



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Muerte, Divorcio o Abandono: Procesos de
Duelo en la Pareja

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G Í A

P R E S E N T A :

MARÍA DE LOS ANGELES CRUZ MAYORGA

Directora: LIC. ADRIANA GUADALUPE REYES LUNA

Dictaminadores: DRA. LAURA EVELIA TORRES VELÁZQUEZ
MTRO. ANGEL CORCHADO VARGAS



Los Reyes Iztacala Edo. de México, 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la **Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)**, por darme la oportunidad de estudiar y entrar al mundo del saber en una maravillosa casa de estudios. A la **Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI)**, quien me brindó herramientas para ser una profesional en la licenciatura de Psicología.

Agradezco a los profesores que estuvieron durante toda mi carrera profesional, en especial a la **Lic. Adriana Guadalupe Reyes Luna** por haber sido mi directora de tesina y haberme apoyado durante el proceso de titulación a través de sus conocimientos, experiencia y los ánimos que me brindó para no desistir. A mis **sinodales Dra. Laura Evelia Torres Velázquez y al Mtro. Angel Corchado Vargas**, por su valioso tiempo y disposición en la revisión de éste trabajo.

Agradezco **a mi mamá Juanita y a mi papá Angelito**, por cada uno de sus cuidados, por brindarme su infinito amor, apoyo y comprensión a lo largo de toda mi vida y sobre todo por haberme enseñado el valor de la responsabilidad y perseverancia en lo que me proponga, el cual me motivó a dar éste gran paso para mi existencia. Además de creer y confiar en mí en estos momentos de mi vida. Los amo.

Agradezco a **mis hermanos Gaby, Reyna e Ivan**, por escucharme, por todas sus palabras de aliento en mis momentos difíciles, ayudándome a que no me diera por vencida. Gracias por compartir conmigo ésta gran experiencia. Y les digo: “siempre luchen por lo que quieren para su bienestar”. Los amo.

Agradezco a **mi compañero de vida Edwin**, por su incondicional amor, apoyo, comprensión, respeto y preocupación por mí, durante todo este tiempo que llevamos juntos. Gracias por escucharme y por estar en mis momentos de felicidad y en mis instantes de desesperación, miedo y angustia; motivándome

a pensar que la vida tiene sentido y a seguir adelante en éste gran sueño anhelado. Eres una persona muy especial para mí. Te amo mucho.

Agradezco a **Maya**, por ser una fiel amiga y compañera, por estar conmigo y por enseñarme que la compañía sincera no siempre se requiere de palabras. Te quiero mucho.

Agradezco **a la vida**, por enseñarme que los obstáculos, tropezones y caídas se pueden cruzar en mi camino, con el objetivo de levantar la cabeza, mirar de frente y caminar siempre hacia adelante.

Y a todas las personas que influyeron en mí para alcanzar ésta gran meta. Gracias.

Dedicada a mis esfuerzos obtenidos día con día, al empeño y entusiasmo que ofrecí para la culminación de un gran sueño, por creer en mí y hacer las cosas con dedicación y profesionalismo. He concluido un capítulo de mi vida para dar inicio a una nueva etapa.

También dedicada para aquellas personas que han atravesado la pérdida de una pareja.

“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional.” Buda.

“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.” Dalai Lama.

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.” Mahatma Gandhi.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DE PAREJA?	
1.1 Definición	7
1.2 Características que contribuyen una relación de pareja	9
1.3 Etapas en una relación de pareja.	17
1.4 Tipos de pareja.	23
1.5 Funciones de la pareja.	26
CAPÍTULO 2. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR DUELO?	
2.1 Definición.	33
2.2 Tipos de duelo y sus características.	37
2.3 Etapas del proceso de duelo.	43
CAPÍTULO 3. DUELO EN LA PAREJA	
3.1 Muerte en uno de los integrantes de la pareja. Procesos de duelo.	47
3.2 Divorcio o abandono en la pareja. Procesos de duelo.	60
3.3 Características del duelo en la pareja sea por muerte, divorcio o abandono según:	
3.3.1 Edad.	78
3.3.2 Género.	80
3.3.3 Con hijos o sin hijos.	82
3.3.4 Nivel socioeconómico.	84
3.4 Patrones de conductas establecidas en una pareja y su relación con el duelo:	
3.4.1 Dependencia.	85
3.4.2 Independencia.	87
3.4.3 Interdependencia.	87
3.4.4 Codependencia.	88
CAPÍTULO 4. ALTERNATIVAS PARA EL MANEJO DE DUELO EN LA PAREJA	90
CONCLUSIONES	108
BIBLIOGRAFÍA	119
ANEXOS	

