuciones que la gente hace con respecto a la ruptura, estas están relacionadas con las estrategias de supervivencia que las personas utilizan y los beneficios que traen (Erin, 2006). Dichas atribuciones podrían ser un ejemplo de recursos y fortalezas que pueden ser contruidos o reforzados en las personas que viven una ruptura amorosa.

Al entrevistar a hombres y mujeres, Buck (2010), en su estudio, encontró que estos se describieron a sí mismos como que "ocasionalmente" o "a veces" utilizaban estrategias de

afrontamiento. Como estrategia básica primero deben aprender a superar los miedos que se esconden detrás del apego, mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el auto respeto, desarrollar estrategias de resolución de problemas y un mayor autocontrol, todo esto deberá hacerlo sin dejar de sentir lo que siente por la persona (Riso, 1999).

Bustos (2011) cita el modelo de Leick y Davidsen (1991), quienes proponen hacer énfasis en cuatro tareas que no necesariamente deben completarse en un orden específico, la primera es reconocer la pérdida como un hecho; segundo, reconstruir una nueva realidad desarrollando nuevas atribuciones y nuevas habilidades para futuros problemas; tercero, expresar y liberar emociones y el dolor relacionado con la pérdida y cuarto, dejar de crear expectativas de reconciliación y mejor invertir en nuevas relaciones e interacciones.

Los tres principios que Riso (1999) describe, permiten desarrollar una actitud anti apego, es decir, un estilo de vida orientado a fomentar la independencia psicológica sin dejar de amar. El primer principio es el de la exploración o el arte de no poner todos los huevos en la misma canasta; el segundo es el de la autonomía o el arte de ser autosuficiente sin ser narcisista y el tercero es el principio del sentido de vida o el arte de alejarse de lo mundano, principios o estrategias que ayudan a la persona a superar esa pérdida.

También se encuentran otras ideas de autores, como Buck (2010), quien propone hacer énfasis en aspectos estratégicos en la vida de las personas, tales como autorrealización, el sentido de vida y eliminar toda forma de autocastigo. Así como Ramos (2014) proporciona pautas estratégicas para afrontar de mejor manera esta pérdida, aspectos como *abstinencia*: no tener contacto durante un tiempo con sus ex parejas; *negociaciones*: intentar que sea el mínimo y además de la forma que menos malestar provoque; *bloqueo de información sobre su ex pareja*: hablar con los demás para que durante un tiempo no le hablen de esa persona, necesita asimilar la

pérdida, siendo capaz de tomar decisiones y priorizar lo que sea más importante para ambas partes.

Riso (1999) propone una línea más de cambio cognitivo conductual y sugiere ser espontáneo y jugar, los adultos pierden la magia del juego y se enconchan. Racionalizan tanto que se constipan. Él propone empezar por alguna travesura que no sea peligrosa. Así como recurrir al método del absurdo: lo descabellado genera cosquilleo, mariposas y una risita nerviosa encantadora.

Además, propone despreocuparse del qué dirán y de la adecuación social: el peor obstáculo para la espontaneidad es estar pendiente de la normatividad y de la opinión de los demás. Por otra parte, expone bucear en lo intelectual. Lo cortés no quita lo valiente. Jugar en el área intelectual es investigar. Husmear en los logros de la mente puede resultar apasionante. Cada día hay más divulgación científica, temas que antes eran solo para eruditos en la materia, hoy están disponibles para cualquier lector inquieto; incursionar en el arte, realizar ensayos de comportamiento: es una manera de explorar el interior y, de paso, divertirse.

2.5. Proceso de pérdida en la ruptura amorosa.

Ya se ha dicho que las relaciones amorosas son fuente de grandes alegrías y, así mismo, de grandes tristezas cuando estas se terminan. El amor es un tema difícil y escurridizo, y por eso asusta. Un gran porcentaje de pacientes consulta psicólogos o psiquiatras por problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide establecer relaciones amorosas adecuadas (Riso, 1999).

Worden (2009) cita a Geoffrey Gorer, quien cree que la manera en que las personas responden a las condolencias verbales da cierta indicación del punto del proceso del duelo en el que están. La aceptación agradecida de las mismas es uno de los signos más destacados de que la

persona lo está resolviendo satisfactoriamente, indicación del punto del proceso del duelo en el que están.

Estos sentimientos de intenso sufrimiento pueden llegar a complicarse tanto que, en algunos casos, llegan a causar la muerte. Por ejemplo, investigadores tales como Gianni, Dentali, Grandi, Summer, Hiralal y Lonn (2006) encontraron 14 casos que padecieron la cardiopatía de Takotsubo o síndrome del corazón roto (*Heart Broken Syndrome*), que consiste en un falso ataque cardíaco que ocurre después de haber experimentado una pérdida asociada a estrés físico y emocional. Rememoran la época en la que estaban profundamente enamorados, cuando todo les parecía bien y sienten la tortura de no saber cómo y por qué han perdido lo que tienen, también es otro de los procesos que se da ante la pérdida (Branden, 2000).

Mason, Law, Bryan, Portley y Sbarra (2011) revelaron una dirección temporal de la asociación entre la recuperación de auto concepto y el bienestar psicológico, de tal manera que, los participantes en el estudio realizado por los autores informaron que la recuperación es más pobre en relación con el concepto de sí mismo.

Las personas que tienden a utilizar estrategias como pensamientos recurrentes de tipo reflexivos y de expresión emocional suelen obtener un mayor grado de crecimiento postraumático (Bustos, 2011). La misma autora resalta que la intensidad del duelo a partir de una ruptura es mayor cuando las personas reportan utilizar más estrategias de afrontamiento, como distorsiones cognitivas, acciones impulsivas y arranques emocionales intensos. Igual lo menciona García (2013), quien en sus estudios pudo observar la presencia de disonancias cognitivas, es decir, falsas creencias que se adueñan del pensamiento distorsionándolo, así como el recuerdo de un determinado periodo de la relación.

En las rupturas de pareja, también será un proceso muy individual y diferente al de otras personas. Según dice Ramos (2014), se debe tomar en cuenta quién finaliza la relación, el motivo de ruptura, la forma en que se acaba esa relación, qué impacto tiene en sus circunstancias vitales (tener hijos o no), así como las características personales (no es lo mismo una ruptura a los 20 que a los 50 años). Todo esto instaura incertidumbre, al no saber qué pasará a futuro con esa persona, creando ya sea esperanza de volver a retomar la dinámica en la que se manejaban o, por el contrario, un futuro más pesimista en el auto concepto y el establecimiento de nuevos lazos afectivos (Sbarra, 2006).

Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable, hasta convertirse en un anexo de la persona “amada”, un simple apéndice. Cuando la dependencia es mutua, el enredo es funesto y tragicómico (Riso, 1999).

El proceso de duelo se vive de diferente manera según cada persona, estando presentes infinidad de factores, ya sean externos (entorno social, amigos, familia, viajes, tiempo de la ruptura, etc.) como internos (pensamientos, emociones, duelos no resueltos, etc.) (García, 2013).

Es así, que la etapa de amor en la que la persona se encontraba al momento del corte final de su relación juega un papel fundamental en la manera en la que se llevará el proceso de duelo, ya que el afrontamiento será más complicado si se rompió con la pareja en las primeras etapas (Pinto, 2012). García (2013) especifica que el tiempo transcurrido desde el rompimiento puede ser un factor influyente, puesto que, para poder encarar el duelo, es necesario cierto tiempo para procesar lo ocurrido y así poder aceptarlo e integrarlo como una experiencia más ante la vida.

Para Riso (1999), muchas parejas entran en una especie de canibalismo mutuo, donde cada uno devora al otro hasta desaparecer. Entran en formas típicas de autocastigarse, la primera

es el estancamiento motivacional: “No merezco ser feliz, entonces elimino de mi vida todo lo que me produzca placer” (autocastigo motivacional); la segunda es el aislamiento afectivo: “No merezco a nadie que me quiera. Cuanto más me guste alguien, más lo alejo de mi lado” (autocastigo afectivo).

La tercera es la reincidencia afectiva negativa: buscar nuevas compañías similares a la persona que lo hizo o todavía lo hace sufrir (profecía auto castigante) y, por último, la promiscuidad auto castigadora: entregarse al mejor postor, prostituirse socialmente o dejar que hagan de él o ella lo que quieran (autocastigo moral). Los bajos umbrales para el sufrimiento, la baja tolerancia a la frustración y la ilusión de permanencia son manifestaciones importantes de las personas con inmadurez emocional, que son las que sufren más ante una ruptura amorosa (Riso, 1999).

2.6. Autoestima

La autoestima es un tema muy revisado en la investigación, infinidad de autores han realizado estudios sobre el tema, ya que muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y no logran colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, la misma preparación intelectual ni la misma base económica, sin embargo, es factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en verdugos y a disminuir y subestimar la capacidad para resolverlas y avanzar creativamente.

Se estudiará un poco más el interior de lo que engloba la palabra *autoestima*, para una mejor comprensión de su significado, ya que es un tema del que tanto se dice y tan poco se comprende y un tema que, al momento de hablar de rupturas amorosas, lleva un papel

protagónico en todo el proceso que la persona que sufre una ruptura amorosa pasa. Para ello, se citará su concepto desde distintos tipos de vista y cómo incide sobre las relaciones sociales.

Conceptualización: “Autoestima es la capacidad o actitud interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo” (Montoya, 2001, p.284). Para este otro autor, la esencia de la autoestima es la experiencia de que el individuo es competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y que es digno de felicidad.

Branden (2000) clasifica el concepto y dice que la autoestima se compone de dos elementos: la confianza en la mente, la capacidad de pensar y responder eficientemente a los desafíos y la confianza en el éxito, los logros, la amistad, el amor, el respeto y la plenitud personal.

Para Pérez (2006, p.25), los valores arraigados desde la infancia son básicos para tener un auto concepto, la define como: “La autoestima es la evolución de nuestro propio concepto el valor que cada uno de nosotros le da a nuestras propias características, aptitudes y conductas”. Este autor dice que la formación de la autoestima tiene que ser vista desde una perspectiva de interacción social con los otros.

Por otra parte, Ernesto (2002) cita a Virginia Satir (1991), la cual demostró que el valor que las personas se asignan a sí mismas depende en gran medida del valor que le han otorgado los miembros cercanos, en consecuencia, la autoestima es regulada por mecanismos de apreciación y depreciación mutuas.

2.7. Duelo

Actualmente, este término es usado para referirse a una serie de sentimientos y conductas que son comunes cuando se experimenta una pérdida, es el duelo. Estos sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, *shock* y anhelo

por la pérdida, En rupturas amorosas, la persona está físicamente presente, pero psicológicamente ausente, donde se considera a la anterior pareja como inalcanzable, a pesar de estar muy presente en el mismo contexto social. A continuación, se define el duelo desde la perspectiva de varios valiosos autores.

Duelo proviene del latín *dolus* (dolor), para referirse a una respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien. Uno de los primeros estudios relacionados al proceso de duelo fue abordado por Freud (1917) en su libro *Duelo y Melancolía*, para referirse a la reacción frente a la pérdida de una persona o figura que la represente. Esta reacción puede llegar a resolverse con el paso del tiempo, mientras que la melancolía es un tipo de pérdida especial o patológica para el yo, que trata de conservar el objeto (García, 2013).

No es un momento, no es un estado, es un proceso de reorganización que tiene un comienzo y un final. Otra definición es de Cavanillas (2007, p.36): “se llama duelo a la reacción conductual (pensamientos, emociones y acciones) que se producen tras la pérdida de algún ser querido”. A lo largo de su vida, el individuo experimenta distintas situaciones de duelo, según como actúa y reacciona ante estos escenarios, desarrolla sus propios sistemas de apego. Estas conductas son aprendidas y provocan o desordenan una reacción de los sentimientos, cuando vuelven a vivir un duelo nuevo (Vértice, 2011).

Para Bucay (2004), el duelo es un proceso de elaboración normal, que debe suceder frente a una pérdida y que tiende a la adaptación y armonización de la situación interna y externa de las personas, frente a una nueva realidad. Por su parte, Vargas (2003) indica que todas las personas que sufren pérdidas afectivas atraviesan un proceso de duelo y es inevitable sentir tristeza ante semejante acontecimiento. En el duelo, la pérdida es real, desaparece un objeto del mundo externo y se sabe cuál es, la persona comienza con conductas no habituales, que supera

con el paso del tiempo. Hay una menor productividad y el mundo queda pobre y vacío emocionalmente.

El duelo es el proceso de elaboración de una pérdida, que consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa, para poder adaptarse tanto interna como externamente a la nueva realidad. Gonzales (2014) afirma que el duelo es habitual que se alargue hasta dos años, sin que se considere duelo patológico por ello, ya que es necesario pasar por todas las fechas especiales (cumpleaños, aniversarios, santos) y por los momentos que recordarán a esa persona (vacaciones, festividades).

En tanto, para Fonnegra (2001), el duelo es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida, durante el cual diversas emociones luchan entre sí. El proceso de duelo incluye diversas etapas que pueden explicarse separadamente, pero que no se presentan siempre de un modo ordenado.

El autor indica que estas etapas pueden ocultarse y mezclarse entre sí, sin embargo, hay que tener en cuenta que, para completar el proceso de curación, hay que experimentarlas todas. Puede haber días fluctuantes, mejores o peores y, a veces, puede sentir nuevamente emociones ya superadas.

2.7.1. Etapas del duelo.

Al igual que cuando se pierde a un ser querido, cuando se rompe una relación de pareja o cuando se pierde algo muy importante, se suele pasar por una serie de etapas o fases, más o menos largas, hasta que se asimila esa pérdida (sea cual sea y de la forma en que ocurra) y acaba el proceso que se denomina duelo (Gonzales, 2014).

Kubler Ross (2005) describe las siguientes cinco etapas que pueden aplicarse al duelo, indicando que no necesariamente una persona las experimentará en orden, también puede que no las viva todas.

2.7.1. a. ***Negación y aislamiento.***

La negación es un mecanismo que permite a la persona atenuar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria.

2.7.1. b. ***Ira.***

La negación es seguida por la rabia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aun injustamente. Las personas tienden a quejarse por todo y todo parece estar mal. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza.

2.7.1. c. ***Pacto.***

Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, más el enojo con la gente y con un ser supremo, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para superar la traumática vivencia.

2.7.1. d. ***Depresión.***

Cuando la persona no puede seguir negando, se debilita, se vuelve inapetente, apareciendo otros síntomas caracterizados por una profunda tristeza. Es un estado transitorio y prepara para la aceptación de la realidad. Si una persona en esta etapa puede o se le permite expresar su dolor, podrá lograr más fácil la aceptación final. Esta es una etapa en la que la persona necesita comunicarse verbalmente.

2.7.1. e. ***Aceptación.***

Si la persona pasó por las etapas anteriores, en las que pudo expresar sus sentimientos, contemplará lo que sucede con más tranquilidad. Sin embargo, no hay que creer que la

aceptación es una etapa feliz, ya que al comienzo está casi desprovista de sentimientos. La persona empieza a sentir relativa paz, es una etapa en la que puede estar bien sola o acompañada.

Kubler-Ross y Kessler (2005) describen cada etapa. La etapa de negación se refiere a momentos en que la persona reflexiona sobre lo sucedido, intenta hacer algún sentido e incluso reflexiona acerca de su futuro y su propia vida, esta etapa es acompañada por sentimientos de culpa normalmente. En la depresión, la persona se concentra en el presente, su realidad de pérdida, lo que genera que experimente sentimientos más profundos de tristeza con respecto a su pérdida; finalmente, la aceptación se refiere a aceptar la realidad, que se ha ido y que esta realidad es permanente, en esta etapa la persona aprende a vivir su realidad.

Bustos (2001) cita a Field (2009), quien propone que las personas que atraviesan por rupturas amorosas también experimentan en cierto grado un proceso de duelo similar a las cinco etapas de Kubler –Ross.

Por su parte, Bowlby (1984) también describe cuatro fases del duelo. La primera fase es el entumecimiento o el aturdimiento que ocurre desde el momento en que se produce la pérdida y que, según el autor, puede durar horas o días. Afirma que en esta etapa la persona puede estar aturdida y embotada, sin capacidad de procesar la información, indicando que se puede vivir una anestesia sensorial haciendo parecer a la persona que no siente nada o que no puede expresar el dolor. Es decir, se genera en el individuo una incapacidad consciente de procesar la información, este mecanismo genera acciones automáticas, que a veces no se recuerdan.

La segunda fase es la de añoranza y búsqueda, que puede durar varios meses y está caracterizada por un intenso dolor y ansiedad por la separación, instando al individuo a la búsqueda y recuperación de la persona perdida. Indica que en esta fase es usual que exista llanto, alteraciones del sueño y cólera ante la frustración.

La tercera fase del duelo es la desorganización y desesperanza y viene cuando la persona se encuentra con los síntomas de la segunda fase y se enfrenta a la realidad. Esta etapa, según el autor, puede durar un año o un poco más. En esta tercera fase la persona reconoce la necesidad de adaptarse a la pérdida y puede sufrir pérdida de peso, alteraciones del sueño, fatiga, agitación, deseos de morir, sentimientos de culpa y sensación de minusvalía. Todas estas fases pasadas por personas que viven pérdidas son también experimentadas en personas que sufren rupturas amorosas.

2.7.2. Duelo por pérdida amorosa.

Nadie se aferra al sufrimiento por el sufrimiento mismo, dice Riso (1999), este autor experto en relaciones interpersonales afirma que el tener la capacidad de cerrar duelos y seguir adelante es fundamental para el establecimiento de nuevos lazos amorosos. García (2013) también opina que el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja. Algunos individuos han abandonado toda esperanza de desarrollar un vínculo apasionado por considerarlo no solo falso, sino también perjudicial (Branden, 2000), esto debido a la mala experiencia en su relación pasada.

Estos autores presentan el hecho de perder a la pareja como algo sumamente doloroso, Buck (2010) cita a Simpson (1987), quien declaró que “pocas experiencias en la vida son capaces de producir más angustia emocional, angustia y sufrimiento que es la disolución de una importante relación” (p.683). Igualmente, Arce (2009) dice que el amor es una de las experiencias humanas más profundas y el cortar el vínculo amoroso es una de las tareas más dolorosas de la vida.

Riso (1999) dice que, cuando la persona que ama el individuo lo quiere a medias, con limitaciones y dudas, la sensación que queda es más de agradecimiento que de alegría, como si estuvieran haciéndole un favor.

La pérdida de la relación afecta varias esferas, según Buck (2010), la rotura de relaciones puede afectar casi todos los ámbitos de la vida: social, emocional, psicológico, económico, sexual, físico y espiritual de las personas. En muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin. Es como un fenómeno psicológico, que está teñido fundamentalmente de emociones positivas, aunque la amenaza de la pérdida y más aún su materialización, puede generar efectos negativos de gran destructividad, como agresividad o depresión (Linares, 2010).

Para Riso (1999), la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva, es decir, o no se resignan a la ruptura o permanecen, inexplicable y obstinadamente, en una relación que no tiene ni pies ni cabeza. Se observa que las pérdidas por ruptura amorosa son casi catastróficas para la salud emocional y mental de él que las vive, por este motivo, surge la importancia de conocer más sobre el tema.

Capítulo III. Metodología

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio es una investigación descriptiva definiéndola como el tipo de investigación en donde se describe la realidad de las situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén abordando o pretendan analizar. (Moreno, 2006, p.18)

Investigación con un enfoque cualitativa, que utiliza como técnica el análisis narrativo de contenido.

3.2. Tipo de análisis.

3.2.1. *Narrativa.*

Se entiende el análisis de tipo narrativo como: “una familia de métodos para interpretar textos (escritos u orales) que tienen en común la forma de una historia” (Kohler, 2008, p. 11). El análisis de datos es solo uno de los componentes que la narrativa investiga, para analizar el contexto en el que se mueve la persona, dependiendo de su estado emocional y cognitivo, teniendo un acercamiento a su realidad.

3.2.2. *Técnica de recolección de datos*

Como una modalidad del método narrativo, se llevó a cabo la elaboración de una entrevista a profundidad la cual fue validada por el juicio de expertos para verificar su fiabilidad, Cabero y Llorente (2013) dicen la evaluación mediante el juicio de expertos consiste básicamente en solicitar una serie de personas expertas e experimentadas en el tema, la demanda de un juicio hacia un instrumento o su opinión al respecto. La entrevista se elaboró con el objetivo de realizar un análisis más comparativo de los relatos acerca de las experiencias vividas en sus rupturas amorosas.

Una entrevista en profundidad nos proporcionará información sobre el tema a investigar desde el punto de vista de un actor de esta problemática, nos entregará una perspectiva particular y su propio análisis, lo que muchas veces nos llevará a replantearnos nuestro itinerario dentro de la investigación. (Matus & Molina, 2006, p. 60) , La cantidad de entrevistas se determinó por la saturación teórica y de la riqueza del cada caso, lo que implica que se detuvo cuando nuevas entrevistas no aportaron más datos.

Para realizar la entrevista, se partió de unas preguntas base, siguiendo el relato de cada participante, donde surgían otras interrogantes acerca del tema. Estuvo presente la indagación en los conceptos claves, se iba realizando una entrevista con preguntas semiestructuradas y preguntas abiertas. Estas preguntas semiestructuradas se emplearon para permitir una uniformidad y, al mismo tiempo, fueron una herramienta que permitirá responder a los objetivos de la investigación, formuladas a partir de estos.

Las entrevistas se llevaron a cabo en un lugar privado que permitió establecer la confidencialidad del proceso, para que las mujeres se sintieran cómodas. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas por la propia investigadora para su posterior análisis de los datos. Para garantizar la confidencialidad de las participantes, los nombres fueron sustituidos por nombres falsos.

Especificación de categorías y su referente empírico para elaboración de la entrevista

Tabla 1

Subcategoría y referente empírico de la categoría ruptura amorosa

Subcategoría	Referente empírico
Emociones	1. Estado afectivo continuo o sostenido de tristeza, de estado de ánimo nostálgico, sensación permanente o habitual de desamparo, enfado, impotencia confusión y enojo (Worden,2004)
Sensaciones Físicas	2. Trastorno del ritmo del sueño: insomnio o hipersomnia. (Casado, 2001)
Pensamientos	3. ataques de pánico, fatiga, falta de aire, debilidad, malestar estomacal.(Worden 2004)
	4. Auto reproches de tipo generalizado. Autocrítica excesiva y sentimientos de culpa. (Worden, 2004)
	5. Sentimiento de inferioridad. Autoimagen desvalorizada. (Worden, 2004)
Conductas	6. Visión pesimista de la vida, del futuro, pérdida de interés o placer en distintos aspectos de la vida cotidiana, sentimiento de insuficiencia, incapacidad, minusvalía.(Muñis Tinajero, 2010)
	7. Dificultad para tomar decisiones, preocupaciones con la imagen del propio cuerpo, pérdida del atractivo y el interés sexual. (Bayes, 2001)

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2

Subcategoría y referente empírico de la categoría proceso de duelo

Subcategoría	Referente empírico
<ul style="list-style-type: none"> • Duelo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aislamiento, falsas esperanzas, no aceptar la realidad, deseo de no hacer nada, pensamientos obsesivos y recurrentes. (Riso 1999) 2. Sensación de vacío llanto tristeza, resentimiento, rencor. (Peñañiel, 2011)

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3

Subcategoría y referente empírico de la categoría ciclo vital

Subcategoría	Referente empírico
<ul style="list-style-type: none"> • Adultez 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conformación de nuevas relaciones afectivo-amorosas.(Worden,2004) 2. Planteamiento de metas, realización de las expectativas de vida. (Arriaga y Agnew, 2001)

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4

Subcategoría y referente empírico de la categoría autoestima

Subcategoría	Referente empírico
<ul style="list-style-type: none"> • Valor propio • Dignidad • Orgullo 	<ol style="list-style-type: none"> 1.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5

Subcategoría y referente empírico de la categoría estrategias de afrontamiento

Subcategoría	Referente empírico
<ul style="list-style-type: none"> • Reacción 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyo psicológico

Subcategoría	Referente empírico
• Recobrase	2. Apoyo social 3. Aislamiento

Fuente: elaboración propia.

3.2.3. Informantes

Se consideró trabajar con cinco casos, basando se en una muestra selectiva, que comprende a quienes han sido seleccionadas deliberadamente por que se piensa que tienen información que ayudara a las metas del estudio. Se llevó a cabo un muestreo por conveniencia o muestra de voluntarios en donde las participantes se presentaron por sí mismas y ser las disponibles a la investigación. (Vásquez, Ferreira, Mogollon, Fernández de Sanmamed, Delgado, Vargas. 2006, p. 43) donde se consideró a personas que hayan vivido una relación romántica o estuvieran en esa situación, pero considerando que hayan estado o se encontraran pasando por el duelo que involucra la ruptura amorosa, ya sea por separación, divorcio o nulidad. La cantidad de entrevistas se determinó por la saturación teórica y de la riqueza del cada caso, lo que implica que se detuvo cuando nuevas entrevistas no aportaron más datos

Lo importante es que se estudió a la persona, el proceso de ruptura amorosa y duelo, en la pérdida afectiva con el otro. Las entrevistas se llevaron a cabo en una clínica privada, garantizando la confidencialidad y privacidad de las mismas.

3.2.3.1. Características de los casos.

Para garantizar la confidencialidad de las mujeres participantes en esta investigación, los nombres fueron sustituidos por nombres falsos:

Kristy es una mujer de 37 años, es profesional universitaria con un título de Educación Especial, trabaja para una universidad, tiene dos hijos, vivió 12 años con su pareja y tuvo su ruptura amorosa hace 13 meses, la ruptura se llevó a cabo por mutuo acuerdo.

Blanca, 39 años, es ingeniera en Negocios, con un trabajo estable en la empresa privada, tiene tres hijos y estuvo casada durante 20 años. Vivió su ruptura amorosa hace cuatro meses, siendo ella la que tomara la decisión de la ruptura.

María con 41 años de edad es médico especialista de profesión con dos trabajos estables en hospitales, con una relación de siete años y vivió su ruptura amorosa hace 12 años, el motivo de la ruptura fue debido a que su pareja se fue a vivir a otro país, no hubo un acuerdo de ruptura nunca.

Margarita es una mujer de 42 años, doctora en Química y Farmacia, trabaja para empresa privada, tiene un hijo, vivió casada durante siete años y se divorció hace nueve años, ella tomo la decisión de romper con la relación.

Lety, 38 años, es licenciada en Publicidad y Comunicaciones, trabaja con el gobierno, estuvo casada con su pareja por siete años y es separada desde hace un año, su pareja abandono el hogar por eso el motivo de la ruptura.

Como se puede observar en esta caracterización, todas las mujeres estudiadas son profesionales universitarias, pertenecen a un nivel socioeconómico de clase media, trabajan y mantienen a sus hijos. Además, vivieron una ruptura amorosa con sus parejas, en algunas de ellas su proceso de ruptura fue hace varios años (dos años o más), otras más recientes, desde un año hasta meses.

Perfil sociodemográfico de las mujeres participantes en la investigación.

Tabla 6

Perfil sociodemográfico de las mujeres participantes en la investigación

Nombre	Edad	Profesión	Número de hijos	Tiempo vivido con la pareja	Hace cuánto tiempo vivió la ruptura amorosa
Kristy	37	Educadora Especial	2	12 años	13 meses
Blanca	39	Ingeniera en Negocios	3	20 años	4 meses
María	42	Médico Especialista	1	7 años	12 años
Margarita	42	Doctora en Química y Farmacia	1	7 años	9 años
Lety	38	Licenciada en Comunicación y Publicidad	1	7 años	1 año

Fuente: elaboración propia.

Capítulo IV. Resultados de la investigación y discusión

En el presente capítulo, se presentan los hallazgos del estudio, los cuales se estructuran en función de los objetivos planteados y subconceptos propuestos, estos son: determinar las etapas del duelo por el cual las mujeres están pasando tras sufrir una ruptura amorosa, establecer el estado de la autoestima de la persona que vive una ruptura amorosa, identificar en qué etapa del ciclo vital se encuentra la persona que vive una ruptura amorosa y cómo este ciclo influye en sus estrategias; identificar qué estrategias de afrontamiento está utilizando la persona que vive una ruptura amorosa y cómo las está implementando.

En esta oportunidad, se hace uso del análisis de contenido, este es una técnica de tipo cualitativo, con la cual se busca responder a las interrogantes del estudio, las cuales son: ¿cómo viven las mujeres el proceso de duelo, tras la ruptura amorosa?; ¿qué etapas del duelo están viviendo estas mujeres tras la ruptura amorosa? y ¿qué estrategias de afrontamiento están utilizando, para sobrellevar la ruptura amorosa? Los resultados obtenidos en esta investigación se recopilaron mediante la aplicación de entrevistas a profundidad, a cinco mujeres, que vivieron o están viviendo el proceso de duelo tras la ruptura amorosa.

4.1. Análisis de resultados

Para el análisis de los resultados, se utilizarán las siguientes categorías: el duelo, las etapas del duelo, la autoestima, el ciclo vital, el establecimiento de otra relación, las estrategias de afrontamiento, la búsqueda de ayuda y el concepto de relaciones amorosas.

4.1. a. Análisis del duelo.

Es importante, como investigadora, estudiar un hecho de tanta importancia, sobre todo para comprender y verificar, según los autores, las etapas por las cuales pasa una mujer en su proceso de duelo ante la ruptura amorosa y cómo, a través de sus experiencias y sentimientos, lo va manifestando. En especial, considerando que en la sociedad actualmente se está haciendo muy común este hecho; convirtiéndose en un problema, sobre todo para la mujer, que en ocasiones lo vive sola sin la búsqueda de ayuda profesional y agregando el hecho de que la mujer ante este acontecimiento queda con la responsabilidad de cuidar y atender a los hijos, quienes forman parte importante para superar este duelo.

El análisis expuesto aquí se realizará desde una perspectiva afectiva, considerando al duelo por ruptura amorosa como un fenómeno normal frente a todo tipo de pérdida (Bucay, 2004), como es en este caso la pérdida de su pareja de hogar. Con el fin de conocer a plenitud las experiencias vividas y de forma particular de cada mujer estudiada, se hace un relato de cada una de ellas, donde se ve cómo experimentaron de formas diversas su duelo tras la ruptura amorosa, haciendo énfasis en que todas pasan por las etapas que este conlleva.

4.1. b. Análisis de las etapas de duelo.

En esta sección, se hará un análisis de cómo las mujeres estudiadas enfrentan las etapas de duelo ante la ruptura amorosa, utilizando sus experiencias y las manifestaciones de sus sentimientos.

4.1. b.1. *Análisis de la etapa de negación.*

Negarse es un mecanismo de defensa que permite a la persona atenuar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante, este mecanismo permite recobrase, es una especie de defensiva provisoria. La negación como etapa fue posible apreciarla en todas las mujeres, luego de la ruptura amorosa, niegan, como un componente que conlleva a la imposibilidad de aceptar el terminar una relación amorosa. Esta fase fue vivida por todas ellas, sin embargo, con matices diferentes, pero que pueden ser asignadas a esta etapa.

Kristy decía: “sentía una especie de calma, sentía que lo que pasaba estaba siendo como impuesto... fue una especie de sentimiento de... ni modo” (Comunicación personal, 2017). Se puede ver cómo ella conjuga su mente en relación con que es algo impuesto, algo que ella no ha elegido, algo que está obligada a hacerlo. Al mismo tiempo, su dolor le hace pensar que no hay alternativa ante lo impuesto, que no hay más que hacer, que tiene que aceptar lo que está viviendo, pero sin entender el por qué le pasa.

Blanca, por su parte, en su relato dice: “como mujer me sentí liberada, contenta, al mismo tiempo no sabía qué era lo que pasaba” (Comunicación personal, 2017). Expresó su deseo por salir de esa presión de estar casada por 20 años con un hombre manipulador, lo cual la hizo sentirse liberada; pero, al mismo tiempo, sin saber qué era lo que estaba enfrentando. Expresa una especie de alegría que bloquea sus sentimientos y no la hace razonar en su realidad y lo que está a punto de enfrentar.

María, por igual, también niega su realidad al comentar: “no quería hablar del tema, para mí era algo que no estaba pasando, es más, quiero creer que nunca pasó” (Comunicación personal, 2017). Una negación a hablarlo le impedía poder enfrentarlo, se negó a aceptar su realidad, existía mucho dolor de por medio. Es un mecanismo de defensa que utiliza la mente para poder evitar situaciones de dolor, no fue fácil para María perder a su pareja habiendo tierra de por medio, ya que él regresó a vivir a su país de origen. El verse sola la imposibilitó aún más a enfrentar su realidad.

Margarita expresa su duelo de negación diciendo: “la verdad me sentí emocionalmente feliz...desconcertada porque no podía creer que me pasara a mí” (Comunicación personal, 2017). Nuevamente, de esta forma se observa la incredulidad a la que puede llegar una persona en estas situaciones. Margarita también confundió sus emociones y las expresó como sentimientos de felicidad, pero, al mismo tiempo, la ambivalencia de no creer lo que le estaba pasando se ve reflejada en este caso, de alguna forma consciente de que esto es algo que le pasa a la gente, pero la negación a que le pasara a ella en especial, la llevó a estancarse emocionalmente en esta relación enfermiza, caer con un hombre chantajista que incluso la ha llevado a una mala situación financiera.

Lety expresa firmemente “yo dormí plácidamente ese día, opté por decir se fue... se fue” (Comunicación personal, 2017). Se observa que ella acomoda su dolor en el conformismo, optar por esta actitud de “no me afecta lo que está pasando” es bien cómodo para ella. Con ese modo de pensar, le dará tiempo para manejar el dolor de la pérdida y, sobre todo, del fracaso como esposa, es una forma de negación.

En esta etapa, las mujeres pensaban que lo que vivían no tenía sentido, se sentían abrumadas, sin una dirección, en un estado como de adormecimiento, preguntándose cómo

podrían seguir y preocupadas por si lograrían superar este dolor, además, preguntándose por qué deberían continuar adelante. En esta etapa del duelo, se ve cómo viven el día a día sin ninguna planificación de sus vidas, la negación ayuda a salir adelante, permite sobrevivir, ya que lleva por el camino del dolor, como afirma Bucay (2004, p.35): “es un proceso de elaboración normal que debe suceder frente a la pérdida y que tiende a la armonización de la situación interna y externa de la persona”.

En este estudio, la negación es la etapa más vivida por las mujeres entrevistadas, así mismo, se observa cómo en dos de ellas (María y Lety) el estancamiento en esta etapa les impide avanzar a la siguiente. Esta incapacidad es quizá la más intensa del duelo, es la más complicada, el aceptar que se ha fracasado en el proyecto de vida más importante para toda mujer, la vida en pareja, así como lo afirma Bordignon (2012, p.57): “el aislamiento afectivo es el decaimiento del individuo que es vivido con más dolor”.

4.1. b.1. *Análisis de la etapa de ira.*

La negación es seguida por la ira, esta etapa se manifiesta, por lo general, con la expulsión de los sentimientos reprimidos en la primera etapa del duelo y, generalmente, se expresa por una explosión de emociones y sentimientos, entre ellos la culpa, la rabia o la ira. Esta es una fase difícil de afrontar.

Esta etapa de duelo fue visible en dos mujeres participantes, con esto se reafirma la hipótesis de Kubler Ross (2005), quien explica que las etapas pueden aplicarse al duelo, no necesariamente una persona las vive en orden, también puede no vivirlas todas.

Kristy expresa “ya me había cansado de ese jueguito, siempre lloraba de cólera, me deprimí” (Comunicación personal, 2017). Con enojo expresa su fastidio por tantas rupturas, seis en total, en un trascurso de siete años, acumulando su fastidio. Lo expresaba como ataques de

cólera en los que el llanto y la tristeza eran los protagonistas de su dolor, el enojo con sí misma por permitirse ser tan vulnerable y, al mismo tiempo, insegura de su relación. No saber qué es lo que en realidad ella quiere de su pareja la hizo tener constantes rupturas y su inseguridad la hacía volver a intentarlo una y otra vez.

Margarita expresa: “me reprocho haberme fijado en un tipo como él... lo detesto porque todavía me tiene clavada en esta situación” (Comunicación personal, 2017). Ella refleja su ira en forma de reproche a sí misma por ser tan débil, no se perdona el haber mantenido una relación con esa persona, se siente estancada, no puede avanzar emocionalmente, es bien claro el resentimiento. El enojo hacia su expareja lo expresa refiriéndose a él de una forma despectiva, es la forma en la que saca su dolor.

En esta etapa, las mujeres ya entendieron qué fue lo que sucedió con sus relaciones, ya no puede seguir siendo negado. Es tan importante en esta etapa entender la expresión de los sentimientos en forma de expulsión de emociones, en forma de cólera, reproche y odio, existe una incompetencia que es manifestada con estos arranques emocionales de ira. Riso (1999, p. 10) dice “la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva”.

Es difícil asumir la realidad, esta ira es el intento de luchar contra ellas mismas, entonces es aquí donde los sentimientos y las preguntas cambian. Se ve cómo nada parece estar bien, nada sale como lo han planeado, por eso necesitan expresar la rabia. Esta etapa es necesaria también para expulsar el dolor y no guardarlo.

4.1. b.3. *Análisis de la etapa de pacto.*

Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad más el enojo, surge la fase de buscar un acuerdo para que la traumática vivencia sea superada. Esta etapa es posible vislumbrarla en tres

mujeres estudiadas, a quienes, tras el proceso de ruptura, ante la dificultad de afrontar la realidad, les surge la búsqueda de un acuerdo personal o con otros, para superar la traumática vivencia.

Kristy expresa: “estabilizarme... quiero salir adelante en todo aspecto...ruego por estar estable” (Comunicación personal, 2017). Quiere para su vida tranquilidad y estabilidad, significa tener un mayor control de sus emociones, el deseo de salir adelante, llegar a acuerdos con ella misma para superar su duelo. Menciona la palabra *ruego*, este pacto con algún ser supremo para ayudarla a salir de la situación traumática que ha vivido.

Blanca menciona también: “quisiera superar esta etapa, quisiera que el tiempo pasara rápido, quisiera ser auto suficiente, le pido a Dios salir adelante sin volver atrás, ser sensata en mis decisiones y actuar con responsabilidad en mi independencia” (Comunicación personal, 2017). En el anhelo de Blanca por salir adelante, en el cual desea muchas cosas para ella misma, es visible que quiere conquistar su interior. En el pacto existe una búsqueda desesperada del tiempo necesario para pensar en el futuro de manera más serena, tomando distancia temporal de lo que sucede, buscando una más saludable adaptación al evento que apareció abruptamente. La negociación es un verdadero intento de amortiguar el efecto del primer impacto causado por esa ruptura, nuevamente, se ve la tentativa por hacer un pacto con Dios como parte de la superación de su duelo.

Margarita expresó “quisiera estar mejor en todos los aspectos, estoy en una etapa en la que empiezo a disfrutar un poco más, en la que puedo soñar... se vale soñar...” (Comunicación personal, 2017). Ella, con la negociación de estar mejor, pretende tener una conducta defensiva que trata de evitar lo inaceptable; un canje que procura restituir su pensamiento, al momento que dice “disfrutar”, desea el cambio a una buena conducta. Este pacto para ella es secreto, se repite a

sí misma que es válido tener este tipo de pensamientos, lo repite constantemente dentro de ella y lo hace suyo, y es posible que la tranquilice.

En esta etapa, se observa que existe un pensamiento mágico en estas mujeres, una idea más positiva de querer que todo esté bien, al parecer la idea de negociar la realidad queriendo estar mejor. Es una especie de auto consuelo, es una estrategia personal, re confortación para disminuir la ansiedad y el dolor. Este intento de mantener todo bajo control y establecer un equilibrio emocional que les ayude a sobrevivir la pérdida afectiva.

En este punto, se ratifica lo dicho por Bowlby (1984): “en la búsqueda de la recuperación existe una propia organización, en la cual se da una anestesia sensorial en donde las personas expresan su dolor con un mecanismo de autoayuda”. Definitivamente, el pacto es una conducta defensiva, se trata de intercambiar hacia una buena situación. La mayoría de los pactos son secretos, son frases que se repite la persona a ella misma para tratar de lidiar con su dolor.

4.1. b.4. *Análisis de la etapa depresión.*

La depresión es cuando la persona no puede seguir negando y se debilita, se vuelve profundamente triste, se concentra en el presente su realidad de pérdida. Es un estado transitorio que la prepara para la aceptación.

Kristy sigue expresando “tengo heridas abiertas que no he sanado, me siento enferma del alma, algunas veces siento tanto dolor por esta pérdida” (Comunicación personal, 2017). Se ve en ella cómo el sentimiento de angustia es tan grande que lo compara con heridas, símbolo de dolor y de sufrimiento. Las ideas circulares constantes de caer en el mismo punto, volver al mismo punto, la agobian.

María lo expresa más fuertemente: “estoy reventada emocionalmente, desgastada... siento que no lo supero, lo intento, pero no salgo” (Comunicación personal, 2017). Ella se siente

debilitada, se volvió inapetente, sumida en una profunda tristeza, ahogada sin escape, sin salida. El desgaste de María con un duelo de 12 años la lleva a un cansancio emocional, en el cual se suma la impotencia y su culpa por no tomar decisiones en el momento debido.

Margarita dejó claro lo que sintió al decir: “sentía feo, tan feo... sentía que no podía. Me decía a mí misma qué voy a hacer” (Comunicación personal, 2017). Hay que pasar ese dolor, hay que expresar esa tristeza, la verbalización del mismo dolor es importante para superarlo. La angustia por no saber qué hacer la sume en este duelo, no cerrar círculos de la vida que van clausurando, no poder entender que ya no encajaba ahí, en esa persona, en ese lugar, sensaciones de no poder avanzar, de sentirse paralizada emocionalmente, estar como en un desierto, desolada sin rumbo.

En todas las etapas anteriores, estas mujeres han intentado alejarse de la realidad, pero han llegado a un punto en el cual fracasaron en estos intentos. La depresión suele aparecer con manifestaciones de angustia e ideas circulares y negativas, como dice Vargas (2003, p. 47): “en el duelo la pérdida es real, desaparece, la persona comienza conductas no habituales, hay una menor productividad y el mundo queda pobre y vacío”. La depresión como etapa de duelo es el resultado de que se ha tomado consciencia de lo ya perdido, es la expresión de sentimientos y vivencias desde otro sentido. Esta va encaminada a sentir impotencia, herida la autoestima y sentimientos punitivos.

4.1. b.5. *Análisis de la etapa de aceptación.*

Finalmente, esta última etapa del duelo significa que la persona ha superado la pérdida y es factible diferenciarla, ya que las personas se reconocen más alegres y comienzan a reconstruir de forma más activa y positiva la vida.