RESUMEN

En la presente tesina se desarrollaron cuatro capítulos, en el siguiente orden: primer capítulo “¿Qué es una relación de pareja?”, segundo capítulo “¿Qué se entiende por duelo?”, posteriormente el tercer capítulo “Duelo en la pareja” y por último “Alternativas para el manejo de duelo en la pareja”. Concluyendo que el ser humano a lo largo de su vida se enfrenta a múltiples cambios, entre estos se encuentran las pérdidas de los seres amados y una de las que tiene mayor impacto es el de la pareja, ya que se formaron vínculos, confianza, comunicación, valores, formas de vivir, planes, proyectos a futuro, expectativas y lazos en donde compartían una vida en común; en el momento en el que alguno ya no está, pasa por un proceso conocido como “duelo”

El duelo involucra tristeza, culpa, rabia, enojo, llanto, impotencia y desesperación, así como disfunción laboral y social que provoca dolor, sufrimiento; en el caso de la pérdida del cónyuge se puede presentar por muerte o separación (divorcio o abandono) donde los estereotipos marcados por la sociedad influyen para su elaboración. La culpa predomina en la separación porque existe la toma de decisión de irse y en referencia a la muerte es algo inesperado y no deseado.

Cuando se experimenta el duelo, al final de éste se cierra un ciclo, tomando en cuenta algunas alternativas sugeridas y con ayuda profesional (si se requiere) para llegar a nuevas formas de vivir.

La información obtenida permite tener un panorama general de lo que implica un proceso de duelo en la pareja sea por muerte, divorcio o abandono. Por lo tanto en los anexos 1, 2, 3 y 4 se muestra dicho contenido brevemente.

INTRODUCCIÓN

La presente tesina tiene por objetivo definir y describir las características del proceso de duelo en la pareja ante la separación o muerte en uno de sus integrantes. Para llevar a cabo el objetivo se desarrolló cuatro capítulos, el primero está titulado “¿Qué es una relación de pareja?”, retomando a Guzmán y Contreras (2012) se conceptualiza como aquellos vínculos que propician intimidad y cuidado mutuo, además de relaciones de apego con la finalidad de mantener contacto físico y de confianza, como fuente de seguridad en momentos de estrés. Por otra parte la vida en pareja atraviesa por momentos diferentes que marca las características, etapas, tipos así como las funciones de sus integrantes.

El segundo capítulo “¿Qué se entiende por duelo?” proporciona algunas definiciones, tipos, características y su proceso; de acuerdo con los diferentes autores revisados, el duelo es un proceso de pérdidas significativas que el ser humano atraviesa y experimenta, generando un desequilibrio emocional, presentando manifestaciones tales como la tristeza, culpa, llanto, desesperanza, enojo, miedo, incertidumbre, soledad; además involucra dolor y sufrimiento. Si no se vive el duelo sin llegar a una aceptación, se convertirá en un duelo patológico o complicado; lo cual Castro (2007), Flores (2002), Meza, García, Torres, Castillo, Sauri y Martínez (2008) mencionan los síntomas más frecuentes: depresión, negación, es decir, puede haber una ausencia o retraso en su aparición, ideas suicidas y la no realización de actividades diarias, acompañado de intensificación y larga duración de los síntomas.

El tercer capítulo, llamado “Duelo en la pareja”, es una situación con gran impacto en la vida del individuo cuando se va o ya no está el otro miembro de la pareja, lo cual se abordó cual es su proceso de duelo, especificando las diferencias sea por muerte, divorcio o abandono. Además se identificaron y describieron algunas características personales (edad, sexo, con hijos o sin hijos y el nivel socioeconómico) que influyen en el duelo, así como algunos

patrones conductuales que se establecen en las relaciones de pareja que matizan éste proceso.