Kristy, por su parte, expresa su deseo: “recobrar tiempo de calidad, a tener la alegría que tenía antes, quiero vivir mi vida sola” (Comunicación personal, 2017). Se siente el deseo por recuperar el tiempo perdido con un poco más de fuerzas, esto se debe al esfuerzo de renunciar a una realidad que ya no es posible. Ahora, como regla general, ella prefiere estar sola, preparándose para su futuro y hacer evaluación sobre el balance de su vida; una experiencia que siempre es personal y privada.

Margarita dice: “me siento motivada a hacer muchas cosas... me emocionan muchas cosas actualmente... tener nuevas oportunidades” (Comunicación personal, 2017). La aceptación solamente aparece cuando la persona ha podido elaborar su ansiedad y su cólera, ha resuelto sus asuntos incompletos y ha podido abandonar la postura auto discapacitada ante la depresión. La motivación como parte esencial de la aceptación en la cual ella generará una confianza en sí misma, la esperanza por la realización de nuevas actividades.

En la aceptación, se realiza un proceso de aceptación emocional, se caracteriza por un sentimiento de esperanza, la confianza de lograr una estabilidad en todos los aspectos de sus vidas. Se opta por ya no hablar más del dolor, porque la pérdida ya ha sido aceptada, finalmente, se ve el deseo por la autorrealización, por recuperar el tiempo. En esta etapa, hay una reconciliación con la realidad, es una etapa de evaluación personal, se hace un balance de lo vivido y se aplica lo experimentado. Solamente dos de las mujeres estudiadas han llegado a esta última etapa, esto se debe a que han sido las que han tenido más tiempo en su proceso de duelo.

Otro de los aspectos abordados en esta investigación es la autoestima, establecer cuál es el estado de la autoestima de estas mujeres en este proceso de duelo ante la ruptura amorosa. Estudiar esto es de suma importancia, ya que la separación de la pareja es uno de los principales acontecimientos de la vida, que puede hacer que las mujeres cuestionen su sentido de sí mismas

y de su papel en la vida, lo que abre la puerta a la duda y es aquí donde se ve fracturado su auto concepto.

4.2. Autoestima.

Los efectos de una ruptura también se ven reflejados en la autoestima de las personas, en estas circunstancias se suelen sentir abandonadas y sumidas en un sentimiento de mucho sufrimiento, los sentimientos románticos por la ex pareja ejercen un efecto directo y perjudicial sobre la recuperación del auto concepto (Mason, Law, Bryan, Portley y Sbarra, 2011). La ruptura ha sido operacionalizada a través de emociones, lo que trajo consigo la disolución del vínculo; de este modo, se consultó a los sujetos por los sentimientos en el momento de la ruptura.

Como es evidenciado, los sentimientos vividos por los sujetos son de angustia y sufrimiento, la pérdida de la pareja es algo sumamente doloroso. Buck. (2010) cita a Simpson (1987): “pocas experiencias en la vida son capaces de producir más angustia emocional, angustia y sufrimiento que la disolución de una importante relación”. Igualmente, Arce (2009) dice que el amor es una de las experiencias más profundas y el cortar ese vínculo amoroso es una de las tareas más dolorosas de la vida. Esta desvinculación da paso a una variedad de sentimientos de derrota y desolación.

Kristy relata cómo su ruptura la quebrantó emocional y conductualmente: “a mí se me caía el mundo, me deprimía, me enfermaba, lloraba mucho...sentía que mi mundo se había acabado” (Comunicación personal, 2017). Surge el concepto de que la ruptura es el final, que no hay nada más que hacer, que las fuerzas se pierden, que no se puede seguir adelante, el hundimiento emocional en lágrimas y la necesidad de sacar el dolor del cuerpo por medio del desahogo físico.

Blanca expresa: “me sentía desolada, pensaba que arruiné mi vida” (Comunicación personal, 2017), sentimiento de vacío, de haberlo perdido todo, el sentirse desamparada, esa sensación de falta de consuelo que experimentó, que se siente profundamente herida por la vida, como consecuencia de su ruptura, que ha desbordado sus expectativas de un modo negativo.

María: “mi vida se volvió negra, gris... todo era negro, todo oscuro, no tenía sentido para mí nada, para mí solo era llorar y llorar, vivía una pesadumbre” (Comunicación personal, 2017). La pesadumbre hace que una persona actúe de manera pausada, triste y, normalmente, sin demasiadas expresiones, solo el llanto aparecer como expresión. Ella compara su experiencia de duelo con el color más oscuro, se asocia este color con el silencio, la oscuridad, el abismo, la muerte, la soledad, simbolismos de su duelo llevado por tanto tiempo.

Margarita: “me sentía, vulnerable, desolada, desamparada, desprotegida, como en el aire” (Comunicación personal, 2017). La vulnerabilidad es fragilidad, es incapacidad de soportar, el desamparo es un sentimiento de desprotección que va acompañado de una sensación de fragilidad, de soledad, de tristeza e incluso de miedo. Las personas se pueden sentir desamparadas cuando no tienen a alguien que las cuide por algún motivo, algo vivido por su ruptura amorosa y, en consecuencia, carecen de su apoyo y cariño.

Toda ruptura amorosa en gran medida afecta la autoestima de la persona, en una separación, se enfatizan todos los malos momentos y ninguno de los buenos tiempos, esto lacera la autoestima. Cometer estos errores, llenarse de enojo, el constante auto reproché, la vulnerabilidad, los sentimientos de desamparo y la desilusión impiden ver hacia adelante. Se tiende a aferrarse a lo que ya no es su realidad, lo desconocido da miedo, también se tiende a caer en un patrón de realizarse muchas preguntas, estas no contribuyen a la reconstrucción de la autoestima.

Recobrar la confianza y mirar al futuro es parte del reto de la recuperación. Saber en qué etapa del ciclo vital se encuentran estas mujeres es de importancia para poder observar cómo ellas afrontan su ruptura amorosa. Erikson la denomina la etapa de la crisis de productividad versus estancamiento.

Esta es una etapa muy importante del ciclo vital, ya que es considerada de gran productividad, especialmente, en la esfera intelectual y personal a nivel de la intimidad. Es, en definitiva, el período en el que se consigue la plena autorrealización, en la cual cabe la consolidación y el fortalecimiento de la vida en pareja y cuando este proyecto se rompe, la perspectiva de vida de la persona cambia de una forma abrupta, no se espera una ruptura amorosa en esta etapa de vida y no se está preparado para afrontarla.

4.3. Ciclo vital.

Hay que tener presente, en este periodo de la adultez, que se establecen eslabones emocionales, estos se ubican en el tiempo. La ruptura de estos desbalancea a la persona, es por eso la importancia de constituirse en un interlocutor válido de su propia vida. Para Mulsow (1998), en esta etapa del ciclo vital los sujetos son capaces de ser jueces permanentes, pueden permitirse evaluar, descubrir los errores vitales y aprender de ellos, además, gestionar nuevos escenarios de relaciones que fortalezcan el crecimiento personal evidente en el extracto de la mayoría de los sujetos.

Kristy: “siento que me he vuelto más fuerte, ahora pienso un poco más las cosas y ahora solo me importa lo que pienso de mí misma” (Comunicación personal, 2017). Ella habla de tres aspectos que le ha dejado su ruptura: fortaleza, a esta edad el emplear pensamientos positivos para poder superar o avanzar es parte de esta etapa de ciclo vital.

Dice también: “ahora pienso”, en Kristy esa fuerza interna producía un descontrol que, como consecuencia de esa impulsividad, volvía y rompía reiteradamente con su expareja, sin embargo, se siente incapaz de refrenar ese malestar interno. En este sentido, ahora debe tomar conciencia de esta limitación, para poder educar el carácter y gestionar de un modo asertivo situaciones que plantean un conflicto interno.

“Me importa lo que pienso de mí misma”, esta es una forma de auto concepto que desarrolló y elevó a un nivel en el cual le da prioridad a la imagen que tenga de ella misma, esto no solo la lleva a un auto concepto de ella misma, sino a cómo ser independiente de su entorno y de los otros y el papel fundamental que juega esto como base de sus emociones.

Blanca: “liberada a la expectativa de lo que viene, ahora estoy contenta, antes me agobiaba el futuro, ahora solo lo vivo” (Comunicación personal, 2017). Al decir liberada, Blanca se refiere a romper esa atadura que la llevó a someterse tanto tiempo a ese encierro emocional, llevándola a mostrar sus dificultades para gestionar esos impulsos. La acarrió a dejarse llevar por la ira y decir algo que, en realidad, no quiere expresar o hacer algo que no quería hacer, como las infidelidades que sostuvo dentro de su matrimonio.

Cuando una persona está contenta, se siente relajada, siente que existen motivos de alegría en su presente que son más fuertes que las preocupaciones que vivió en el pasado; experimenta una alegría en su corazón por salir de 20 años en una relación de violencia, ve su futuro como algo intenso, vivir para el momento. Las huellas dejadas le recuerdan que solo se tiene el presente, que el pasado ya pasó y el futuro es incierto, esto es normal en personas que viven una adultez.

María: “me siento más grande en experiencia, con capacidad de tomar decisiones... más segura de mí misma” (Comunicación personal, 2017). La experiencia es aquella forma de

conocimiento o habilidad, la cual, en el caso de ella, puede provenir de la observación de su conducta estancada durante estos 12 años de duelo por su ruptura amorosa, que es meritorio, por dejar una marca en su vida amorosa. La experiencia es una parte importantísima de la vida de cualquier persona y la que, en definitivas cuentas, le permitió a María decidir una cuestión fundamental en su vida. Ese evento deja una marca y un aprendizaje que estará latente y presente para aparecer cuando sea necesario Y usarlo como antecedente para decidir seguir adelante o no con este proceso de duelo.

Margarita: “me siento más madura, tengo los objetivos claros, las metas fijas, he aprendido la lección” (Comunicación personal, 2017). Se conoce como maduración al proceso mediante el cual cualquier ser vivo crece y se desarrolla hasta llegar a su punto de máxima plenitud. En el caso de Margarita, la maduración es un proceso, debido a que no sucedió de un momento a otro, sino que se dio a partir del desencadenamiento de determinados hechos y elementos vividos en su relación amorosa, que la llevaron a ese crecimiento: fijarse objetivos claros en su vida, aprender de las lecciones que deja la vida y lo importante en este caso es el deseo de avanzar, de no querer estar ya más estancada como lo ha estado por nueve años, en ese duelo por su ruptura amorosa.

La experiencia que se obtiene en la vida juega otro papel importante, sobre todo la ruptura de un vínculo con una pareja, al vivir esta dolorosa experiencia, se comienzan a analizar algunos beneficios subyacentes que se hayan podido obtener gracias al duelo como, por ejemplo, enfrentar situaciones del pasado desde otra perspectiva, o bien, aprender nuevas actitudes hasta ahora impensadas para ella.

Este es el momento en el que se adquiere fortaleza emocional, las experiencia y los sucesos vividos han afectado de una forma positiva, aprender la importancia de vivir el presente,

como punto de partida; saber lo importante que es tomar decisiones para así aprender, reflexionar y descubrir cuáles son los errores cometidos. Tener los objetivos claros permite tener un mejor resultado en los enfoques que se le da a la vida, igualmente, tener metas es necesario para definir con exactitud hacia dónde se quiere ir. Las lecciones que les dio la vida son un aprendizaje para poder aplicarlo en sus próximas experiencias, la ruptura amorosa resulta ser un catalizador de una etapa de gran desarrollo personal.

El establecimiento de nuevas relaciones amorosas fue otra dimensión de importancia por estudiar. Es importante saber si existe el anhelo de formar nuevamente un vínculo amoroso con otra persona, si está la posibilidad de poder rehacer su vida y lograr una estabilidad personal en todos los sentidos.

4.4. Establecimiento de nuevas relaciones amorosas.

Se puede también distinguir en los siguientes extractos de los relatos, que estas mujeres vuelven a centrar la atención en sí mismas y en sus propias necesidades, en la mayoría de los casos, iniciando o viviendo una nueva relación.

“Espero sí poder tener otra relación, igual, al final del día, me gustaría tener compañía... alguien que estuviera allí para mí” dice Kristy. El valor de tener a alguien a su lado que le brinde esa unión, una cercanía que la haga sentir segura, amada, protegida. Una mujer joven que desea volver a hacer su vida, tiene la esperanza de poder tener una buena relación, encontrar esa persona que la complemente, que la lleve a una satisfacción plena y es así como ella vislumbra su futuro acompañada.

Lety expresa que sus emociones no están tan bien, pero se abre a la posibilidad, cuando expresa: “emocionalmente no estoy cerrada a conocer a alguien... quiero a alguien que me aporte cosas positivas, que me haga sentir bien, creo que merezco que el mundo de esa persona

gire alrededor mío y yo en su mundo y mi mundo sea él” (Comunicación personal, 2017). Ella desea a una persona que valore su compañía, que la haga sentir importante, que ella sea su prioridad en esa nueva relación. Su mala experiencia en la relación pasada la hace pensar que no le dejó nada positivo y por eso anhela una nueva relación, en la que se aporte más de parte de su pareja. Está convencida de ser merecedora de una buena relación y una buena pareja.

De igual forma, el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja, como María que expresa claramente: “no quiero intentarlo, si no resuelvo esta vez, será difícil que vuelva a intentarlo, no quiero pasar por ese dolor nuevamente” (Comunicación personal, 2017).

Margarita expresa que no necesita una relación, su frustración la bloquea y no le permite ni pensar en establecer otra relación amorosa: “no siento la necesidad de salir con otra persona, no tengo ganas” (Comunicación personal, 2017).

Blanca expresa: “creo que sí quiero otra relación, solo que debo de ser más cuidadosa y selectiva” (Comunicación personal, 2017). El saber escoger con mucho cuidado a la nueva persona que entre en su vida es fundamental, aún existe el deseo de poder rehacer su vida, no se pierde la esperanza de un futuro mejor con relación a parejas. Está abierta a que las cosas estén mejor en su vida amorosa, a pesar de la experiencia vivida en su relación pasada.

El tener la capacidad de cerrar duelos y seguir adelante es fundamental para el establecimiento de nuevos lazos amorosos, ya que sin estos la persona se estanca en un tiempo de su vida comparando experiencias e inconscientemente repitiendo la situación. Se observa cómo el deseo de formar otra relación existe en algunas de las mujeres, esto tiene mucho que ver con la etapa de la vida en la cual se encuentran, mujeres jóvenes aún, capaces de establecer otras

relaciones, la importancia de tener compañía, alguien que les brinde lo que ellas no se pueden dar por sí mismas.

Se aprecia cómo, de alguna forma, plasman su anhelo por una relación perfecta, el deseo por encontrar un hombre que solo sea para ellas, que las haga sentir bien, aseguran merecer un buen amor. Dos de las mujeres entrevistadas se niegan a establecer relaciones, debido al temor al fracaso nuevamente. Así se afirmó lo que dice Peñafiel (2011), quien agrega que el nivel de estrés no solo está dado por la ruptura en sí, sino también por todas las series de modificaciones tanto personales, familiares como económicas y sociales que sobreviven a ella, lo que impide a la persona querer pasar por estas situaciones nuevamente.

Cómo enfrentan las mujeres su duelo y qué estrategias utilizaron para poder sobrellevar esta situación es sumamente significativo

4.5. Estrategias de afrontamiento.

Una estrategia de afrontamiento es con la cual se hace frente a las situaciones que producen angustia o dolor. Ante una ruptura de este tipo, es necesario disponer de recursos internos poderosos, para avanzar en la elaboración del duelo que implica la pérdida de la pareja. Bustos (2011) resalta que la intensidad del duelo a partir de la ruptura es mayor cuando las personas reportan utilizar más estrategias de afrontamiento, como distorsiones cognitivas, acciones impulsivas y arranques emocionales intensos. Como es descrito en los siguientes casos.

Blanca: “por todo esto me volví afin a mi jefe, el cual también pasaba por un divorcio, nos besamos, trataba de estar cerca de mi jefe siempre, para sentirme bien nuevamente” (Comunicación personal, 2017). Tras una separación amorosa, el sentimiento más común es de pérdida y vacío. Blanca, consciente o inconscientemente, se siente incapaz de soportar este malestar a solas y busca inmediatamente el consuelo en otra relación.

Como cualquier otra pérdida, una ruptura sentimental requiere un período de duelo, en el que la persona se tome su tiempo para asumir el distanciamiento, reorganizar su vida y sus pensamientos, aclarar las emociones y superar el dolor. Para ella, una solución rápida fue la búsqueda de apoyo en otra persona que también vivía lo mismo, Blanca no se sentía preparada para estar sola, se saltó esta fase de duelo, implicándose rápidamente en una nueva relación. Esa necesidad de sentirse bien, para ella solo la presencia de otra relación era su forma de sentirse protegida y segura.

Lety: “para sanarme, tiré al abandono a mi hijo, hasta lo alejé físicamente de mí, lo mandé a vivir a otro lado por dos meses, no hablaba con nadie, me encerré por ese tiempo, solo miraba televisión y llegué a leer 20 libros, casi uno diario. Firmé el divorcio y al día siguiente me fui huyendo del país” (Comunicación personal, 2017). La ruptura de la pareja causó en ella una situación paralizante y dolorosamente excesiva, el alejar a su hijo de ella fue el mecanismo que utilizó para sanar su dolor. El abandono no fue visto desde la perspectiva de su hijo, sino más bien desde una forma egoísta de superación de su duelo, el encerrarse y dedicar tiempo a situaciones que solo se pueden hacer solo, hizo que se alargara más su duelo y mantenerla en una situación de sentirse pérdida, sin rumbo. El huir del país y tratar de cambiar de ambiente no fueron condiciones para superar su duelo, sino como escape del dolor y, de esta forma, reflejar la impotencia y la ira por su separación.

Margarita: “yo comencé a salir a bailar, a beber, salía y salía sin control, era una parrandearía increíble, salía y salía, comencé a beber sin medida” (Comunicación personal, 2017). Noronha (2014) cita al Dr. Hitoshi Morikawa dice: “el alcohol disminuye nuestra capacidad de aferrarse a pedazos de información como el nombre de un conocido o dónde aparcamos el coche esta mañana. Sin embargo, nuestro subconsciente también aprende y

recuerda bajo la influencia del alcohol” (p.241). Como mecanismo de defensa, Margarita opta por una conducta social como beber, ignorando que su actuar la lleva a que sea más difícil olvidar la situación en la cual está viviendo. El salir y tener contacto con otras personas conocidas o desconocidas, según ella, la ayudará a superar su dolor y disminuir su frustración de una relación de abuso y sometimiento.

Las estrategias de afrontamiento que utilizaron estas mujeres son diferentes, debido a que cada estrategia va de acuerdo con la personalidad de cada mujer. Según Ramos (2012): “la ruptura de pareja será un proceso muy individual, quien finaliza la relación, el motivo de la ruptura, la forma en la que se acaba esta, las características personales son importantes” (p.). Se puede apreciar cómo ellas sintonizaron con las propias emociones negativas, es decir, esto ayuda a atravesar el dolor o ponerse de cara a los sentimientos de soledad, miedo, impotencia, rabia, así causen sufrimiento. Fue un método para encarar el dolor, sobre todo en las primeras etapas del duelo, esto da espacio para evaluar emociones, pensamientos y acciones propias, lo que las lleva a hacerse cargo de sus propios procesos y no poner la responsabilidad en la otra persona.

De igual forma, iniciar una relación inmediatamente después de la ruptura amorosa con su pareja no es más que para intentar eludir a la soledad, la angustia y el vacío que deja una separación. Es una estrategia para olvidar la relación pasada, es una forma de no enfrentarse a la realidad, de evitar el dolor. Esta nueva relación acabará dañada por la falta de verdadero amor y por todo lo que no se ha elaborado de la anterior. Méndez (2014) menciona: “Nadie es insustituible. Eso es cierto. Siempre puedes encontrar de nuevo el amor. Pero nadie es intercambiable. No puedes poner a una persona en el lugar de tu ex. Eso no es una relación. Es un tapón para la angustia”

Como profesionales de la psicología, era de suma importancia indagar sobre la búsqueda de ayuda profesional en este tema de duelo por ruptura amorosa, ya que, al momento de realizar la investigación bibliográfica, se encontró que las mujeres no buscan ayuda psicológica para ellas en primera instancia, la búsqueda de apoyo psicológico se da solamente para los hijos, es por eso la importancia de saber el porqué de este contexto.

4.6. Búsqueda de ayuda.

Las personas intentan enfrentar por sus propios medios los problemas emocionales que viven y lo tratan de hacer de la mejor forma posible, además, lo hacen con base en lo que conocen, les dicen y como ellos pueden. Gracias a esos esfuerzos de búsqueda de ayuda, muchas veces se consigue resolver algunos problemas emocionales por los que está pasando la mujer y situaciones que le preocupan, pero es sabido que, en ocasiones, no siempre, la forma en que se abordan los problemas no son las más apropiadas o no siempre se logra el éxito. Es ahí, donde las personas necesitan de alguien que las oriente y ayude para enfrentar las situaciones por las que están pasando, haciendo uso de sus propios recursos o potencial que manifiestan tener las personas afectadas, en este caso afectadas por rupturas amorosas.

Kristy expresa: “desde la quinta vez que nos separamos yo empecé a ir al Teléfono de la esperanza, a los cursos que ofrecen, también a terapia individual y a la iglesia, fui a grupos de apoyo” (Comunicación personal, 2017). Esta búsqueda de ayuda es resultado de tantos intentos por rescatar o terminar su relación, las experiencias dolorosas vividas y la debilidad, al momento de tomar decisiones, llevan a Kristy a la búsqueda de apoyo profesional, ya que entendió que ella sola no podía manejar esta situación.

Igualmente, Blanca relata: “busqué ayuda psicológica, me congregué en una iglesia, necesitaba la terapia espiritual, necesitaba salir de esto, ya no podía más, tenía que hacer algo”

(Comunicación personal, 2017). Los límites de cada persona son muy diferentes; esta ruptura la hace reaccionar de diversas maneras, ante las circunstancias que surgieron y la rodearon. No todas las personas poseen la misma capacidad de soportar los problemas, a los que la vida los enfrenta. Es así como se ve que Blanca ha intentado enfrentar su problema de la mejor forma posible, buscando un apoyo emocional en varios lugares y que le ayude a afrontar su ruptura amorosa.

María expresa: “como a los dos años de haber terminado, busqué ayuda profesional, me ayudó mucho a comenzar a volver a tener una rutina, volver a integrarme” (Comunicación personal, 2017). Con el tiempo, ella buscó ayuda profesional, pero primero intentó realizarlo por ella misma. Es importante intentar resolver las cosas por uno mismo, tratar de tener una inteligencia emocional, tratar de ser autosuficiente; pero, en ocasiones, el tratar uno solo no es suficiente, ese intento y ese actuar de María la llevó a un aislamiento que le generó mucho sufrimiento e inestabilidad psicológica.

Margarita expresa: “me apoyé con mis tías y mis amigas, jamás hubiera buscado ayuda, ese concepto tonto de que el que va al psicólogo está loco es algo que ha pesado mucho en mí” (Comunicación personal, 2017). Reconocer la necesidad de ayuda y buscarla en un especialista para abordar estos temas, sobre todo rupturas amorosas, sin duda alguna, es una muestra de determinación, fuerza y valor para lograr vivir una vida productiva y significativa. Sin embargo, esto no sucede siempre, porque en el mundo en el que se vive, existen aún muchos tabúes, que no permiten mostrar la verdadera importancia que tiene un psicólogo en la salud mental y, sobre todo, emocional de las personas, como en estos casos. Ella piensa que, si se asiste al psicólogo, este la va a analizar en todos los aspectos, tanto físicos como emocionales y, por ende, la juzgará encasillándola en algunos de los problemas de personalidad o mentales.

Lety dijo: “yo llegaba de mi trabajo y me encerraba, me hundí, me enfrasqué en cosas solo mías, no podía permitir que la gente me viera así, tenía mucho miedo de que la gente viera que yo sufría, además, no creo estar loca de esto” (Comunicación personal, 2017). El miedo a mostrar sus verdaderos sentimientos, ya sean de frustraciones, obsesiones, complejos, inseguridad, debilidades o baja autoestima, aisló a esta mujer de su vida, ella no podía permitirse mostrar sus sentimientos. Lety asocia el acudir a un especialista de la salud mental con el reconocimiento de trastornos mentales, esto suele suceder, por lo general, se tiene dudas, debido a que no se quiere poner su reputación entre dicho o que la cataloguen como alguien que no está totalmente consciente, es decir, que no se vean como si les faltara lucidez o sensatez.

Dos de las mujeres de esta investigación buscaron ayuda profesional durante su proceso de ruptura, es bien sabido que, para una persona, considerar tener herramientas proporcionadas por un profesional para superar el duelo es de vital importancia, ya que por sí sola busca las estrategias que considera le ayudarán a superar dicho proceso, pero también es importante que la persona se dé cuenta de que sus propias herramientas no la están llevando a mejorar y enfrentar este proceso, es así cuando sabe que necesitan ayuda profesional.

Los psicólogos son los profesionales aptos para orientar sobre cómo superar los problemas relacionados con rupturas amorosas, son los que tienen un mayor entendimiento y los que darán los posibles caminos que lleven a una persona a una recuperación más efectiva, a que la persona tenga un crecimiento y aprendizaje de esta experiencia. Según Riso (1999): “El amor es un tema difícil y escurridizo, y por eso asusta, un gran porcentaje de pacientes consultan psicólogos o psiquiatras por problemas derivados de la dependencia afectiva”

No todas las personas tienen la capacidad de buscar ayuda, por lo que muchas mujeres nunca buscan ese apoyo profesional e intentan por sus propios medios hacer lo posible por salir

de estas situaciones dolorosas, muchas hasta llegan a realizar acciones que no concuerdan con sus principios o ideas de vida. Son estrategias válidas para superar el dolor, pero con consecuencias físicas y emocionales considerables.

Hacer un análisis de los pros y contras de la ruptura amorosa que vivieron estas mujeres es valioso, ya que así se pueden apreciar sus fortalezas y mejorar las debilidades. Saber cuáles son las enseñanzas y cómo ellas han sacado conclusiones sobre su ruptura es significativo, ya que al concluir se responden muchas preguntas, se razona y se ve desde otra perspectiva. Es importante decir que cada conclusión es personal y está apoyada en la historia de vida y la condición de la ruptura.

4.7. Conclusiones de la ruptura.

Todas las mujeres que fueron parte de esta investigación manifestaron aspectos diferentes en sus relaciones de pareja y, por ende, el afrontamiento de su ruptura amorosa con respecto a sus sentimientos y su actuar. Esta situación tiene mucho que ver en la fortaleza individual que dejó esta experiencia, como ser una mayor perceptiva con relación a sus errores, los conceptos de amor y de pareja y, sobre todo, lo tangible, como ser el fruto de esa relación que son sus hijos.

Kristy: “Me he hecho más fuerte, he conocido que cometo errores y que los problemas que he tenido han sido consecuencia de mis actos” (Comunicación personal, 2017). Ser emocionalmente fuerte le va a permitir superar obstáculos y eventos negativos de su vida, así como seguir perseverando para alcanzar sus metas, reponerse de este acontecimiento adverso que vivió con su ruptura y desarrollarse exitosamente en su nueva etapa de vida, además, aprender de los errores cometidos y asumir la responsabilidad de sus actos, así como reconocer que estos tienen consecuencias.

Blanca expresa: “ahora puedo ver cosas que no eran correctas... me quedo con todo lo vivido, los recuerdos, la gran familia que tengo” (Comunicación personal, 2017). Ella habla de su ceguera emocional, que es aquella que no les permite ver con mucha claridad el mundo exterior, el entorno que les rodea, ver y percibir a los demás, que son el apoyo que se puede tener para superar este proceso.

En el caso de las emociones, la capacidad de percepción y visión más importante no es hacia fuera, sino hacia adentro de ellas mismas. El impedimento de poder tomar decisiones por la violencia que ella vivía, le da un significado importante a sus experiencias, el cual la lleva a reflexionar y valorar a las personas que estuvieron con ella en esta etapa tan difícil de su vida y, sobre todo, a valorar que en esta relación hay recuerdos positivos que ayudan a superar ese proceso de duelo ante la ruptura amorosa.

María expresa: “si algo puedo decir es qué se siente estar enamorado, supe lo que fue el verdadero amor, es una maravillosa experiencia, Amar es sentir a la otra persona, es recíproco, amar es entregar la vida a una persona.” (Comunicación personal, 2017). El sentirse amada y amar es un aspecto que refleja María, en este estudio, un estado emocional que se caracteriza por la alegría y la fuerte atracción de una persona hacia otra. Este sentimiento se manifiesta de modo tal, que sienten que pueden compartir todo tipo de acontecimientos de sus vidas: amar, sentir cariño, unión, no solo material, sino espiritual.

Margarita: “mi hijo fue lo que más valió de esa relación, no sé si todo fue pérdida, todavía no lo sé, hasta que sane lo sabré” (Comunicación personal, 2017). El no superar del todo su ruptura amorosa la incapacita para poder sacar conclusiones de lo que fue su experiencia amorosa. El tiempo que lleva estancada en su duelo le impide poder darle un valor a su situación

emocional, solo le da valor a la existencia de su hijo, el cual ha sido el bastión para no quebrantarse ante tanto dolor por la pérdida.

Lety: “El matrimonio no es feo, es que la clave es que las dos personas estén en la misma sintonía, hay que ser uno para el otro, hay que vivir para el otro, poner su parte cada uno” (Comunicación personal, 2017).

Lety quiere una igualdad de circunstancias para cada miembro de la pareja, ella expresa de forma inconsciente lo que ella no vivió en su relación, en la cual solo ella daba y no recibía, se sumergió en el miedo, en la mentira y el aislamiento. Está consciente de que no es el simbolismo del matrimonio en sí, sino las personas que integran esta dupla, las que hacen que funcione o no funcione.

Las experiencias vividas por cada una de las mujeres estudiadas dejan, sin duda alguna, una conclusión que impacta en sus vidas, el fortalecimiento del carácter y del control de sus propias emociones es bien marcado en ellas. El reconocimiento de los errores cometidos es signo de madurez emocional, admitir que los actos que se cometen tienen una consecuencia y que estos actos vienen de ambas vías, ya sea tanto de parte de su ex pareja como de ellas mismas. También, esa ceguera emocional que envuelve al enamoramiento, a algunas personas, por algún tiempo, en ellas ese velo cegador ya no existe.

Se aprendió a ver las cosas desde una óptica más objetiva, se da más valor a la vida y todo lo que trae la misma, se aprecia el hecho de haber vivido una experiencia de amor, aprendiendo a verlo como algo positivo y que quisieran volver a vivir. Se sacan conclusiones sobre el valor de recibir un amor equilibrado y de la importancia de dar y recibir en su relación de pareja.

Dentro de la investigación, se propusieron subconceptos específicos para indagar en la ruptura amorosa, sin embargo, dentro de este proceso, aparecieron elementos que no se previeron, pero que se tienen que considerar. Esta categoría emergente, a la cual se le hará un análisis, fue un elemento de recurrencia en las diferentes entrevistas, lo que hace resaltar la importancia y pertinencia del tema en esta investigación, por el enriquecimiento que esta categoría emergente le da a la misma.

4.8. Ambivalencia.

Los efectos de una ruptura amorosa también se ven reflejados en la autoestima de las personas, en estas circunstancias, se suelen sentir abandonadas, pero, al mismo tiempo, liberadas. Esta sensación produce mucho sufrimiento, su autoestima se ve disminuida. Según Arriaga y Agnew (2001), es difícil tolerar y entender la situación, por lo que el miembro de la pareja que es abandonado está experimentando un periodo de ambivalencia, donde coexiste la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida. Se puede ver en los relatos de las mujeres entrevistadas, cómo experimentaron la coexistencia de dos emociones o sentimientos opuestos.

Blanca: “era un sentimiento de... volvíamos y yo quería, pero al mismo tiempo no quería, se iba por dos meses y no lo extrañaba, pero volvía a casa y lo aceptaba” (Comunicación personal, 2017). La ambivalencia es bien reflejada en esta mujer, el desgaste emocional y el sufrimiento desestabilizan sus emociones, sobre todo, cuando existe el anhelo de una relación estable y equilibrada. Ella misma dice: “teníamos una relación de dependencia...muy enamorados, pero él era un poco pesado, se atrevía a insultarme, dudó de la paternidad de nuestro hijo, aun así, siempre seguía con él” (Comunicación personal, 2017).

Consciente de la persona que tenía como pareja, pero, al mismo tiempo, admitiendo su impotencia en relación con la toma de decisiones, el círculo de violencia en el cual una mujer

abusada psicológicamente entra no le permite poder ver con claridad y mucho menos, poder tomar decisiones para el cambio de su vida.

De igual forma, Lety menciona: “nos llevábamos bien, nos reíamos, nos acoplábamos, aunque él siempre andaba de mal humor, siempre me respondía gritando, casi siempre era difícil hablar con él” (Comunicación personal, 2017). Nuevamente, se nota la ambivalencia de sentimientos y conceptos. Es como un estado de tener simultáneamente nociones en conflicto, los sentimientos hacia una persona o el apego mismo la llevaron a confundir sus percepciones de cómo deben ser las relaciones en pareja.

Kristy: “en este momento me siento tranquila y triste” (Comunicación personal, 2017). Se ve cómo es desagradable cuando los aspectos positivos y negativos de un tema están ambos presentes en la mente de una persona, al mismo tiempo. Este estado puede conducir a evasión o dilación, o a intentos deliberados por resolver la ambivalencia.

Blanca “es una combinación de sensaciones... me siento en paz, pero hay veces asustada” (Comunicación personal, 2017). Ella se refiere a una subrayada actitud emocional, en la cual coexisten los impulsos contradictorios que derivan de una fuente común y, por lo tanto, considerados como interdependientes. Estos afectos que coexisten de manera simultánea sin que uno desplace al otro.

Lety: “tranquila, estoy tranquila, pero tengo que aparentar una felicidad inexistente” (Comunicación personal, 2017). Se observa en esta mujer esa necesidad de manifestar o dar a entender lo que no es, sigue en un punto de su proceso queriendo ser quien no es, dejándose llevar por lo que dirá la gente. El aparentar ser feliz realmente es un miedo de ella a darse cuenta o que se den cuenta los demás de su situación, de su debilidad.

Como manejan la situación es, evidentemente, confuso para estas mujeres entrevistadas, el desgaste emocional que conlleva una ruptura y el sufrimiento que se experimenta desestabilizan emocionalmente, sobre todo cuando existe el anhelo de una relación estable y equilibrada y esta es rota de una forma inesperada, en una etapa de la vida en la cual no se espera tener una ruptura ni mucho menos quedar sola.

Según Mason, Law, Bryan, Portley y Sbarra (2011), los sentimientos románticos experimentados en la relación con la expareja ejercen un efecto directo sobre la recuperación emocional, este puede ser mediado a través de varias vías, algunas de ellas de sentimientos opuestos o combinados que se experimentan. Es de suma importancia valorar esta categoría, ya que este estado puede conducir a evasión o dilación, o a intentos deliberados por resolver la ambivalencia y es aquí donde la mayoría de las mujeres buscan una alternativa no tan viable para resolver su duelo.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

1. Las mujeres entrevistadas vivieron su proceso de ruptura amorosa de formas diferentes, la personalidad de cada mujer y factores como las redes de apoyo (familia, amigos y el entorno social) son fundamentales para poder sobrellevar la ruptura amorosa.
2. Todas las mujeres vivieron las etapas del duelo, no necesariamente en orden, algunas no las vivieron todas.
3. Todas las mujeres entrevistadas experimentaron un proceso de duelo por ruptura amorosa, estas atravesaron de forma diferente situaciones como el estancamiento en alguna etapa del duelo, es descubierto en esta investigación; la incapacidad de afrontar la ruptura amorosa no permite a las mujeres ir superando su pérdida y se estancan en alguna etapa del duelo.
4. El factor tiempo es importante, las mujeres que vivieron más años su relación amorosa son las que afrontan de manera más rápida el duelo por ruptura amorosa, debido a que el tiempo vivido con su expareja les da una fortaleza y madurez emocional. El conocer por mucho tiempo a su expareja y cómo esta es en sus actitudes y conductas hace sobrellevar de mejor forma el duelo. En cambio, las que han vivido menos tiempo sus relaciones amorosas son las que se ven con mayor dificultad en pasar el duelo y tienden a estancarse en alguna etapa del mismo, debido al poco tiempo de convivencia. No hay un conocimiento de la pareja y no se han llenado las expectativas llevadas a la relación, tampoco hay un control y manejo de las propias emociones y como estas se expresan es una dificultad para estas personas.
5. También, el tiempo transcurrido desde la ruptura amorosa puede ser un factor influyente en el accionar de estas mujeres, puesto que, para poder afrontar las etapas del duelo, conlleva cierto tiempo. Cuanto más corto sea el periodo de tiempo transcurrido tras la ruptura, más

difícil de afrontar su duelo y cuanto más tiempo afrontado tras la ruptura, se pueden sanar más las heridas que provoca el duelo por ruptura amorosa.

6. La ruptura amorosa afectó en gran medida la autoestima de las mujeres estudiadas. La vulnerabilidad, los sentimientos de desamparo y la desilusión son factores que laceran la autoestima de estas personas, siendo esto un factor que no contribuye a la superación favorable del duelo.
7. El ciclo vital en el que estas mujeres se encuentran es significativo para poder afrontar la ruptura amorosa, aspectos como los hijos, el nivel académico, la independencia económica son factores que contribuyen a poder conformar estrategias para superar la pérdida. En esta etapa del ciclo vital, son capaces de ser jueces permanentes, se permiten evaluar, descubrir los errores vitales y aprender de ellos, aprenden a gestionar nuevos escenarios de relaciones que fortalezcan el crecimiento personal evidente en el extracto de la mayoría de los sujetos.
8. El ciclo vital (adulthood media) en el cual se encuentran estas mujeres es un aspecto importante de analizar. La adultez media les permite a estas mujeres obtener experiencias de su ruptura amorosa, situaciones como resiliencia, convertir este suceso en una experiencia positiva, la importancia de vivir el presente, importancia de la toma de decisiones, reflexionar sobre los errores cometidos, el establecimiento de objetivos claros y el establecimiento de metas.
9. Estas mujeres vuelven a centrar la atención en sí mismas y en sus propias necesidades, en la mayoría de los casos, iniciando o viviendo una nueva relación. El querer suplir ese amor perdido con otra pareja es un aspecto bastante común encontrado en esta investigación, la búsqueda de otras relaciones sentimentales, crear vínculos amorosos con otro o el establecimiento de nuevos lazos amoroso, es un factor frecuente en esta investigación. Así mismo, la importancia de la necesidad de intimidad en esta etapa de la vida, el deseo por no

estar solas y poder recorrer su vida al lado de alguien es un aspecto unánime en estas mujeres.

- 10.** La ruptura amorosa resulta ser un catalizador en estas mujeres, esta experiencia de duelo le da a la mujer un sentido de gran desarrollo personal, se plantean nuevas metas, hacen transformaciones positivas tanto físicas como emocionales. Contribuye a esto el factor socioeconómico y profesional que estas mujeres tienen.
- 11.** En este análisis, se puede concluir que el no poder cerrar ese duelo por ruptura amorosa complica la formación de nuevas relaciones de pareja, ya que se arrastra el duelo y no permite el correcto establecimiento de una nueva relación.
- 12.** Las mujeres entrevistadas utilizan diferentes estrategias de afrontamiento. El desenvolvimiento personal de las mujeres se ve afectado de forma muy notoria, estas realizan conductas extremas (promiscuidad, alcoholismo, abandono de los hijos, depresión, distorsiones cognitivas, arranques emocionales), son estrategias que se utilizan para atravesar el dolor, impedir sentirse solas, evitar el miedo, obviar sus sentimientos de impotencia y canalizar su ira. Estas estrategias de afrontamiento utilizadas por dichas mujeres, por extremas que sean, les permiten evaluar sus emociones, pensamientos y acciones en una forma positiva, lo que las lleva a hacerse cargo de sus propios procesos y plantearse una reconstrucción de sus vidas.
- 13.** Los tabús en relación con la búsqueda de ayuda psicológica para sobrellevar el duelo por ruptura amorosa impiden a estas mujeres buscar la ayuda profesional y que esta brinde herramientas para poder superar su pérdida. El apoyo familiar y de amigos es la estrategia de apoyo que la mayoría de las mujeres utiliza. Las mujeres que se dieron cuenta de que sus

propias estrategias no las están llevando a mejorar y enfrentar de mejor manera este proceso, son las que han buscado ayuda profesional, para superar su pérdida.

- 14.** La ambivalencia emocional, en la que se ven enfrentadas las mujeres, fue un aspecto que sobresalió de forma emergente en esta investigación. El sentimiento de liberación y, al mismo tiempo, de dolor y sufrimiento es un aspecto común en ellas, esto debido a lo anteriormente dicho del ciclo vital en el cual ellas se encuentran.

5.2. Recomendaciones

- 1.** El tema del duelo por ruptura amorosa es profundo desde la perspectiva de las personas que lo viven, sin embargo, no existen muchas investigaciones acerca de este tema, con relación a lo experimentado especialmente por mujeres en edad adulta. Se recomienda una mayor investigación sobre este tema específico.
- 2.** El mejor abordaje clínico psicológico, por parte de los profesionales de la psicología, es por medio de la creación de guías o protocolos de intervención, que faciliten la mejor intervención psicoterapéutica.
- 3.** La promoción de la salud mental por parte de los psicólogos clínicos es de suma importancia, para así poder romper con los tabúes con relación a la búsqueda de apoyo psicológico.
- 4.** El tener herramientas para superar la pérdida amorosa es de vital importancia para las personas, ya que el formar lazos afectivos forma parte de la vida misma del ser humano.
- 5.** Réplica de la presente investigación en hombres, ya que ellos también enfrentan procesos de rupturas amorosas y duelos; y que en definitiva determinan de manera significativa la trayectoria de vida familiar.
- 6.** Ampliación de la muestra con diferentes tipos de informantes para tener mejores resultados de la investigación.
- 7.** Fomentar la intervención a nivel del sistema de salud pública en relación al duelo de una ruptura amorosa.
- 8.** Incrementar el número de ítems para cada dimensión en futuras entrevistas a profundidad.
- 9.** Diseñar e implementar programas de prevención o intervención ante el duelo de rupturas amorosas.
- 10.** Utilizar de fuente en las futuras investigaciones la escala de duelo por rupturas amorosas.