El cuarto capítulo “Alternativas para el manejo de duelo en la pareja” se ofrecen algunas sugerencias para éste proceso, de manera separada (muerte, divorcio o abandono) que sin duda, son herramientas sugeridas que pueden ser revisadas y consideradas en un proceso o incluso en terapia psicológica.

Por lo tanto, abordar primeramente el tema de “la pareja” y “duelo” con el fin de entender el “proceso de duelo en la pareja” y dar posibles “alternativas” ya establecidas, para llegar al afrontamiento de dicho duelo por la pérdida del cónyuge y así sanar el dolor, dando paso a una nueva etapa a través de un proyecto de vida.

Concluyendo que la información obtenida, permite tener un panorama general de la situación física, emocional y social del ser humano cuando se atraviesa por la pérdida de la pareja, lo cual al enfrentarse a las etapas del duelo ayuda a darse cuenta que la vida que tenía antes ya pasó y que ahora es el momento de cerrar un círculo, para abrir otro.

1. ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DE PAREJA?

Se ha cuestionado el significado de una relación de pareja para buscar una explicación de los acontecimientos y consecuencias que van a tener lugar en la relación, para ello a continuación se proporcionará información que a lo largo de los años ha ido desglosando la revisión literaria. Además ayudará para la asimilación cuando uno de ellos ya no esté a lado suyo.

1.1 Definición.

Cuando se habla de “pareja”, la Real Academia Española menciona que proviene del latín “par, parís” como igual o semejante; sin embargo, en la relación de dos seres nada tiene que ver con lo parejo, no hay par de iguales en el sentido de noviazgo, unión libre, matrimonio. Entre hombre-mujer, hay una relación de subordinación, de dueño, de amo, y por otro lado existe inferioridad, sin voluntad propia, ni derechos; es decir, cuando se refiere a la pareja humana la definición queda imprecisa (Doring, 1995).

Por otra parte Díaz-Loving (1999) hace referencia a la relación de pareja como una serie de interacciones, sean reales o imaginarias, que se dan a través del tiempo generando vivencias y evoluciones compartidas, con periodos de cercanía y distancia, involucrando eventos pasados y expectativas futuras; además, implica emociones, deseos, sentimientos y desilusiones. Al igual, cada miembro puede llegar hacer una comparación con lo que les gustaría o no que sucediera, imaginan lo que podría suceder.

Según Segnini (2002) hay una búsqueda de legalizar la relación de pareja (aún cuando los tiempos van cambiando en los vínculos amorosos), por medio del matrimonio siendo un compromiso de por vida.

El autor Ríos (2005) señala que la pareja está integrada por dos miembros que tienen en común vínculos de afecto, encuentros, contactos continuos, interacciones que se va construyendo a través del tiempo, donde

permite la evolución según las necesidades profundas de cada uno de los miembros en función del ciclo vital en el que se encuentran.

Eguiluz (2007), no lo ve como un sinónimo de matrimonio ni la culminación del vínculo amoroso, define a la pareja como el conjunto de sistemas individuales que a la vez se forma un subsistema familiar, incluye amor, trabajo mutuo, sin sacrificar los valores e ideales que los han llevado a la unión; además va existir conflictos, poder, agresiones, rivalidad y dificultad en la intimidad, por la crisis que se entra cuando hay un desprendimiento del vínculo materno para pasar a la elección de pareja, pues generó un estado de dependencia en la infancia.

Para Zumaya, Brown y Baker (2008), la “pareja” es una relación entre dos personas sea hetero u homosexuales, unidas por el placer (estar juntos, compartir, solucionar conflictos) y el erotismo (confirmación o desconfirmación física de uno como ser deseable) dentro de éste, se abre el campo del enamoramiento con una duración limitada (aproximadamente 24 meses) para dar paso al amor donde se deposita la pasión, compromiso e intimidad como proceso en desarrollo continuo. Las parejas no inician como iguales, cuando se vive bajo el mismo techo, hay un desnivel de poder (definida como la capacidad de influir y sobre todo determinar la conducta de esa persona).