5.3. Limitaciones del presente estudio

En cuanto a las limitaciones, hubiese sido deseable en términos metodológicos discernir qué otras variables puedan estar interviniendo o bien en el caso del afrontamiento, ésta hubiese podido ser medida con mayor precisión y/o calidad; considerando la escasa interpretabilidad de la mayor parte de los resultados obtenidos a partir de las variables relacionadas con el proceso de separación a la hora de explicarlas.

Abordar el estudio de manera tan amplia y la falta de aplicación de algún instrumento científico, (test, escala etc.) supuso una cantidad de datos importantes, que lo hace tremendamente rico en información; sin embargo, tal vez no se pudo profundizar como se quisiera en cada aspecto. Si bien se observaron estas debilidades, sería deseable continuar con estudios en los que se considere la situación de las mujeres por estratificación social dado que los resultados obtenidos dan cuenta de perfiles bastante distintos en cuanto a los recursos personales, capacidad de acceder a apoyo social, factores socioeconómicos y demográficos que operan como factores protectores y/o de vulnerabilidad en los procesos de ajuste posterior a la ruptura amorosa; la realización de mismos estudios en hombres, ya que ellos también enfrentan procesos de rupturas amorosas y duelos; y que en definitiva determinan de manera significativa la trayectoria de vida familiar.

Referencias bibliográficas

- Arce, P. (2009). *La escalera del desamor*. España: Visión Libros.
- Balluerka, N. Vergara, A. (2002) *Diseño de la investigación experimental en psicología*. Pearson. Madrid.
- Bayes, R. *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona. Martinez-Roca
- Bordignon, N. (2012). *El desarrollo psicosocial de Erik Erison, El diagrama epigenético del adulto*. LASALLISTA de Investigación.
- Borrero, M. (2005). Análisis de los factores sistémicos y psicosisistémicos que influyen en la separación y la ruptura conyugal. *Revista de la Universidad del Azuay*.
- Bowlby, J. (1984). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (2000). *La Autoestima día a día*. Barcelona: Paidós.
- Bucay, J. (2004). *El camino de las lágrimas*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Buck, E. (2010). *Relationship Breakups: Are They All Bad?* Texas Tech University.
- Bustos, A. (2011). *Cuando se acaba el amor, Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdida amorosa y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios*. Quito: USFQ.
- Cabero, A. y Llorente, C. (2013) La aplicación de expertos como técnica de evaluación. *Revista de tecnología de la información*, Vol. 7. Pp. 11-22
- Campos, A. (2006). *Introducción a la psicología social*. San José: Universidad Estatal.
- Casado, E. (2001). Factores psicosociales en la separación de pareja. Akademos.
- Centro Electrónico de Documentación e Información Judicial. (2016). Tegucigalpa.
- Caro, A. C. (2011). *Cuando se acaba el amor estrategias de afrontamiento duelo por pérdida amorosa y crecimiento post traumático en estudiantes universitarios*. Quito.
- Cavanillas, M. (2007). *El duelo*. Malaga: Vértice.

- Top España Psicología. (2013). *Psicología clínica*. Recuperado de <http://psicologia.topespana.com/psiclini.htm>.
- Del Prado, A. (2008, Diciembre). *La ruptura amorosa*. Recuperado de <https://auroradelprado.wordpress.com/2008/12/02/la-ruptura-amorosa/>.
- Díaz, R. (2010). *Psicología Clínica ¿qué es? ¿qué hace? ¿cómo lo hace? ¿para qué sirve?* Xochimilco.
- Ernesto, R. (2002). *Ciclo Vital de la pareja y de la familia*. México: Plaza y Valdez.
- Fonnegra, I. (2001). *De Cara a la muerte*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- García, D. (2013). *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. Bolivia.
- Giddens, A. (2004). *La Transformación de la Intimidad sexual, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Catedra.
- Gómez, M. (2007). *La Pérdida de un ser querido: El Duelo y el luto*. Buenos Aires: Lumen.
- Gonzales, B. (2014). *El duelo por ruptura de pareja una propuesta para comprender y tratar este tipo de duelo*. Granada: Boletín.
- Izquierdo, A. (2005). Psicología del Desarrollo de la edad adulta, teorías y contextos. *Revista Complutense de Educación*, 601-619.
- Juzgados de Familia.(2013). *Demandas de divorcio*. Tegucigalpa, Francisco Morazán.
- Corte Suprema de Justicia. (2016). *Juzgado de Familia*. Tegucigalpa.
- Külble-Ross, E. (2005). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona: Luciérnaga.
- Lazarus, I. (2010). *Superar el desamor*. Recuperado de isabel-lazarus.com/articulos/pareja/121-superar-el-desamor-pdf.
- Linares, J. (2010). REDES. *Revista de Psicoterapia Relaciones e Intervenciones Sociales*.

Peralta, M. (s.f.). Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés. *Salud Mental, Scielo*.

Lopez, S. (2008). *La ciencia del amor*. La Gaceta Universitaria. Universidad de Guadalajara. Edicion 521.

Mason, A., Law, R., Bryan, A., Portley, R., y Sbarra, D. (2011). *Facing a breakup: Electromyographic responses moderate self-concept recovery following a romantic separation*. En: Journal of the International Association for Relationship Research. Early View

Maureira, F. (2001) *Los cuatro componentes de la relación en pareja*. Revista de psicología Iztacala. 14. 321-332

Montoya, M. (2001). *Autoestima, Estrategias para vivir mejor con PNL y Desarrollo Humano*. México: Pax México.

Moreno,G. (2006) *Introduccion a la metodología de la investigación educativa*. Progreso,Guadalajara.

Mulsow, G. (1998). Desarrollo Humano, Ciclo Vital y Educación. *Revista de Educación*, 61-73.

Muñiz, C.O. (2010) Amor y duelo, Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autonoma de Mexico, Mexico.

Nolasco, C. (2014). *Psicoterapia de Parejas*. (A. P. Chávez, Interviewer)

Noronha,A. Cui,C. Harris, A. Crobbe,J. (2014). *Neurobiology of alcohol dependence*. San Diego: Elsevier.

Nussbaum, M. (2011). *Comunicación e Intimidad, Relaciones íntimas a lo largo de la vida*. Madrid: IVOC.

- Padilla, N. (2013). *Proceso de Ruptura Amorosa*. (A. P. Chávez, Interviewer)
- Palza, D. (2013). *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. Bolivia.
- Peñañiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu* 9, 53-86.
- Pérez, M. (2006). *Desarrollo de los Adolescentes III, Identidad y Relaciones Sociales*. Antología de lecturas. 308.
- Pineda, R. (2005) *Vivencias de la esterilidad en parejas que no tienen hijos*. Tesis de Licenciatura. UNAM, Mexico.
- Quevedo, R. (2011). *Situación actual de la psicología clínica*. San Sebastián.
- Ramos, B. (2014). El duelo por ruptura de pareja; una propuesta para emprender y tratar este tipo de duelo. *Boletín Psicología*.
- Riso, W. (1999). *Amar o Depender: como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Bogotá: Norma.
- Rojas, M. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa Calpe.
- Ruiz, E. (2002). Psicología de Ciclo Vital, hacia una visión de la vida humana. *Revista Latino Americana*, 17-27.
- Santacreu, J. (2011). Protocolo de intervención clínica. México: Sol.
- Schraml, W. (1975). *Psicología Clínica*. Barcelona: Herder.
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicología. *Boletín de Psicología*, 73- 85.
- Sureda Camps, M. (2007). *Como afrontar el divorcio*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Vargas, R. (2003). Duelo y Pérdida. *Scielo*.
- Vásquez, L. Ferreira, R. Mogollon, A. Fernández de Sanmamed, J. Delgado, E. Vargas, I. (2006) *Introduccion a las técnica cualitativas de investigación aplicadas en salud*. Servei. Barcelona.

Velasco, R. (2011). *Etapas Ciclo Vital*. Ecuador: Nocion.

Veliz. (2004). *Divorcio, nulidad y separación: los caminos frente a la ruptura*. Santiago de Chile: Manquehue.

Weinstein. (2006). *Parejas (im) perfectas*. Santiago de Chile: El Mercurio.

Worden, J. W. (2004) *El tratamiento del duelo, asesoramiento psicológico y terapia*. Madrid: Paidós.

Osho, Y. (2006). *Amor, libertad, soledad*. México: Gaia Ediciones.

Zicavo, N. (2007). Para qué sirve ser padre. *Revista Universidad Bio Bio*.

Apéndice A. Codificación de las etapas del duelo narración de cada caso

	Negación	Ira	Pacto	Depresión	Aceptación
Krysty	“Estaba en calma, ya ni modo”.	“Me cansé, me harté de ese jueguito”.	“Quiero establecerme, quiero salir adelante, ruego por estar estable”.	“Tengo heridas abiertas, siento un dolor profundo”.	“He recobrado el tiempo y la alegría de vivir, quiero vivir”.
Blanca	“Me sentí liberada... contenta”.		“Quiero creer que voy a superar esta etapa, el tiempo va a pasar, ayudará”.		
María	“Esto no me está pasando a mí”.			“Estoy reventada, desgastada, no salgo de esto”.	
Margarita	“Me sentía emocionalmente feliz”.	“Es que me reprocho haberme fijado en un tipo como él”.	“Quiero estar mejor, estoy empezando a disfrutar, se puede soñar... se vale soñar”.	“Sentí tan feo, no puedo que voy a hacer”.	“Me siento motivada, me emociona muchas cosas, tengo planes de vida”.
Lety	“Yo dormí plácidamente desde ese día”.				

Apéndice B. Codificación del Ciclo vital narración de cada caso

Kristy	Blanca	María	Margarita	Lety
“Siento que me he vuelto más fuerte, ahora a esta edad y con todo lo que he pasado pienso más las cosas, ahora solo me importa lo que pienso de mí misma”.	“Estoy liberada a la expectativa de lo que viene, ahora estoy contenta, antes me agobiaba el futuro ahora solo lo vivo”.	“Siento que estoy liberada ahora, me siento más grande en experiencia, con capacidad de tomar decisiones... más segura de mí misma”.	“Me siento más madura, tengo los objetivos claros, las metas fijas, he aprendido la lección”.	“He pagado por mis errores, ahora ya estoy clara de qué fue lo que hice y lo que dejé de hacer”.

Apéndice C. Codificación del Establecimiento de nuevas relaciones narración de cada caso

Krysty	Blanca	María	Margarita	Lety
<p>“Al final del día me gustaría tener compañía, espero sí poder tener otra relación...alguien que estuviera ahí para mí”.</p>	<p>“Sí quiero otra relación, solo que debo ser más cuidadosa y selectiva”.</p>	<p>“No quiero intentarlo, si no resuelvo esta vez será difícil que vuelva a intentarlo con alguien, no quiero pasar por ese dolor”.</p>	<p>“No... No siento la necesidad de salir con otra persona”.</p>	<p>“No estoy cerrada a conocer a alguien, quiero alguien que me aporte cosas positivas, que me haga sentir bien, me merezco que el mundo de esa persona gire alrededor mío y yo en su mundo y mi mundo sea él”.</p>

Apéndice. D. Análisis de las Etapas del Duelo

Análisis de la etapa de negación

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Fr ase	“Estaba en calma, ya ni modo”.	Me sentí liberada ... contenta”.	“ Esto no me está pasando a mí”.	“Me sentía emocionalmente feliz”.	“Yo dormí plácidamente desde ese día”.
Código	NEGACION	NEGACION	NEGACION	NEGACION	NEGACION
Interpretación	Se puede ver cómo ella conjuga su mente en relación con que es algo impuesto, algo que ella no ha elegido, algo que está obligada a hacerlo. Al mismo tiempo, su dolor le hace pensar que no hay alternativa ante lo impuesto, que no hay más que hacer, que tiene que aceptar lo que está viviendo, pero sin entender el por qué le pasa.	Expresó su deseo por salir de esa presión de estar casada por 20 años con un hombre manipulador, lo cual la hizo sentirse liberada; pero, al mismo tiempo, sin saber qué era lo que estaba enfrentando. Expresa una especie de alegría que bloquea sus sentimientos y no la hace razonar en su realidad y lo que está a punto de enfrentar.	Una negación a hablarlo le impedía poder enfrentarlo, se negó a aceptar su realidad, existía mucho dolor de por medio. Es un mecanismo de defensa que utiliza la mente para poder evitar situaciones de dolor, no fue fácil para María perder a su pareja habiendo tierra de por medio, ya que él regresó a vivir a su	Nuevamente, de esta forma se observa la incredulidad a la que puede llegar una persona en estas situaciones. Margarita también confundió sus emociones y las expresó como sentimientos de felicidad, pero, al mismo tiempo, la ambivalencia de no creer lo que le estaba pasando se ve reflejada en este caso, de alguna forma consciente de que esto es algo que le pasa a la gente, pero la negación a que le pasara a ella en especial, la llevó a estancarse	Se observa que ella acomoda su dolor en el conformismo, optar por esta actitud de “no me afecta lo que está pasando” es bien cómodo para ella. Con ese modo de pensar, le dará tiempo para manejar el dolor de la pérdida y, sobre todo, del fracaso como esposa, es una forma de negación.

			país de origen. El verse sola la imposibilita ó aún más a enfrentar su realidad.	emocionalmente en esta relación enfermiza, caer con un hombre chantajista que incluso la ha llevado a una mala situación financiera.	
<p>Interpretación General de la etapa</p> <p>En esta etapa, las mujeres pensaban que lo que vivían no tenía sentido, se sentían abrumadas, sin una dirección, en un estado como de adormecimiento, preguntándose cómo podrían seguir y preocupadas por si lograrían superar este dolor, además, preguntándose por qué deberían continuar adelante. En esta etapa del duelo, se ve cómo viven el día a día sin ninguna planificación de sus vidas, la negación ayuda a salir adelante, permite sobrevivir, ya que lleva por el camino del dolor, como afirma Bucay (2004, p.35): “ es un proceso de elaboración normal que debe suceder frente a la pérdida y que tiende a la armonización de la situación interna y externa de la persona”.</p> <p>En este estudio, la negación es la etapa más vivida por las mujeres entrevistadas, así mismo, se observa cómo en dos de ellas (María y Lety) el estancamiento en esta etapa les impide avanzar a la siguiente. Esta incapacidad es quizá la más intensa del duelo, es la más complicada, el aceptar que se ha fracasado en el proyecto de vida más importante para toda mujer, la vida en pareja, así como lo afirma Bordignon (2012, p.57): “el aislamiento afectivo es el decaimiento del individuo que es vivido con más dolor”.</p>					

Análisis de la etapa de ira

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase	“ya me había cansado de ese jueguito, siempre lloraba de cólera, me deprimí”	: “me reprocho haberme fijado en un tipo como él... lo detesto porque todavía me tiene clavada en esta situación”			
Código	IRA	IRA			
Interpretación	Con enojo expresa su fastidio por tantas rupturas, seis en total, en un trascurso de siete años, acumulando su fastidio. Lo expresaba como ataques de cólera en los que el llanto y la tristeza eran los protagonistas de su dolor, el enojo con sí misma por permitirse ser tan vulnerable y, al mismo tiempo, insegura de su relación. No saber qué es lo que en realidad ella quiere de su pareja la hizo tener constantes	Ella refleja su ira en forma de reproche a sí misma por ser tan débil, no se perdona el haber mantenido una relación con esa persona, se siente estancada, no puede avanzar emocionalmente, es bien claro el resentimiento. El enojo hacia su expareja lo expresa refiriéndose a él de una forma despectiva, es la forma en la que saca su dolor.			

	rupturas y su inseguridad la hacía volver a intentarlo una y otra vez.				
<p style="text-align: center;">Interpretación General de la etapa</p> <p>En esta etapa, las mujeres ya entendieron qué fue lo que sucedió con sus relaciones, ya no puede seguir siendo negado. Es tan importante en esta etapa entender la expresión de los sentimientos en forma de expulsión de emociones, en forma de cólera, reproche y odio, existe una incompetencia que es manifestada con estos arranques emocionales de ira. Riso (1999, p. 10) dice “la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva”.</p> <p>Es difícil asumir la realidad, esta ira es el intento de luchar contra ellas mismas, entonces es aquí donde los sentimientos y las preguntas cambian. Se ve cómo nada parece estar bien, nada sale como lo han planeado, por eso necesitan expresar la rabia. Esta etapa es necesaria también para expulsar el dolor y no guardarlo.</p>					

Análisis de la etapa de pacto

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase	“estabilizar me... quiero salir adelante en todo aspecto ...ruego por estar estable”	“quisiera superar esta etapa, quisiera que el tiempo pasara rápido, quisiera ser auto suficiente, le pido a Dios salir adelante sin volver atrás, ser sensata en mis decisiones y actuar con responsabilidad en mi independencia”		“quisi era estar mejor en todos los aspectos, estoy en una etapa en la que empiezo a disfrutar un poco más, en la que puedo soñar... se vale soñar...”	
Código	PACTO	PACTO		PACTO	
Interpretación	Quiere para su vida tranquilidad y estabilidad, significa tener un mayor control de sus emociones, el deseo de salir adelante, llegar a acuerdos con ella misma para superar su duelo. Menciona la palabra <i>ruego</i> , este pacto con algún ser supremo para ayudarla a salir de la situación traumática que ha vivido.	En el anhelo de Blanca por salir adelante, en el cual desea muchas cosas para ella misma, es visible que quiere conquistar su interior. En el pacto existe una búsqueda desesperada del tiempo necesario para pensar en el futuro de manera más serena, tomando distancia temporal de lo que sucede, buscando una		Ella, con la negociación de estar mejor, pretende tener una conducta defensiva que trata de evitar lo inaceptable; un canje que procura restituir su pensamiento, al momento que dice “disfrutar”, desea el cambio a una buena conducta. Este pacto para ella es	

		<p>más saludable adaptación al evento que apareció abruptamente. La negociación es un verdadero intento de amortiguar el efecto del primer impacto causado por esa ruptura, nuevamente, se ve la tentativa por hacer un pacto con Dios como parte de la superación de su duelo.</p>		<p>secreto, se repite a sí misma que es válido tener este tipo de pensamientos, lo repite constantemente e dentro de ella y lo hace suyo, y es posible que la tranquilice</p>	
<p style="text-align: center;">Interpretación General de la etapa</p> <p>En esta etapa, se observa que existe un pensamiento mágico en estas mujeres, una idea más positiva de querer que todo esté bien, al parecer la idea de negociar la realidad queriendo estar mejor. Es una especie de auto consuelo, es una estrategia personal, reconfortación para disminuir la ansiedad y el dolor. Este intento de mantener todo bajo control y establecer un equilibrio emocional que les ayude a sobrevivir la pérdida afectiva.</p> <p>En este punto, se ratifica lo dicho por Bowlby (1984): “en la búsqueda de la recuperación existe una propia organización, en la cual se da una anestesia sensorial en donde las personas expresan su dolor con un mecanismo de autoayuda”. Definitivamente, el pacto es una conducta defensiva, se trata de intercambiar hacia una buena situación. La mayoría de los pactos son secretos, son frases que se repite la persona a ella misma para tratar de lidiar con su dolor.</p>					

Análisis etapa de depresión

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase	“tengo heridas abiertas que no he sanado, me siento enferma del alma, algunas veces siento tanto dolor por esta pérdida”		“estoy reventada emocionalmente, desgastada... siento que no lo supero, lo intento, pero no salgo”	“sentía feo, tan feo ...sentía que no podía. Me decía a mí misma qué voy a hacer”	
Código	DEPRESIÓN		DEPRESIÓN	DEPRESIÓN	
Interpretación	Se ve en ella cómo el sentimiento de angustia es tan grande que lo compara con heridas, símbolo de dolor y de sufrimiento. Las ideas circulares constantes de caer en el mismo punto, volver al mismo punto, la agobian.		Ella se siente debilitada, se volvió inapetente, sumida en una profunda tristeza, ahogada sin escape, sin salida. el desgaste de María con un duelo de 12 años la lleva a un cansancio emocional, en el cual se suma la impotencia y su culpa por no tomar decisiones en el momento debido.	Hay que pasar ese dolor, hay que expresar esa tristeza, la verbalización del mismo dolor es importante para superarlo. La angustia por no saber qué hacer la sume en este duelo, no cerrar círculos de la vida que van clausurando, no poder entender que ya no encajaba ahí, en esa persona, en ese lugar, sensaciones de no poder avanzar, de sentirse paralizada emocionalmente, estar como en un desierto,	

				desolada sin rumbo.	
<p>Interpretación General de la etapa</p> <p>En todas las etapas anteriores, estas mujeres han intentado alejarse de la realidad, pero han llegado a un punto en el cual fracasaron en estos intentos. La depresión suele aparecer con manifestaciones de angustia e ideas circulares y negativas, como dice Vargas (2003, p. 47): “en el duelo la pérdida es real, desaparece, la persona comienza conductas no habituales, hay una menor productividad y el mundo queda pobre y vacío”. La depresión como etapa de duelo es el resultado de que se ha tomado consciencia de lo ya perdido, es la expresión de sentimientos y vivencias desde otro sentido. Esta va encaminada a sentir impotencia, herida la autoestima y sentimientos punitivos.</p>					

Analisis de la etapa aceptación

Sujeto	Kristy		Maria	Margarita	Lety
Frase	“recobrar tiempo de calidad, a tener la alegría que tenía antes, quiero vivir mi vida sola”			: “me siento motivada a hacer muchas cosas... me emocionan muchas cosas actualmente... tener nuevas oportunidades”	
Código	ACEPTACION			ACEPTACION	
Interpretación	Se siente el deseo por recuperar el tiempo perdido con un poco más de fuerzas, esto se debe al esfuerzo de renunciar a una realidad que ya no es posible. Ahora, como regla general, ella prefiere estar sola, preparándose para su futuro y hacer evaluación sobre el balance de su vida; una experiencia que siempre es personal y privada.			La aceptación solamente aparece cuando la persona ha podido elaborar su ansiedad y su cólera, ha resuelto sus asuntos incompletos y ha podido abandonar la postura auto discapacitada ante la depresión. La motivación como parte esencial de la aceptación en la cual ella generará una confianza en sí misma, la esperanza por la realización de nuevas actividades.	