La forma en la que una pareja vive su relación viene determinada tanto por las características particulares de sus miembros, estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en relaciones románticas previas; así como por el contexto cultural, social en el que se inicia y se desarrolla. Todos estos aspectos van a ser determinantes en las dinámicas de interacción que se generen en la pareja y, por lo tanto, en el ajuste y la calidad de la misma (Melero, 2008, p. 97).

En el año 2010 los autores Valdés y Ochoa definen a la relación de pareja como la unión de dos personas sea distinto o igual sexo, que comparten un proyecto de vida en común formando una estructura vincular que será duradero o no dependiendo de las condiciones en que se haya construido el

vinculo, de las características de cada miembro, del concepto que se tenga de la pareja, es una construcción personal y el resultado de la historia de vida de cada uno de los integrantes.

La relación de pareja es una estructura interrelacional entre dos personas que interviene el amor, la emotividad que se origina de las necesidades fisiológicas a través de la satisfacción sexual y de las necesidades psicológicas con el intercambio afectivo (Solares, Benavides, Peña, Rangel y Ortiz, 2011).

Maureira (2011) define a una relación de pareja como una dinámica relacional humana dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé, además se contempla el contexto cultural en que se desarrollan ambos individuos; influyendo en la forma en que ven y actúan en dicha relación.

Las relaciones de pareja se conceptualiza como aquellos vínculos que propician intimidad, cuidado mutuo y apego, con la finalidad de mantener contacto físico y confianza, como fuente de seguridad en momentos de estrés (Guzmán y Contreras, 2012).

Por lo tanto, la relación de pareja se conceptualiza por la unión (legal, religiosa o de palabra) de dos personas, donde comparten, interactúan, intercambian valores, actividades y objetivos en común sin dejar a un lado los individuales, para llegar a la armonía y una vida en común, a través del vinculo afectivo.

1.2 Características que contribuyen una relación de pareja.

Antes de que se inicie una relación de pareja es necesario contar con “*valores, principios y una autoestima adecuada*”, como lo marca Segnini (2002) para no descalificar lo que está dispuesto a dar, modificar o cambiar; es decir, tener aceptación del otro, asumiendo que no habrá fantasías de que la otra persona cambiará después del matrimonio (no exigir para el futuro cambios en

su forma de pensar, hacer y sentir). Es asumir a la pareja tal cual es y conocer qué es lo que hace en sus ratos libres, si es cariñosa, si le gusta o no estar en familia, a dónde va de vacaciones y demás elementos que permita ampliar el conocimiento del otro, para descubrir y analizar cuáles son sus cualidades, punto importante para el noviazgo. Valdés y Ochoa (2010) agregan que las creencias y valores, puede provocar conflictos entre sí, originando discusiones debido a la falta de acuerdos, formas de ver la vida y de la relación.

Cuando se forma una pareja, tomando en cuenta hacia dónde va y qué es lo que se desea en la vida, se establecen características como:

- “*Atracción*” tiene un profundo impacto al inicio de cada relación, que genera necesidad de acercamiento físico que comúnmente se le llama “química”, “flechazo”, “amor a primera vista” o “amor ciego”; sin embargo, esto es solo una fuerte de atracción física, con el paso del tiempo la persona se puede enamorar a través de sus cualidades, virtudes, valores, expresiones, etc. (Segnini, 2002). La relación de pareja está sustentada en el afecto a corto y largo plazo, y cuando no lo hay traerá insatisfacción, conflictos, búsqueda de otro vínculo amoroso, falta de respeto, entre otras situaciones que dañen la relación. Dar y recibir afecto diariamente ayuda a que una relación se nutra y no se deteriore (Valdés y Ochoa, 2010).
- Otra característica en las relaciones de pareja es el “*amor*”, Eguiluz (2007) expresa que es una invención, una construcción humana, no es un componente fijo, sino dinámico. Está presente en la gran mayoría de los actos sociales y creaciones del ser humano íntimamente relacionado con el tema de pareja que al experimentar este sentimiento impregnado de subjetividad, toma actitud de rejuvenecimiento, bienestar de la autoestima, locura, odio, pasión que involucra el deseo, la sexualidad, el erotismo y la ternura; sin embargo, cuando no está éste elemento (amor) sea porque no lo tienen o se pierde (en el caso de la ruptura amorosa) aparecen conductas autodestructivas u homicidas, dirigidas contra quién no nos correspondió o abandonó, hay un sentimiento donde todo acaba, desplazándose hacia otros objetos amorosos.

Con el amor nace la fuerza de vivir, relacionado con el deseo, pero también puede ser agresivo y destructivo, generando odio, a través de las acciones del ser humano; cabe señalar que es necesario primero el amor propio para así mantener un equilibrio en el sentimiento de amor hacia los demás. Es un proceso interno que no se puede medir en números (Amador, 2004).

Por lo tanto, la expresión de amor permite exteriorizar emociones y sentimientos que generan seguridad y confianza entre ambos. Ligado a brindar un espacio de comunicación (expresar lo que siente y le pasa a cada uno en cuanto a sentimientos y sucesos de la vida, resolviendo conflictos de manera funcional) que permite mejorar la afectividad y convivencia entre sí y los demás (Valdés y Ochoa, 2010).

Además Robert Sternberg (citado en Melero, 2008) destaca la teoría triangular del amor compuesto por tres componentes principales en la relación de pareja, donde cada una de ellos muestra una propia evolución a lo largo de los años de relación.

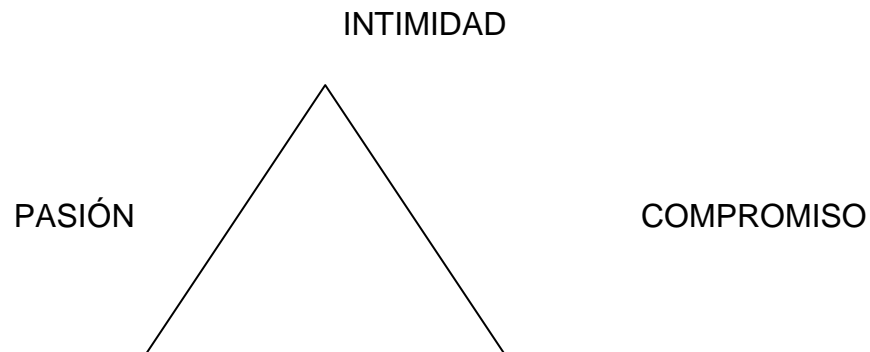


Fig.1. Teoría triangular del amor por Robert Sternberg (citado en Melero, 2008).

- *Pasión (pati, sufrir)* se refiere al deseo y atracción física hacia la pareja (Melero, 2008).

Segnini (2002) menciona que la pasión se presenta de diferentes formas, tal como es el deseo de abrazar, mirar, oler y tocar al otro, cosquilleo en el estómago, sensaciones que se producen en el beso y cubrirse con su olor, y demás manifestaciones que se dan a través de la respuesta fisiológica y psicológica, requisito indispensable para la

respuesta sexual. “Esto es pasión, pero no basta sólo con este elemento porque, inevitablemente, se modifica a lo largo del tiempo... la pasión sentida de forma volcánica y tormentosa es temporal y circunstancial, luego, quizás, pueda redimensionarse al igual que el placer y percibirse de forma diferente a esos primeros encuentros” (p.17).

- *Intimidad* (segundo componente del amor). Segnini (2002) se refiere a sentimientos de acercamiento que son de vínculo y conexión, tal como es el respeto mutuo y hacer que su pareja esté bien.