Interpretación General de la etapa

En la aceptación, se realiza un proceso de aceptación emocional, se caracteriza por un sentimiento de esperanza, la confianza de lograr una estabilidad en todos los aspectos de sus vidas. Se opta por ya no hablar más del dolor, porque la pérdida ya ha sido aceptada, finalmente, se ve el deseo por la autorrealización, por recuperar el tiempo. En esta etapa, hay una reconciliación con la realidad, es una etapa de evaluación personal, se hace un balance de lo vivido y se aplica lo experimentado. Solamente dos de las mujeres estudiadas han llegado a esta última etapa, esto se debe a que han sido las que han tenido más tiempo en su proceso de duelo.

Análisis de la autoestima

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase	“a mí se me caía el mundo, me deprimía, me enfermaba, lloraba mucho...sentía que mi mundo se había acabado, estaba desecha, me sentía que no era suficiente”	“me sentía desolada, pensaba que arruiné mi vida”	“mi vida se volvió negra, gris... todo era negro, todo oscuro, no tenía sentido para mí nada, para mí solo era llorar y llorar, vivía una pesadumbre”	“me sentía, vulnerable, desolada, desamparada, desprotegida, como en el aire”	
Código	AUTOESTIMA	AUTOESTIMA	AUTOESTIMA	AUTOESTIMA	
Interpretación	Surge el concepto de que la ruptura es el final, que no hay nada más que hacer, que las fuerzas se pierden, que no se puede seguir adelante, el hundimiento emocional en lágrimas y la necesidad de sacar el dolor del cuerpo por medio del desahogo físico.	sentimiento de vacío, de haberlo perdido todo, el sentirse desamparada, esa sensación de falta de consuelo que experimentó, que se siente profundamente herida por la vida, como consecuencia de su ruptura, que ha desbordado sus expectativas de un modo negativo	La pesadumbre hace que una persona actúe de manera pausada, triste y, normalmente, sin demasiadas expresiones, solo el llanto aparecer como expresión. Ella compara su experiencia de duelo con el color más oscuro, se asocia este color con el silencio, la oscuridad, el abismo, la muerte, la soledad, simbolismos de	La vulnerabilidad es fragilidad, es incapacidad de soportar, el desamparo es un sentimiento de desprotección que va acompañado de una sensación de fragilidad, de soledad, de tristeza e incluso de miedo. Las	

			su duelo llevado por tanto tiempo.	personas se pueden sentir desampara das cuando no tienen a alguien que las cuide por algún motivo, algo vivido por su ruptura amorosa y, en consecuen cia, carecen de su apoyo y cariño.	
<p style="text-align: center;">Interpretación General de la etapa</p> <p>Toda ruptura amorosa en gran medida afecta la autoestima de la persona, en una separación, se enfatizan todos los malos momentos y ninguno de los buenos tiempos, esto lacera la autoestima. Cometer estos errores, llenarse de enojo, el constante autoreproche, la vulnerabilidad, los sentimientos de desamparo y la desilusión impiden ver hacia adelante. Se tiende a aferrarse a lo que ya no es su realidad, lo desconocido da miedo, también se tiende a caer en un patrón de realizarse muchas preguntas, estas no contribuyen a la reconstrucción de la autoestima.</p>					

Análisis de Ciclo vital Adultez

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase	“siento que me he vuelto más fuerte, ahora pienso un poco más las cosas y ahora solo me importa lo que pienso de mí misma”	“liberada a la expectativa de lo que viene, ahora estoy contenta, antes me agobiaba el futuro, ahora solo lo vivo”	: “me siento más grande en experiencia, con capacidad de tomar decisiones... más segura de mí misma”	“me siento más madura, tengo los objetivos claros, las metas fijas, he aprendido la lección”	
Código	ADULTEZ	ADULTEZ	ADULTEZ	ADULTEZ	
Interpretación	Ella habla de tres aspectos que le ha dejado su ruptura: fortaleza, a esta edad el emplear pensamientos positivos para poder superar o avanzar es parte de esta etapa de ciclo vital. “ahora pienso”, en Kristy esa fuerza interna producía un	Al decir liberada, Blanca se refiere a romper esa atadura que la llevó a someterse tanto tiempo a ese encierro emocional, llevándola a mostrar sus dificultades para gestionar esos impulsos. La acarrió a dejarse llevar por la ira y decir algo que, en realidad, no quiere expresar o	La experiencia es aquella forma de conocimiento o habilidad, la cual, en el caso de ella, puede provenir de la observación de su conducta estancada durante estos 12 años de duelo por su ruptura amorosa, que es meritorio, por dejar una marca en su vida amorosa. La experiencia es una parte	Se conoce como maduración al proceso mediante el cual cualquier ser vivo crece y se desarrolla hasta llegar a su punto de máxima plenitud. En el caso de Margarita, la maduración es un proceso, debido a que no sucedió de un momento a otro, sino que se dio a partir del desencadenamiento de determinados hechos y	

	<p>descontrol que, como consecuencia de esa impulsividad, volvía y rompía reiteradamente con su expareja, sin embargo, se siente incapaz de refrenar ese malestar interno. En este sentido, ahora debe tomar conciencia de esta limitación, para poder educar el carácter y gestionar de un modo asertivo situaciones que plantean un conflicto interno.</p> <p>“Me importa lo que pienso de mí misma”, esta es una forma de autoconcepto que desarrolló y elevó a un</p>	<p>hacer algo que no quería hacer, como las infidelidades que sostuvo dentro de su matrimonio.</p> <p>Cuando una persona está contenta, se siente relajada, siente que existen motivos de alegría en su presente que son más fuertes que las preocupaciones que vivió en el pasado; experimenta una alegría en su corazón por salir de 20 años en una relación de violencia, ve su futuro como algo intenso, vivir para el momento.</p> <p>Las huellas dejadas le recuerdan que solo se tiene el presente, que el pasado ya pasó y el futuro es incierto, esto es normal en</p>	<p>importantísima de la vida de cualquier persona y la que, en definitivas cuentas, le permitió a María decidir una cuestión fundamental en su vida. Ese evento deja una marca y un aprendizaje que estará latente y presente para aparecer cuando sea necesario Y usarlo como antecedente para decidir seguir adelante o no con este proceso de duelo.</p>	<p>elementos vividos en su relación amorosa, que la llevaron a ese crecimiento: fijarse objetivos claros en su vida, aprender de las lecciones que deja la vida y lo importante en este caso es el deseo de avanzar, de no querer estar ya más estancada como lo ha estado por nueve años, en ese duelo por su ruptura amorosa.</p>	
--	---	---	---	---	--

	<p>nivel en el cual le da prioridad a la imagen que tenga de ella misma, esto no solo la lleva a un autoconcepto de ella misma, sino a cómo ser independiente de su entorno y de los otros y el papel fundamental que juega esto como base de sus emociones.</p>	<p>personas que viven una adultez.</p>			
<p>Interpretación General</p> <p>La experiencia que se obtiene en la vida juega otro papel importante, sobre todo la ruptura de un vínculo con una pareja, al vivir esta dolorosa experiencia, se comienzan a analizar algunos beneficios subyacentes que se hayan podido obtener gracias al duelo como, por ejemplo, enfrentar situaciones del pasado desde otra perspectiva, o bien, aprender nuevas actitudes hasta ahora impensadas para ella.</p> <p>Este es el momento en el que se adquiere fortaleza emocional, las experiencias y los sucesos vividos han afectado de una forma positiva, aprender la importancia de vivir el presente, como punto de partida; saber lo importante que es tomar decisiones para así aprender, reflexionar y descubrir cuáles son los errores cometidos. Tener los objetivos claros permite tener un mejor resultado en los enfoques que se le da a la vida, igualmente, tener metas es necesario para definir con exactitud hacia dónde se quiere ir. Las lecciones que les dio la vida son un aprendizaje para poder aplicarlo en sus próximas experiencias, la ruptura amorosa resulta ser un catalizador de una etapa de gran desarrollo personal.</p>					

Análisis de Establecimiento de nuevas relaciones

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase	“Espero sí poder tener otra relación, igual, al final del día, me gustaría tener compañía a... alguien que estuviera allí para mí”	“creo que sí quiero otra relación, solo que debo de ser más cuidadosa y selectiva”	“no quiero intentarlo, si no resuelvo esta vez, será difícil que vuelva a intentarlo, no quiero pasar por ese dolor nuevamente”	“no siento la necesidad de salir con otra persona, no tengo ganas”	“emocionalmente no estoy cerrada a conocer a alguien... quiero a alguien que me aporte cosas positivas, que me haga sentir bien, creo que merezco que el mundo de esa persona gire alrededor mío y yo en su mundo y mi mundo sea él”
Código	NUEVA RELACION AMOROSA	NUEVAS RELACIONES	NUEVAS RELACIONES AMOROSAS	NUEVAS RELACIONES AMOROSAS	NUEVAS RELACIONES AMOROSAS
Interpretación	El valor de tener a alguien a su lado que le brinde esa unión, una cercanía que la haga sentir segura, amada, protegida. Una mujer joven que	El saber escoger con mucho cuidado a la nueva persona que entre en su vida es fundamental, aún existe el deseo de poder rehacer su vida, no se pierde la esperanza de un futuro	De igual forma, el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja, como María que expresa claramente:	expresa que no necesita una relación, su frustración la bloquea y no le permite ni pensar en establecer otra relación amorosa	Ella desea a una persona que valore su compañía, que la haga sentir importante, que ella sea su prioridad en esa nueva relación. Su mala experiencia en la relación pasada la hace pensar que no le dejó nada positivo y por eso anhela una nueva relación, en la que se aporte más de parte de su pareja. Está

	desea volver a hacer su vida, tiene la esperanza de poder tener una buena relación, encontrar esa persona que la complemente, que la lleve a una satisfacción plena y es así como ella vislumbra su futuro acompañada.	mejor con relación a parejas. Está abierta a que las cosas estén mejor en su vida amorosa, a pesar de la experiencia vivida en su relación pasada			convencida de ser merecedora de una buena relación y una buena pareja.
--	--	---	--	--	--

Interpretación General

El tener la capacidad de cerrar duelos y seguir adelante es fundamental para el establecimiento de nuevos lazos amorosos, ya que sin estos la persona se estanca en un tiempo de su vida comparando experiencias e inconscientemente repitiendo la situación. Se observa cómo el deseo de formar otra relación existe en algunas de las mujeres, esto tiene mucho que ver con la etapa de la vida en la cual se encuentran, mujeres jóvenes aún, capaces de establecer otras relaciones, la importancia de tener compañía, alguien que les brinde lo que ellas no se pueden dar por sí mismas.

Se aprecia cómo, de alguna forma, plasman su anhelo por una relación perfecta, el deseo por encontrar un hombre que solo sea para ellas, que las haga sentir bien, aseguran merecer un buen amor. Dos de las mujeres entrevistadas se niegan a establecer relaciones, debido al temor al fracaso nuevamente. Así se afirmó lo que dice Peñafiel (2011), quien agrega que el nivel de estrés no solo está dado por la ruptura en

sí, sino también por todas las series de modificaciones tanto personales, familiares como económicas y sociales que sobreviven a ella, lo que impide a la persona querer pasar por estas situaciones nuevamente.

Análisis de Estrategias de afrontamiento

Sujeto	Kristy	Blanca	Maria	Margarita	Lety
Frase		<p>“por todo esto me volví afín a mi jefe, el cual también pasaba por un divorcio, nos besamos, trataba de estar cerca de mi jefe siempre, para sentirme bien nuevamente ”</p>		<p>“yo comencé a salir a bailar, a beber, salía y salía sin control, era una parrandearía increíble, salía y salía, comencé a beber sin medida”</p>	<p>Tras una separación amorosa, el sentimiento más común es de pérdida y vacío. Blanca, consciente o inconscientemente, se siente incapaz de soportar este malestar a solas y busca inmediatamente el consuelo en otra relación.</p> <p>Com o cualquier otra pérdida, una ruptura sentimental requiere un período de duelo, en el que la persona se tome su tiempo para asumir el distanciamiento, reorganizar su vida y sus pensamientos</p>

					s, aclarar las emociones y superar el dolor. Para ella, una solución rápida fue la búsqueda de apoyo en otra persona que también vivía lo mismo, Blanca no se sentía preparada para estar sola, se saltó esta fase de duelo, implicándose rápidamente en una nueva relación. Esa necesidad de sentirse bien, para ella solo la presencia de otra relación era su forma de sentirse protegida y segura.
Código	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
Interpretación		Tras una separación amorosa, el sentimiento más común es de).	La ruptura de la pareja causó en ella una situación paralizante y dolorosamente
				Noronha (2014) cita al Dr. Hitoshi Morikawa dice: “el	

		<p>pérdida y vacío. Blanca, consciente o inconscientemente, se siente incapaz de soportar este malestar a solas y busca inmediatamente el consuelo en otra relación.</p> <p>Como cualquier otra pérdida, una ruptura sentimental requiere un período de duelo, en el que la persona se tome su tiempo para asumir el distanciamiento, reorganizar su vida y sus pensamientos, aclarar las emociones y superar el dolor. Para ella, una solución rápida fue la búsqueda de apoyo en otra persona</p>		<p>alcohol disminuye nuestra capacidad de aferrarse a pedazos de información como el nombre de un conocido o dónde aparcamos el coche esta mañana. Sin embargo, nuestro subconsciente también aprende y recuerda bajo la influencia del alcohol” (p.241). Como mecanismo de defensa, Margarita opta por una conducta social como beber, ignorando que su actuar la lleva a que sea más difícil olvidar la situación en la cual está viviendo. El salir y tener contacto con otras personas conocidas o</p>	<p>te excesiva, el alejar a su hijo de ella fue el mecanismo que utilizó para sanar su dolor. El abandono no fue visto desde la perspectiva de su hijo, sino más bien desde una forma egoísta de superación de su duelo, el encerrarse y dedicar tiempo a situaciones que solo se pueden hacer solo, hizo que se alargara más su duelo y mantenerla en una situación de sentirse pérdida, sin rumbo. El huir del país y tratar de cambiar de ambiente no fueron condiciones para superar su duelo, sino como escape del dolor y, de</p>
--	--	---	--	--	---

		que también vivía lo mismo, Blanca no se sentía preparada para estar sola, se saltó esta fase de duelo, implicándose rápidamente en una nueva relación. Esa necesidad de sentirse bien, para ella solo la presencia de otra relación era su forma de sentirse protegida y segura.		desconocidas, según ella, la ayudará a superar su dolor y disminuir su frustración de una relación de abuso y sometimiento.	esta forma, reflejar la impotencia y la ira por su separación.
<p>Interpretación General</p> <p>Las estrategias de afrontamiento que utilizaron estas mujeres son diferentes, debido a que cada estrategia va de acuerdo con la personalidad de cada mujer. Según Ramos (2012): “la ruptura de pareja será un proceso muy individual, quien finaliza la relación, el motivo de la ruptura, la forma en la que se acaba esta, las características personales son importantes” (p.). Se puede apreciar cómo ellas sintonizaron con las propias emociones negativas, es decir, esto ayuda a atravesar el dolor o ponerse de cara a los sentimientos de soledad, miedo, impotencia, rabia, así causen sufrimiento. Fue un método para encarar el dolor, sobre todo en las primeras etapas del duelo, esto da espacio para evaluar emociones, pensamientos y acciones propias, lo que las lleva a hacerse cargo de sus propios procesos y no poner la responsabilidad en la otra persona.</p> <p>De igual forma, iniciar una relación inmediatamente después de la ruptura amorosa con su pareja no es más que para intentar eludir a la soledad, la angustia y el vacío que deja una separación. Es una estrategia para olvidar la relación pasada, es una forma de no enfrentarse a la realidad, de evitar el dolor. Esta nueva relación acabará</p>					

dañada por la falta de verdadero amor y por todo lo que no se ha elaborado de la anterior. Méndez (2014) menciona: “Nadie es insustituible. Eso es cierto. Siempre puedes encontrar de nuevo el amor. Pero nadie es intercambiable. No puedes poner a una persona en el lugar de tu ex. Eso no es una relación. Es un tapón para la angustia”

Como profesionales de la psicología, era de suma importancia indagar sobre la búsqueda de ayuda profesional en este tema de duelo por ruptura amorosa, ya que, al momento de realizar la investigación bibliográfica, se encontró que las mujeres no buscan ayuda psicológica para ellas en primera instancia, la búsqueda de apoyo psicológico se da solamente para los hijos, es por eso la importancia de saber el porqué de este contexto.

Codificación de respuestas

	A	B	C	D	E
Como era la realacion que ud tenia con su expareja	Era una relación ambivalente, estábamos juntos, nos separábamos , volvíamos, al principio no era así, pero después se volvió así, nos separamos alrededor de 6 veces, se iba y aproximadamente a los 2 meses regresaba, yo lo aceptaba y así hasta la última vez, que ya no lo intentamos más.	Teníamos una relación casi de dependencia de mi parte pero muy enamorados Dejé mis estudios poco a poco, faltaba a clases o me iba de gira si el tenía viajes de trabajo, así pasamos los 7 años de edad de nuestra hija, éramos muy cariñosos, considerados , yo le pedía ayuda con los oficios de la casa pero me decía que mi aporte al no trabajar era ese. No fue exigente con esa parte y si planchaba su ropa, era como un miembro más para mi familia y el hacia los favores que	En ocasiones si peleamos pero si fue una bonita relación soy archirecontra celosa y el manejaba esa parte bastante bien por q la mayor parte de mis relaciones eso a sido un problema por que soy super super celosa y el era muy tranquilo muy relajado sabia como actuar en esas situaciones y hasta cierto punto no se si es que me manejaba o que pero bajaba esa parte de mi que detesto a mi me ha ido muy mal.	Al principio bonita yo me sentía protegida apoyada en ese tiempo pensaba que tenia buen sexo con el ahora lo comparo y me doy cuenta que tenia mal sexo pero en ese tiempo lo miraba que asi estaba bien por q el problema yo no era tan sexual y el si. EN EL ASPECTO SEXUAL Si en el aspecto sexual, en otros aspectos yo decía no este es el hombre de mi vida yo en ese tiempo es el hombre que yo me enamore al sol de hoy ese fue el hombre que quise . mi abuela por que yo no tengo Mama , mi abuela me	El era atento, no era una persona que llamaba mucho pero yo sabia que el tipo 6 o 7 de la noche estaba en casa venia de trabajar. Yo le forme un mundo a el para que el se sintiera amado, para que no se fuera tanto de novios como en el matrimonio. Fui ocultándole las cosas de mis prestamos, de mis líos económicos para no afectar ni romper esa burbuja. ESA BURBUJA ERA SUYA? Era de mia, pero de protección a lo que teníamos para que no se dañara, para que no se fuera, al final el se fue. No evite que se fuera, yo pude haberlo buscado pero había algo en mi que me detenía porque no era real, era algo que no me hacia 100% feliz y no es que a veces no lo

		<p>le eran posibles. Era un proveedor de excelencia en la medida de sus posibilidades . Cuando ya yo tenía 25 años y el 32 yo sentía que el tiempo pasaba y yo no iba avanzando, veía a mis amigos con carreras exitosas y aspiraba incluirme en el ámbito profesional. Busqué un empleo y las responsabilidades y compromisos de este no eran agradables para él. Fue la primera vez que peleamos, quería disponer de una cuota para mi mamá y a él no le parecía, me compre mi primer perfume y fue</p>		<p>decía, no se case , no se case, y yo decía me voy a casa yo voy a probar Ya la segunda vez que el dejo me voy el me busco al año. El comenzó a volverme a conquistar con música con flores pero vino el chantaje económico , bueno no quieres estar conmigo no hay nada, EL NO LA APOYADO DURANTE TODO ESTE TIEMPO El lo que hizo fue q los primeros 2 años separados en ese relajo que estábamos que esto es mio que esto es tuyo que me lo dejás que nos peleamos el carro un busito eso fue una guerra, fue horrible el quería que todo fuera</p>	<p>extraño, claro que si. Fueron 7 años de convivencia con esa persona, me acostumbre a ese mundo a solucionar, a arreglar y no afectarlo a el, al final se vio afectado, pero no... Yo siento de parte de el como un dolor, como un rencor hacia mi y creo que fue lo que a mi me detuvo para yo dejarlo ir EN EL MATRIMONIO COMO ERA LA RELACION Nos llevábamos bien, nos reíamos, nos acoplamos, el pasaba, me acostumbre al hecho de que si andaba de mal humor, que era siempre. Si no había dormido bien, había que cerrar la puerta del cuarto y no hacer bulla, asi no quería salir... si yo le preguntaba “fíjate que te quiero decir algo” me respondía casi gritándome “¿que paso?!” yo le decía “ya vas” y el</p>
--	--	---	--	--	---

		<p>inaceptable y me fui desencantando de él, quise separarme en ese momento y me fui con mi hija a casa de mi mamá pero no pude ser radical, seguía teniendo intimidad con él. Y volví a casa después de una semana nada más, fuimos a la playa. Mi jefe de 26 años pasaba una situación de divorcio y nos volvimos a fines, 2 veces incluso nos besamos, yo no quería que llegara a traerme e inventaba alguna excusa para poder evitarlo y acercar a mi compañero a su casa en mi carro, una vez mi esposo me</p>		<p>condicionado , el me decía: para que te vas a meter con otra persona mejor quedemonos casados yo voy a venir aquí una vez por semana. Yo le decía nooo para revolcarme con vos mejor me revuelco con otro No me hables asi le decía yo, el se ponía mas agresivo, y cuando ya estábamos separados empece yo a salir a pijiniar , en una de las pijiniadas recuerdo que era un 14 de febreo Sali con una primas venia de bailar y todo y el hombre estaba afuera esperándome, y yo no sabia</p>	<p>me repetia gritándome “¿Qué paso?!” TE CONTESTABA SIEMPRE DE MAL MODO? Si de esa forma entonces me cortaba a mi, yo me abstenia a decirle algo por eso jamas jamas jamas jamas me atrevi a decirle “fijate que me meti a un préstamo” “fijate que me sale tanto dinero de sueldo” se volvia un circulo vicioso en el que yo pedia aquí para tapar alla</p>
--	--	---	--	---	---

		<p>vio salir temprano y se puso furioso. Salí embarazada por segunda vez, lo habíamos planificado pero demoró varios meses, ya en ese tiempo él era un poco pesado ya se atrevía a insultarme y dudaba de la paternidad de nuestro hijo, por motivo de embarazo Salí de ese trabajo y todo volvía poco a poco a nuestra normalidad. Dispuso de las prestaciones y con un financiamiento compramos un bus para trabajar las cosas no salieron muy bien y cuando el niño tenía un año de edad yo empecé a trabajar de</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>nuevo en un banco, parecíamos felices pero yo no podía ni ir sola, sin el con mis compañeras de trabajo, él tenía sus números, llegaba si nos reuníamos y en las fiestas de navidad podía ir solo las 2 primeras horas o tenía problemas serios, como insultarme, no abrir la puerta, no ir a recogerme. Cuando yo me pronunciaba dejaba hasta un mes sin dirigirme la palabra, nuestra sexualidad era buena pero para ese tiempo yo no quería intimidad con él, cuando se enojaba en tono burlesco me decía</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>“Gordich” yo subí bastante de peso y me decía frígida, que siempre dudó de mi virginidad y cosas muy hirientes. El negocio no iba bien y yo apoyaba con todo mi salario, sentía que el trataba de estar en paz los días de pago, incluso se lo dije, cuando nos peleábamos me bajaba del carro. Para el año 2009 yo hablé con él y le dije restauremos nuestra relación y él dijo aquí no hay nada que hacer, me corrió de la casa, yo me fui a casa mi mamá nuevamente sin carro sin nada más que mis 2 hijos y el insistía para que</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>volviéramos, volví con la condición de que no me insulte a los 2 meses lo hizo de nuevo y nos fuimos a casa de una tía pero al mes regrese. Teníamos temporadas buenas, vacaciones bonitas, pero ya no éramos tan cercanos, en el 2012 Salí embarazada de nuevo ya él no era muy especial, ni con el embarazo ni el post parto, o no era constante, tiempo bien y otro no tanto.</p> <p>Pero siempre proyectábamos estar bien, no pasábamos discutiendo constantemente.</p> <p>Cuando él no me hablaba yo masajeara</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>con una prima siempre, poco a poco a esa era nuestra rutina, el venía a casa directo al televisor y yo al celular a hablar con mi prima o mi mejor amiga.</p> <p>Una vez me cayeron unos mensajes diciendo que él tenía una amante en el trabajo, él estaba muy molesto por mi relación con mi amiga y porque yo no accedía a separarme de ella y me dijo que tenía carta libre para salir con hombres si quería y él no me estaba dando explicaciones por los mensajes. Y así empecé a chatear con amigo de USA, era sin</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>malicia pero si dependía emocionalmente, se alejó porque sentía confundido y apareció otra persona ex compañero de la escuela que vive en Europa y con el pasamos 5 meses comunicándonos, por chat, video llamadas, sentía que lo quería y era correspondida, no me importaba los desplantes de mi esposo si tenía quien me quería escuchar, pero sentía culpabilidad por estar haciendo eso, lloraba y un día le dije que ya no más, a la semana siguiente, mi esposo recupero todo lo borrado de ese teléfono y se enteró</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>de todo a finales del 2014 y al día siguiente me dijo que no importaba que quería vivir siempre a mi lado pero con sus reglas, hizo muchas cosas como contarle a mi mamá , a mis primas, difamarme en un grupo de fb , contactar al esposo de mi amiga y contarle su infidelidad, pero siempre conmigo a su lado, sin usar redes sociales, o celular o hablar hasta con mi mamá sin que él estuviera. Lo intentamos desde noviembre del 2014 a Mayo del 2016, pero él quería chatear con mujeres, bloqueó su celular, cosas</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>que jamás hizo, si había algún cumpleaños o fecha importante no tenía deseos de celebrar pero si quería estar a mi lado, aunque una vez al mes o algo así me escribía que yo termine con esta familia y que vivamos juntos por los niños hasta que decidí separarme definitivamente. Él se fue de la casa y creo que la paz en ambos regresó.</p>			
<p>Que es lo que siente o sintió en ese momento que vivió la ruptura</p>	<p>Cada vez que él se iba de la casa, a mí se me caía el mundo, me deprimía, me enfermaba, lloraba mucho y trataba de manipular todo para que él se</p>	<p>No quería que ocurriera, me sentía desolada, pensaba: ¿Que hice? Sentía que arruine mi vida y como él me decía siempre sentía que destruí mi</p>	<p>Horrible es que mi vida cambio de la noche a la mañana después de que yo era radiante feliz contenta mi vida se volvió negra, gris aq veces felicidades momentánea</p>	<p>Sentí feo muy feo QUE ES FEO Sentía que no podía, me decía a mi misma que voy hacer Como desamparada, desolada, desprotegida, como en el</p>	<p>Yo dormi plácidamente ese día, no se si fue negación o que yo sabia desde el primero momento en el que el cruzaba esa pruerta y que se estaba llevando sus cosas, que ya no iba a volver, que no me iba a buscar, y que</p>

	<p>sintiera mal y regresara, pero ya la última vez ya no paso lo mismo, ya me había cansado de estar sola y de ese juego, así que igual llore y me deprimí, pero estaba más tranquila, ya no sentía que mi mundo se había acabado, como en las rupturas anteriores</p>	<p>familia, deseaba restaurarla y por eso accedí a tanto por más de un año.</p>	<p>s, cosas q me alegraban la vida no todo era negro pero yo si lo veía todo negro todo obscuro no tenia sentido para mi nada para mi era llorar y llorar todo el dia yo estaba en internado y recuerdo de un residente que me decía deje de llorar por ese hombre que me tiene los expedientes con las hojas arrugadas, por que yo ponía notas y lloraba</p>	<p>aire, yo me aferre a el</p>	<p>nunca iba a recibir una llamada en relación a el, que no iba a recibir ningún mensaje, un “ te extraño” un “amor” algo asi, nunca. Y yo no lo hacia tampoco porque lo conozco demasiado bien.</p> <p>Si yo venia... yo pude haberlo hecho, yo pude haberlo dicho “perdóname”, rogarle, pero conociéndolo como lo conozco, ¿Qué vida iba a tener yo? , humillada, agachando la cabeza y el reprochándome todo lo que había pasado, esa no es vida. Opte por decir “Ok, se fue”... se fue</p>
<p>COMO SE SIENTE AHORA EN RELACION A ESA RUPTURA AMOROSA?</p>	<p>Es algo que no se lo deseo a nadie, es como si algo se hubiera muerto dentro de mí, me siento con una tristeza calmada, una tranquilidad</p>	<p>Como mujer me siento liberada, contenta, con la oportunidad de recomenzar, deseo que él tenga éxito y que pudiéramos tener una</p>	<p>Insegura me da miedo intentar cualquier cosa cualquier cosa con alguien me da pavor ...ósea no quiero no me interesa intentar nada</p>	<p>Emocionalmente feliz lo económico es lo que me tiene preocupada</p> <p>POR QUE EXPLIQUEM E LA SITUACION ECONOMIC A</p>	<p>Que si fue mi culpa en muchas cosas, que si falle en otras, no feliz pero si estoy en paz. Creo que eso es mas importante, o sea llego a mi casa y me siento como en paz, tranquila, entonces el hecho</p>

	<p>impuesta, me siento que lo intente todo y que no funciono así que estoy tranquila, en una especie de sentimiento de “ni modo”, algunas veces apática y otras melancólica, pero con la certeza que era lo que tenía que pasar.</p>	<p>relación de divorciados civilizados, sin olvidar la importancia de el en mi vida por tantos años. Y ya no creo que solo yo destruí a mi familia, pienso que no era una buena relación desde antes, que tal vez por como iniciamos permitimos desde un inicio.</p>	<p>con nadie precisamente por eso por que sufrí mucho fue horribles algo que no quiero vivir jamás nunca en la vida. Yo se que no todas las experiencias son iguales ...pero no quiero</p>	<p>Por que yo le di tarjetas adicionales a el y el gasto demasiado dinero y no me las pago y yo saque un préstamo para el y no me lo pago en ese tiempo teníamos negocios en común y el no pago. Eso me arrastra por que estuve embargada 2 años ahorita estoy embargada con una cooperativa asi me la llevo , eso me ancla y no me deja pero ni respirar hasta poder saliremos jugado al gato y el raton yo no lo puedo ni localizar.</p> <p>EL NO PAGA NADA ...NUNCA A PAGADO NADA</p> <p>En el año se a reportado 2 o 3 veces me da 4mil 5 mil y</p>	<p>de que alguien nuevo llegue a romperme esa tranquilidad siento que tal vez sean pretextos baratos o asi, pero no pretendo volver a sentirme de esa forma. No me lo puedo permitir.</p>
--	--	--	--	--	---

				después se piede, así nos la hemos llevado todo este tiempo	
Si ahora se encontrar a con usted misma en el pasado ¿ tendría algo que decirse?	Si, que pusiera límites, que guardara un poquito de amor para mí misma, que no va a pasar nada si él no está a mi lado, que dárselo todo y facilitarle todo, no lo va a retener a mi lado, más bien es al contrario, igual se va a ir.	Si claro, que no me debo casar ni a los 18, ni siquiera en mis 20s, si no de 30 en adelante, que estudie como loca para obtener becas u oportunidades, viajar y creo que ni siquiera sería su novia. Esto totalmente a parte de mis hijos porque por ellos haría todo de nuevo pero mejor!	Ándate no lo pienses tanto ándate que como sea vas a salir adelante TE UBIERAS IDO A ESPAÑA CON EL Si hoy por hoy si lo hubiera hecho POR QUE Por que yo soy de las que digo no puedo decir Una de mis máximas en la vida es la siguiente ideas es la siguiente si yo me arrepiento de algo va a ser de algo que hice no por lo que deje de hacer, osea si me fue bien o mal pero lo hice..... y eso no lo	Me reprocho ahorita haberme fijado en un tipo como el SE LO SIGUE REPROCHA NDO Si, bastante POR QUE Por que siento que no me deja avanzar por eso NO ES POR AMOR Nooo son los problemas que el me dejo, no puedo salir es demasiado y sigo pagando como me pude a ver equivocado tanto en firmar y firmar cosas, en confiar en alguien en entrega en alguien tanta confianza y salir traicionada,	No te cases, que el viva en su casa y vos en la tuya con tu hijo. Porque me case demasiado rápido, solo tenía tres meses de novia cuando sali embarazada. Todos los días recuerdo las palabras de mi papa me dijo: “no te cases, quédate en la casa con tu hijo, que el vaya, que lo vea, no hay problema” y a veces uno no escucha porque uno se encapricha porque te digo que fue como despecho. Ok, con Henry tuve una relación de si y no por 10 años, se caso con otra y yo me tenía que casar también. ERA POR DESPECHO? Era por despecho... ya después mi esposo me gustaba, hasta el sol de hoy todavía me gusta mi es esposo y yo llegue a amar, a querer

			<p>hice y siempre me mata el cargo de conciencia de que no lo hice, todo el mundo me dice pero como uds se quería por que no te fuiste yo tambien me pregunto por que no me fui</p> <p>NO SABES POR QUE NO TE FUISTE</p> <p>Si ... yo me he sentado y lo he pensado mas de una vez verdad que pasa por que no me fui por que decidi no irme en parte siento que fue por No es que en micasa me dijeran no te vayas jamas seria mentirosa si te diría que mis papa me dijeron no te vayas nunca</p>	<p>mmmm enamorada no</p> <p>CUAN DO CREE UD QUE LO DEJO DE AMAR</p> <p>Antes de que el se fuera yo ya no lo quería ya no lo aguantaba ya el ultimo año año y medio yo ya no lo quería ya estaba viendo a la persona tal cual el es</p>	<p>tal y como era, pero el no a mi. A el le molestaba hasta como yo era, le lleo a molestar hasta como era su hijo, no se si era que nos miraba con mucha afinidad que a el le molestaba eso, porque yo no lo dejaba entrar en ese circulo de nosotros, no lo permitia ya, porque el perdió todo tipo de oportunidad o tal vez yo no se la di.</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>se metieron en mis decisiones es mas cuando yo decidir ir a España que estábamos en ese intentando de la relación , decidi verme con el en Miami igual siempre me apoyaron dentro de todo siempre me apoyo , pero a la vez hacían cosas y decían cosas que me hacían pensar dos veces antes de decidir irme y yo decía Dios mio y si fracaso y en otro lado</p> <p>QUE COSA TE DECIAN Tene s que terminar tu carrera tenes que estudiar osea nos hemos sacrificado mucho vos te has</p>	
--	--	--	--	--

			<p>sacrificado mucho como personapara la mujer no es lo mismo dejar las cosas a medias siempre meterme esa cosa en la cabeza de que si tenes una profesión por lo menos te vas a defender me sonaba lógico lo que ellos me dician ... yo decía tiene razón ellos se hab sacrificado tanto... mis papa son personas de bajos recursos han luchado en la vida para que nosotros seamos alguen que no puedo decepcionar, tengo que salir adelante tengo que sacar este proyecto tengo que hacer esto el</p>	
--	--	--	---	--

			otro.....tengo, tengo, tengoyo no me 'permite hacer hacer las cosas.		
Cuales son sus expectativas de vida en este momento	Estabilizarme, cuando él se fue, para cortar toda relación con él, me fui de mi casa, regrese a la casa de mi mamá, cambie de teléfono, de amistades, incurrí en gastos, ahora quiero estabilizarme, pagar deudas, regresar a mi casa, estabilizarme.	Mi preocupación y ocupación primordial son mis 3 hijos, que superen esta etapa y se adapten, que me vean auto suficiente y que tengan la certeza, que si mamá está a cargo, todo va a estar bien. Quiero seguir adelante sin volver a atrás, ser sensata en mis decisiones y actuar con responsabilidad en mi independencia.	¡jole mis expectativas de vida..... hay padre de la gloria mi vida gira... ahorita alrededor de mi hijo mi hijo es lo que me motiva a tratar de ser mejor a tratar de salir adelante y yo se que se va a ir un día también pero ... y que probablemente me vaya a quedar sola POR ESO PREGUNTO CUALES SON TUS EXPECTATIVAS La verdad sigo esperando a ver que pasa con el	Estoy mucho mejor que antes mucho mejor QUE ES MEJOR En todos los aspectos me siento mejor Mi hijo esta en ultimo año, mi hijo esta bien , es un niño seguro de si mismo estamos en una etapa en la que empezamos mas bien a disfrutar un poco, a soñar también soña hijo soña se vale, el me pregunta Mami vos crees que pueda lograr todo lo que yo quiera y yo le digo claro hijo soña soña.. esas cosas con mi hijo son las que me hacen disfrutar	Expectativas en que aspecto? Emocionales, de trabajo? EN TODO ASPECTO Emocionalmente pues no estoy cerrada a conocer a alguien. Creo que me merezco que el mundo de esa persona gire alrededor mio, y yo sea su mundo y mi mundo sea el, poder escoger bien porque mi hijo vive conmigo, no es que le ando buscando un papa a mi hijo, el tiene su papa, bien o mal el lo tiene, y yo se que Daniel esta haciendo lo posible por ser un papa diferente de lo que el tuvo y yo lo estoy dejando, por eso el se lo lleva los fines de semana, mi hijo es un niño que ya demanda, muy inteligente, ya

				mucho mas, mi relación familiar	demanda hablar con su mama, en llamarlo, en escribirle, entonces ya se esta perdiendo esa conexión que el y yo podíamos tener por Andres. Poco a poco se esta perdiendo ellos ya coordinan a que horas se ven se van a ver para ir lo a traer Ahora viene mi parte mi trabajo... yo estoy teniendo mi trabajo ya no me caliento tanto la cabeza. Voy a estar ahí hasta que el gobierno quiera y Dios quiera.
Que quiere realizar en esta etapa de la vida	Sanar mis heridas, siento que tengo heridas abiertas, que no he sanado, me siento enferma del alma, alguna veces siento dolor por la pérdida todavía, siento culpa también, lo que quisiera es sanarme.	En las separaciones anteriores, me salía de la universidad, esta vez no lo hice y ya culmine mis clases, espero con emoción mi graduación en Nov. Disfrutar las cosas sencillas, de poder decidir sobre mi vida, con la ventaja de	Primero quisiera que el se sanara por que esta enfermo tienen que trasplantarle un hígado Eso ya quisiera q pasara por que me tiene al borde del desquiso mental y una vez que eso paso dar un tiempo prudencial que no se	Hay tengo muchas cosas que quiero realizarprimero ahora estoy en tramites a ver si puedo sacar una casa, imaginese con tantos lios....	Ahorita lo que quisiera es salir de todo tipo de problema económico que pueda tener, esa fuga de dinero que tengo, en eso es lo que tengo que estabilizarme pero ya esa fuga de dinero es endeudarme por tonteras, ya no es difícil porque soy una compradora que me gusta comprar, pero he estado llevándola.

		una edad madura y más consiente. No quiero aferrarme emocionalmente a nadie solo a Dios y en esa vía seguir superando cada situación en mi vida	cuanto es no soy muy buena en medidas del tiempo . 'para ver como se desarrolla la situación para ver si realmente no quiere nada conmigo y pues seguir viviendo.		
Cuales son sus metas	Pagar deudas, estar saludable, recobrar tiempo de calidad con mis hijos, volver a tener la alegría que tenía antes, sanarme, seguir estudiando	Seguiré estudiando, quiero cambiarme a un trabajo mejor, más adelante comprar una casa. Acompañar más, apoyar a mi madre y ser incondicional para mis hijos. Ser admirada por mis hijos.	Ver crecer a mi hijo formar y en este momento en una relación interpersonal no .ninguna meta estoy vacia en ese sentido	Si esa son parte de mis metas ya tengo apartado el lote, me siento motivada por que por ahora voy hacer eso, mi hijo se va a graduar de llavo va a la universidad el otro año, todas esas cosas me emocionan , en el trabajo me llego otra oportunidad siempre el mismo trabajo solo que trabajando como teniendo dos trabajos y en el segundo trabajo me van a dar como otras asignaciones así	Ahorita si me gustaría volver a meterme a estudiar, estoy con la expectativa del cambio de gobierno, si me voy al extranjero a estudiar o a trabajar, si puedo comprarme una casa pero no es algo que me esta comiendo la cabeza. Tengo salud, tengo trabajo, mi hijo esta bien, no se... vivi como 7 años angustiada desde como voy a hacer para pagar la renta, como voy a hacer para pagar la escuela, esa angustia del mañana, como voy a hacer para comprar el super, y no tengo, esa angustia no la

				<p>VA COMPENSA NDO lo económico</p> <p>Si, voy a compensar con el otro trabajo lo del embargo , gracias a dios , gracias ... dios a sido bello conmigo por que estoy aquí estoy aquí</p> <p>Gracia s adiós bien con mi papa mis tias mis amigos que han sido el pilar para todo esto por que me ha tocado andar de ungara de arriba abajo paso de una casa a otra y asi y ahorita me voy a salir de la casa q estoy para poder ir ahorando y el otro año si dios quiere la casita yirme acomodando</p>	tengo ahorita, me siento tranquila y segura en eso
Piensa establecer otra relación amorosa, ¿Por que?	Si, espero que en algún momento lo logre, aunque cada día lo veo un poco lejano,	Siempre he pensado que no, porque tengo hijos pequeños y no quiero imponerles a	No..... POR QUE No quiero intentarlo	Hace poco Sali de una y fue un fracaso ... no sientoLA NECESIDAD DE TENER OTRA	A otra relación a salir a conocer gente diferente que me aporte cosas positivas a mi que me haga sentir bien a mi si