Melero (2008) refiere a la palabra *intimus* (de lo más interior), es decir a la preocupación profunda hacia el otro, hay sentimientos de amor, confort y contacto físico, intercambio mutuo de información confidencial, compartimiento y escucha de emociones. Es la sensación de contar el uno con el otro, de sentirse que son compañeros, compartir situaciones agradables y desagradables; es decir, es el conocimiento de la forma del actuar del otro, que se hace más profunda con el paso de los años. Además la intimidad incluye los siguientes elementos:

- ✓ Deseo de promover el bienestar de la pareja
 - ✓ Sentimiento de felicidad junto a esa persona
 - ✓ Respeto por el otro
 - ✓ Contar con la otra persona en momentos de necesidad
 - ✓ Comprensión mutua
 - ✓ Entrega de uno mismo y de bienes materiales
 - ✓ Recibir y ofrecer apoyo emocional de la pareja
 - ✓ Comunicación íntima y
 - ✓ Elaboración positiva del otro.
- *Compromiso*. Melero (2008) menciona que consiste en dos decisiones: amar a la persona y permanecer junto a ella.
Para Segnini (2002) significa el deseo y la toma de decisión consciente de estar en pareja. Hay dos tipos de compromiso, el de corto plazo es formar una relación de pareja en un periodo corto y el de largo plazo significa la decisión de establecer un tiempo más extenso en la relación,

donde en ambos es tener claro cuáles pueden ser sus ventajas o desventajas de dicho tiempo.

Los tres componentes toman una gran fuerza; es decir, el componente pasional en las primeras fases de la relación, toma un papel importante y conforme la relación va transcurriendo la intimidad y el compromiso van adquiriendo una mayor importancia, necesarios para que una relación se consolide (Melero, 2008).

Por otra parte, Quiroz (2001) menciona que una relación de pareja se caracteriza por los siguientes elementos:

- *Duración.* Ésta dependerá de la autoestima, el autoconocimiento y el manejo de emociones de cada uno de los integrantes, si no están bien cimentadas desde la infancia, es posible que dañen o distorsionen la imagen propia y la del otro al expresar sus afectos, dañando las expectativas de la relación, que será difícil pensar en una duración a futuro.
- *Sexualidad.* Conocido como el estilo con el que cada pareja ejerce la capacidad del sexo, así aprendiendo a tener encuentros íntimos de atracción, convivencia y reproducción. Se comparten sentimientos, fantasías, deseos más íntimos, así como la creatividad para el lugar de acción; sin embargo, las parejas que no hablan de lo que les agrada pueden desarrollar mayor fuente de conflictos por no pedir lo que les gusta. Al contrario, las personas que se les facilita hablar de sexualidad y pedir lo que les excita, ayuda a tener buena salud en su relación.
 “El ejercicio de la sexualidad es parecido al ejercicio físico una pareja que se ama teniendo una sexualidad activa y placentera asegura una mejor salud física y emocional, aumenta su expectativa de vida y tiene menor riesgo de males cardíacos y respiratorios. La sexualidad ejercida en la búsqueda de un placer más prolongado y más intenso conduce a la pareja por la ruta del éxtasis” (Quiroz, 2001; p. 87, 88).
- *Comunicación.* Implica sentimientos, pensamientos, acciones y metas, provocando un sentimiento de certeza y comprensión. Con el paso del

tiempo algunas parejas no expresan los sentimientos por temor o por incomodar al otro, generando dolor y prejuicio erróneo.

- *Estilos de vida.* Es el estilo propio del individuo, la forma de relacionarse, asearse, comer; es decir; la forma de vivir comúnmente a través de la realización de actividades. La pareja se enfrentará a los diferentes estilos de vida que lleva cada uno de los integrantes y que en conjunto forman uno solo. Así, un ejemplo es cuando ambos están en una reunión con amigos y al final de ésta uno ya está cansado, sin ánimos y el otro aún sigue con entusiasmo de seguir en la reunión, es cuando se entra en dificultades.
- *Manejo del dinero.* Generará comportamientos diferentes, depende del valor que se le otorgue, que se verá reflejado en las compras, en los gastos de las vacaciones, en los ahorros, entre otras cosas; en toda situación resaltará el valor que se le da al dinero.
- *El trabajo.* Es una fuente que absorbe la mayor parte del tiempo y consume casi toda la energía de la que somos capaces; puede haber satisfacción (proporciona bienes económicos), tensión (cuando la gente trabaja en algo que no le gusta y que no disfruta de lo que hace), comprensión (entender que algunas actividades pueden interferir en algo que ya estaba planeado, por ejemplo suspender una comida por el trabajo). Puede llegar a posibles conflictos, debido a que con frecuencia la pareja ya no habla con detalle de todo lo que hizo, considerándolo como aburrimiento, llegando a la monotonía de la situación en que se vive, de manera que no se mencionará lo más importante, terminando ambos en otra cosa. En muchas ocasiones no se comprende las necesidades del otro, donde se prefiere no hablar, aunque el otro se moleste, cayendo en la desinformación e ignorancia de lo que hace el otro en el ámbito laboral.
- *Valores.* Lo que mantiene unidas a las parejas es el sistema de valores y creencias que hayan podido hacer juntos, “las parejas se juntan por creer que con la persona que han elegido pueden hacer una vida en común...” (p. 90).