	<p>me dan ganas y me da miedo también, igual al final del día, me gustaría tener compañía y a alguien que estuviera allí para mí, pero ahora quiero sanarme.</p>	<p>nadie en casa, además tengo miedo, he visto muchos casos de personas divorciadas que cometen un error tras otro y tienen de espectadores a sus hijos y no quisiera caer en eso. Me parece que la mayoría de hombres no son confiables. Pero a veces cero que sí y que debo ser más cuidadosa y selectiva aunque no vivamos juntos nunca.</p>	<p>SI NO ES CON EL CON TU EX PAREJA NO QUERES INTENTAR LO CON NADIE No ...</p>	<p>PERSONA.... .No la verdad no siento ganas... HA SIDO LA ÚNICA RELACIÓN QUE HA TENIDO DESPUÉS DE LA RUPTURA CON SU ESPOSO he tenido mas he intentado ahí NO HA RESULTADO O NO HA QUERIDO Creo que he elegido mal , pero uno ya va como cuidando el corazoncito y otras cositas Por ahora estoy terminado esa relación y no, quiero mas</p>	<p>POR ESO ESTAS ABIETA A OTRA RELACION Si alguien que solo me haga sentir bien a mi</p>
<p>Como era la relación que tenia con su ex pareja</p>	<p>Al principio excelente, pero en algún momento todo cambio, se volvió cada quien por su lado, yo pasaba la mayoría del</p>	<p>Creo que son más las cosas buenas que teníamos, me encantaba la familia que formamos y aunque era</p>	<p>Bien me hacia sentir bella, querida, atendida siempre pendiente ...llegábamos a un lugar ejemplo ella</p>		

	<p>tiempo sola, la otra parte pasaba ocupada en los asuntos pendientes de Frank y la casa, el trabajo, a él le empezó a molestarle todo lo que yo hacía y pasaba cada día más tiempo fuera de la casa, yo solo quería estar con él, me sentía como la caricatura de Pucca y Garu, yo persiguiéndolo a él.</p>	<p>un poco asfixiante no tener espacio, me acostumbre a disfrutar de esa cercanía, aunque siempre me afectaba tener que aceptar la mayoría de cosas que mi ex esposo quería.</p>	<p>es mi novia osea el se sentía orgulloso de mi yo me sentía super bien me sentía tan cómoda en esa situación</p>		
<p>Como era la comunicación en su relación</p>	<p>Al principio éramos los mejores amigos, de ahí que las cosas cambiaran cuando el se enojaba pasaban muchos días sin hablarme y yo me lo guardaba todo, las veces que podíamos hablar, yo hablaba, pero quizás</p>	<p>Costó mucho que el entendiera que yo siempre quería decir algo, y nunca quiso escuchar, reconozco que no era buena.</p>	<p>Bonita siempre nos decíamos las cosas aun que el otro se enojara ... fue una de las clausulas que pusimos cuando nos sentamos y dijimos que íbamos a intentar algo Si vos no te sentís bien en la relación decímelo salite pero por favor no</p>	<p>Cuando nos llevábamos bien hablábamos y hablábamos y el mas bien me decía poneme atención y me dormia, yo me dormia, el si era de muy Cho conversar de dialogar mas que todo de convencer y justificar lo que el hacia y yo como le creía eta bien</p>	<p>Era minima platicábamos de las cosas de mi trabajo pero el siempre vio mi trabajo como que los empleados de gobierno somos delincuentes que tenemos al país undido entonces siempre miro mi trabajo como malo cuando yo le decia que había una reunión de mis amigos que fuéramos su respuesta era NO “ con tus</p>

	<p>reclamaba, el se molestaba y entonces aprendí a no hablar y callar, cuando explotaba, no lo hacia se de la mejor manera, ya en los últimos momentos de la relación, tratamos de comunicarnos mas, fuimos a la iglesia, practicábamos 10/10, yo hablaba 10 minutos y el otros 10, pero no funciono, creo que ninguno de los dos pudo volver a abrirse como antes, yo generalment e grito, y a muchas veces cuando pido las cosas parece que reclamo, eso a el no le gustaba, a</p>		<p>me engañes siempre mantuvimos esa situación y de hecho una vez rompimos por una situación de parecida y mejor decidimos que nos íbamos a dar un tiempo para ver que pasaba antes de meter la pata en la relación, siento que era muy bonita la comunicación eramos muy sinceros en la relación , nos gustara o no lo que nos íbamos a decir eramos muy sinceros</p>	<p>yo era de las que firmaba el cheque y se lo daba asi de confiada ...te aumentaron Si me aumentaron tanto Tene le daba todo . confiada</p>	<p>compañeros no tengo nada que estar haciendo, entonces o iba yo o me quedaba ... normalmente me iba pero a el no le gustaba eso. Ya cuando hablábamos de su trabajo yo me mostraba interesada en sus cosas por que realmente a mi me interesaban sus cosas que el estuviera bien si tenia algún tipo de problema yo le aconsejaba y le decía “ no te metas a problemas” por que el trabaja en construcción “yo le decía son muchachos que viene de zonas marginales no te metas a rollos “ no pases enojado , anda tranquilo, una vez noto que el tio que es con quien el trabaja tenia miedo de decirle algocomo que había hecho una mala compra algo asi... el se murió de la risa al momento de contarme lo ... y yo le dije “ es que</p>
--	--	--	--	--	---

	demás también callaba en publico, porque el decía que lo apenaba frente a sus amigos, yo opte por callar y llorar, pase llorando mucho tiempo.				todos tenemos miedo de hablarte de contarte algo y su reacción fue como que yo estaba exagerando, no me creía ... yo le dije: yo es que ya no te paro bola ya te ignoro
Que es lo que mas recuerda de su experiencia en esa relacion	La soledad que sentía, aun cuando él estaba en la casa y el dolor de darlo todo a cambio de nada	Que pasábamos juntos como familia casi siempre, las vacaciones eran perfectas, lo orgullosos que nos sentíamos de que los niños pudieran tener a sus papás juntos y con realidades diferentes a otros niños que son de hogares separados.	Que ... tardes juntos esas tardes juntos compartiend o, nos sentábamos en una silla mesedora de repente si estaba lloviendo ver la lluvia caer, simplemente estar juntos no necesitábamos ni siquiera hablar era una sintonía perfecta	Lo malo , QUE ES LO MALO Maltrat o económico, maltrato psicológico. Lo meti preso dos veces, ubo bastante ataque y yo no me dejaba y fui feo, tuve que llamar a la policía tuve que poner restricción.	Dormir con el , el dormir sola es lo peor eso extraño. EXTRAÑ AS LA PRESENCIA DE EL O DE ALGUIEN MAS De el POR QUE Me acostumbre a el a saber que el estaba ahí siempre , es como una sensación extraña por que era entre temor y seguridad , es por lo dominante que el era lo machista que el era que me inspiraba sierta protección , por que como el siempre pensaba que todo era malo , que siempre iba a pasar algo malo

					<p>entonces me sembró un mundo de que aquí estamos seguros encerrados en casa, aquí nada nos va a pasar entonces cuando yo salía a él ya no le gustaba por que no podía tener el control hacia mí entonces el manejarme el amor como me manejo mucho tiempo me hacia sentirme segura y luego un momento en que a mí me molestaba al principio pero ya después me gustaba esa seguridad</p> <p>Yo ya no salía yo me acople a él al 100% no salía no miraba a mis amigas ya ni con mi hijo salía yo pasaba en mi casa de mi trabajo a mi casa hasta de mi familia me aleje.</p>
Como se siente en este momento	Tranquila y triste.	Es una combinación de sensaciones, me siento en paz, que es lo más importante y lo que me hace pensar que es la	Jodida reventada emocionalmente desgastada ... no siento que no lo supero intento e intento y no salgo de la	Mmmm, lo detesto POR LA SITUACIÓN POR LO QUE VIVIO POR QUE 'por que todavía me tiene clavada ,	Tranquila, estoy tranquila QUE ES TRANQUILA No tengo nada que ocultar no tengo que aparentar una felicidad que no existía en mi matrimonio

		<p>decisión correcta, a veces asustada porque era mi pareja quien resolvía casi todo, triste porque los niños extrañan al papá, y contenta de poder estar tranquila y vivir decidiendo por mí.</p>	<p>misma historia , fui hace poco a España a verlo por su enfermedad y con la intención de acabar una relación y siento que me enrolle mas en esa relación siento que no ha terminado es algo que no ha concluido no se si va a concluir no se si en algún momento nos volvamos a juntar pero me tiene complicada esa situación</p>	<p>yo le digo es demasiado tiempo, no puedo estar anclada el dice que esta mal que su situación es difícil,</p>	<p>Podíamos tener diferencias pero al salir a la calle teníamos que mostrarnos bien yo me tenia que mostrar bien y talvez me estaba muriendo de la desesperación</p>
<p>Como se siente la persona de ahora en relación a la persona de antes</p>	<p>Siento que me he vuelto más fuerte, que ahora pienso un poco más las cosas, pero que al mismo tiempo, siento que solo me importan mis hijos, y ya</p>	<p>Liberada, a la expectativa de lo que puede suceder ahora en mi vida, contenta, antes siempre me angustiaba hacer algo que desencadena ra problemas</p>	<p>Me siento más grande en experiencias con capacidad de tomar decisiones que sentía que me era demasiado difícil , mas segura de mi . antes era una güira</p>	<p>Madura,si he madurado QUE ES MADURAR Tener objetivos claros metas claras tener visión hay cosa que no se pueden hacer pero he viendo la forma de alcanzarlas se vale soñar hacer cosas</p>	<p>Si estoy mas tranquila ya no paso mas a la defensiva yo pasaba a la defensiva hasta hasta con mis compañeros de trabajo ya mi nivel de ansiedad es menor ya me acostumbre a q solo estoy yo y esta mi hijo pero el es un mundo aparte</p>

				<p>cuando tenia 23 con ilusión y fantacia ahorita ya con cierta madurez siempre uno se equivoca pero se vale , pero esas son las lecciones aprendidas a porrazos</p> <p>CREE QUE SACO ALGO DE ESA REALCION</p> <p>Si , mi hijo el lo único lo demás fue perdida</p>	
<p>Cuando termino su relación, lo hablo con alguna persona? Con quien?</p>	<p>Si, desde la quinta vez que nos separamos, yo empecé a ir al teléfono de la esperanza a los cursos que ofrecen, también a una terapia individual, y en la iglesia me recomendaron que fuera a los grupos de apoyo de Al-Anon.</p> <p>ESOS GRUPOS LE</p>	<p>Con mi mamá, mis primas y un amigo.</p>	<p>Con mi mejor amiga mi mejor amiga era mi paño de lagrimas la verdad iba por el centro llorando, la gente en la calle me preguntaba le pasa algo le puedo ayudar lloraba por todos lados en las 4 esquinas del país y de ahí busque ayuda psicológica</p>	<p>Mis tías, mis amigas , mi sobrte económico mi papa.</p> <p>NO BUSCO AYUDA PROFESION AL</p> <p>No. POR QUE usted sabe los conceptos tontos de ir al psicólogo es de locos</p>	<p>No a mi me costo aceptar yo estaba segura que el no iba a regresar mi mamá me decía va a volver y yo sabía que NO iba a volver</p> <p>Yo siempre estuve segura que el no iba a regresar ni me iba a buscar nunca entonces me quede como en shock estuve mucho tiempo pensando que hago</p> <p>Creo que si pudieron haber personas que me escucharían pero que hice alejarme</p>

	<p>AYUDARON</p> <p>Si muchísimo creo que sin ellos no podría haber salido. ES IMPOTANTE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL</p> <p>Claro que si ellos tiene las herramientas para sacarte.</p>		<p>SI BUSCO AYUDA PROFESIONAL</p> <p>Si AL CUANTO TIEMPO</p> <p>Como a los 2 años de haber terminado</p> <p>Y LE AYUDO</p> <p>Si me ayudo a comenzar a volver a tener una rutina a volver a integrarme por que yo durante ese tiempo mi vida era dormir comer llorar dormir llorar comer esa era mi vida yo llegaba a casa me encerraba en mi cuarto me ponían la comida en el piso como los reos yo agarraba la comida comía volvía a ponerla en el piso y ya</p>		<p>de todos las personas que teníamos en común no quería saber nada de el ni que hacia ni como estaba por que íbamos a volver a lo mismo a preocuparme que hice para sanarme... le tire a mi hijo 2 meses y medio a el se lo deje todo ese tiempo</p> <p>NO HABLABAS CON NADIE</p> <p>Llegaba de mi trabajo y me encerraba en mi casa en mi cuarto miraba tv , leia lei mucho mis libros no libros de auto ayuda libros que me gustan a mi</p> <p>La verdad si intente llorar creo que en esos 3 mese llore como 3 veces fue mucho</p> <p>CUAND</p> <p>O COMENZASTE A HABLARLO</p> <p>Me fui para USA no disfrute ese viaje no era yo la que andaba ahí no disfrute el viaje</p> <p>Yo firme el divorcio un martes y el</p>
--	---	--	--	--	---

			<p>YA HABIA TERMINAD O DE ESTUDIAR Estab a en internado, comía lloraba comía comía lloraba era mi vida</p>		<p>viernes me fui de viájeme fui prácticamente huyendo del país pero de buscar ayuda no . Realment e todo diciembre me lo pase asi regrese a trabaja r hasta febrero</p>
<p>Cree que ha podido sacar algo de esta relacion</p>	<p>Si, me he hecho mas fuerte, he conocido que también cometo errores y que muchas veces los problemas que tengo han sido consecuenci as de mis actos.</p>	<p>Ahora puedo ver muchas de las cosas que no eran correctas y me quedo con todo lo bueno que viví y los recuerdos de una gran familia.</p>	<p>No se la verdad Sient o que si alguien puede decir que se siente estar enamorado amor sincero bonito real yo de verdad estuve enamorada de ese hombre y yo siento que el de verdad estaba enamorado de mi Esa relación fue algo bello ,, claro con sus altibajos , pero bello eso verdaderame nte es el amor he</p>	<p>Si , mi hijo el lo único lo demás fue perdida</p>	<p>Que el matrimonio no es que es feo no es que es difícil, la clave es que las dos personas tienen que estar en la misma sintonía mas que todo es que si te estas casando con alguien y lo amas realmente por que le tenes que tener miedo por que tenes que ocultarle las cosas , eso saque no podes tenerle miedo a decir q es lo que te gusta que no quieres y que esperas ...eso aprendi</p>

			tenido otras parejas otras relaciones jamás igual que eso , no tengo palabras para describir que lo es el es amor de verdad.		
Que esta haciendo en este momento para superar esta perdida	En este momento nada, me cansé de estar escuchando tanto consejo y que alguien me dijera que tengo que hacer, lo que debo de sentir, y que todo va a estar bien, que era lo mejor que me podía pasar, así que deje de ir, me dedique hacer dieta, ejercicio, a salir con mis amigos y amigas solteras, hice un jardín, hice cosas que había postergado, como seguir mis estudios	Busque desde el inicio ayuda psicológica, terapia espiritual, me congregue en un grupo de la iglesia, trato de ser mejor mamá e hija y me alejo de amistades toxicas.	Nada, nada sigo sentada esperando que aparezca otra vez TIEN E ESPERANZ AS DE QUE EL APAREZCA OTRA VEZ Y VUELVA Si...s i	Económico pagando, en aspecto de mi hijo el esta bien. ELLOS NO SE VEN No no se ven , desde los 10 años no lo veía . el vive en San Pedro, hable con mi hijo por que el pidió verlo y mi hijo quiso ir a verlo no quiero que mi hijo diga que no lo he dejado ver a su papa y se fue una semana y volvió después se fue otra semana y después me dijo que no volvía le ponía pretextos y no volvió . hasta ahorita hace algunos días osea hace 4	Ahorita salgo me rodeo con gente que me aporta cosas buenas que me haga reír que me acepte que me respete como soy . ahorita hay un matrimonio amigo que esta teniendo problemas la verdad me veo como bien mala amiga pero no quiero involucrarme no quiero q eso me absorba eso siento que va a ser nosivo para mi MALA AMIGA POR QUE Me nuestro indiferente a ese problema no pregunto, no opino hago como que no existe ese problema y no me va a afectar no me importa la

	<p>y un segundo idioma, me dedique al grupo de la iglesia al que pertenecía antes de Frank, volví a contactarme con amigos que hace mucho tiempo no sabía nada de ellos y cuando al fin llegaba la noche y el momento más oscuro y lo empezaba a extrañar, me tomaba unas pastillas para dormir y ya, pero en el aquí y el ahora, tengo la necesidad de regresar por lo menos a las reuniones de Al-Anon, para sanar mi dependencia emocional.</p>			<p>años que lo volvió a ver. Hace 4 años el me golpío y andaba tomado hay se rompió el lazo por que el papa quería obligarme a llevarlo a donde vivíamos y comenzó a insultarme ahí se peridio la relación entre ellas</p>	<p>verdad no me interesa involucrarme si me preguntan doy mi opinión si no no me importa.</p>
<p>Según usted como debe de ser una</p>	<p>La relación de pareja es un compromiso de valorarse,</p>	<p>Antes de empezar una relación se debe seleccionar</p>	<p>Lo primero es que tiene qu ser leal, creo que es una de las</p>	<p>Debería de ser cordial amena poder estar bien, la verdad no me veo casa</p>	<p>La comunicación es lo básico es la base comunicación, respeto y no me</p>

<p>relación de pareja</p>	<p>con sus virtudes y defectos, es una relación donde se acepta y se mejora como personas para poder ser testigos de la vida del otro, es un acuerdo en donde cada persona pone esfuerzos para concretar proyectos de vida juntos, es la creación de un nosotros, en donde se suma y no se resta.</p>	<p>la persona y si algo no nos gusta no encariñarse ni iniciar un noviazgo con ella. La relación deber ser de responsabilidad compartida en todo, ambos cariñosos, ambos comprensivos, ambos brindar todo para que funcione, Manejar con dialogo cada situación difícil, nunca concluir un día molestos, respetarse siempre, no intentar cambiar al otro, no invadir el espacio vital de la otra persona.</p>	<p>bases primordiales si no sos leal se acabo todo Luego tiene que haber una entrega similar osea no puede uno dar mas el uno que el otro aun que generalment e asi sucede y tiene que haber amor si no hay amor todo se va a la borda. QUE ES LEALTAD En todos los sentidos en lo que actuas en lo que decis tenes que ser honesto en todo por ejemplo si algo te queda feo decirlo pero te lo digo por que te quiero no por que no quiero que alguien mas te la vaya a decir , en cosas tan</p>	<p>da, no no me veo casada. De amor respeto y admiración . pero no me veo casada, OSEA QUE LAS RELACIONES QUE HAN TENIDO DESPUES DE SU DIVORSIO ENTONCES CON QUE FIN LAS HAN TENIDO Han sido relaciones fugases asi de pasar, así como los perritos que los saquen a pasera asi, que feo verdad no me haría eso no me vuelvo a casar</p>	<p>refiero a una infidelidad estoy basando el respeto a como es la otra persona si anda de buenas si anda de malas si sabe detectar o no eso es interesarte por la otra persona hay hombres asi por que yo lo veo en otros matrimonios otros hombres que se preocupan por si la mujer le vino su periodo le duele la cabeza, si le fue bien en el trabajo si se le arruino el carro esas cosas minimas , no mentir eso es a lo q me refiero al decir respeto. No mentir en el aspecto q si le mienten en las cosas mas minimas te van a mentir en las mas grandesy para mi es el matrimonio es eso y sobre todo las cosas de dios tiene q estar en medio por que el te da paz Ya sea uno o los dos pero uno jala al otro</p>
----------------------------------	---	---	---	--	--

			minimas como eso osea ser leal ser honesto con todo lo q haces decis y piensas que tu actuar y tu pensar sean coherentes		
--	--	--	---	--	--

Apéndice E. Entrevista

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE HONDURAS

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

MAESTRIA EN PSICOLOGIA CLINICA

LICDA. ANA PAOLA CHAVEZ ESCHER

ENTREVISTA

- 1. Relate un resumen de la historia de su relación con su expareja**

Duelo

- 2. ¿Cómo era la relación que usted tenía con su ex pareja?**
- 3. Que sintió o siente al momento que vivió la ruptura?**
- 4. ¿cómo se siente ahora en relación a la experiencia de la ruptura amorosa?**
- 5. Si ahora se encontrara con usted mismo en el pasado ¿tendría algo que decirse en relación a su relación de pareja?**

Etapas del Ciclo Vital

- 6. ¿Cuáles son sus expectativas de vida en este momento?**
- 7. Que quisiera realizar en esta etapa de su vida?**
- 8. ¿Cuáles son sus metas?**
- 9. ¿Piensa establecer otra relación amorosa? ¿Por qué?**

Autoestima

- 10. ¿Siente que le ha afectado su ruptura amorosa?**

11. **¿Cómo era la comunicación en su relación?**
12. **¿Qué es lo que más recuerda de su experiencia en esa relación?**
13. **¿Cómo se siente en este momento?**
14. **¿Cómo se siente la persona de ahora en relación a la persona de antes?**
- 15.

Estrategias de Afrontamiento

16. **Cuando termino su relación ¿lo hablo con alguna persona? ¿quien?**
17. **¿Cree que ha podido sacar algo de esta relación?**
18. **¿Cómo hizo para sobrellevar la ruptura?**
19. **¿Qué está haciendo en este momento para superar esta ruptura?**
20. **¿Según usted como debe ser una relación en pareja?**

Apéndice. F. Consentimiento informado**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE HONDURAS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
MAESTRIA EN PSICOLOGIA CLINICA**

Fecha _____

Yo _____

Con documento de identidad _____

Certifico que he sido informada con claridad y veracidad debida al respecto del ejercicio académico de la Lida. Ana Paola Chávez Escher, la cual me ha invitado a invitado a participar; que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaboradora, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedora de la autonomía suficiente si mi deseo es de retirarme u oponerme al presente ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y que no se trata de una intervención con fines psicoterapéuticos.

Que se representara la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información por mi suministrada, lo mismo mi seguridad física y psicológica.

Firma de la Paciente

Firma Entrevistadora