- *Compartir*. Se proporciona apoyo, hay una búsqueda de acuerdos y opiniones mutuas para lograr un objetivo en común, significa, dar seguimiento al otro sin perder de vista primero los propios, la relación de pareja es compartir y complementar las diferencias.
- *Aceptación*. Es un sentimiento primordial que debe tener una pareja. Si hay una negativa imagen de sí mismo y de los demás, no habrá aceptación, llevará hacia la inseguridad e incertidumbre, ejemplo de ello es la manifestación del nerviosismo cuando el otro lo mira.
- *Identificación*. Es necesario que exista una admiración (capacidad de asombro ante las destrezas o esfuerzos hechos por el otro), para que haya una identificación entre sí. La falta de identificación genera escasas de respeto, de manera que puede empezar a utilizar al otro o dejarse utilizar hasta perder la dignidad.
- *Confianza*. Se genera confianza ganando seguridad en una relación, de lo contrario cuando se pierde, hay incertidumbre llevando tiempo y compromiso para reestructurarla.
- *Certeza*. Para ambos miembros de la pareja proporciona seguridad de que el amor puede enfrentar y vencer cualquier obstáculo o conflicto que se les presente en la relación, así el ánimo y creatividad impulsan a tener una vida satisfactoria.
- *Protección*. Es un sentimiento que se tiene en la relación, a falta de ésta generará temores, angustias, inseguridad.
- *Cariño*. Es una función básica en toda relación de pareja, es el inicio de la ternura, buen factor para la vida emocional que alimentan la autoestima, la autoimagen y la motivación.
- *Paciencia*. Elemento que debe usarse con frecuencia en toda relación de pareja; es necesario tener un dominio de sí mismo y de los impulsos emocionales y pasionales que conlleva a la humildad propia.
- *Paz*. Es necesario tener tranquilidad y momentos de reflexión consigo mismo para tener una evaluación objetiva de su propia realización, si hay insatisfacción emocional, será imposible llegar a la tranquilidad en pareja.

- *Capacidad de perdón.* Los errores cometidos y que son corregidos es una manera de entender lo humano que es equivocarse, favoreciendo el crecimiento personal y de pareja. El reto es lograr la admiración del otro y usar lo menos posible el perdón, ya que es signo de una convivencia saludable.

Las características que anteriormente se acaban de mencionar son propias de una relación de pareja que en muchas ocasiones puede tener posibles dificultades para desarrollarlas funcionalmente; sin embargo, Eguiluz (2007) reporta que se debe tomar en cuenta a el mundo posmoderno, donde hay una búsqueda de placer sin tener en cuenta las consecuencias, sólo la vida está en la calidad de ser gozada; los valores e ideales personales han ido cambiado las conductas, pensamientos y los vínculos amorosos en una pareja; consolidándose sin la formalidad legal, parejas que viven juntos sin contraer matrimonio. Además está la prioridad del aspecto físico (la mayor preocupación es la apariencia, teniendo solo al cuerpo como algo manejable); el entorno cibernético (se ha convertido en amor electrónico, eliminando el contacto físico, la experiencia vivencial no existe, no es directo con el otro), por la televisión (el individuo es influido, controlado y modificado, ofrecen realidades inciertas) y la vida plural (no hay concepciones personales, no hay una sola verdad).

Por otra parte los autores Valdés y Ochoa (2010) hacen referencia a los factores sociales y culturales que pueden influir en las parejas, ejerciendo presión, provocando estrés o de lo contrario es una fuente de apoyo “siempre es una elección de ambos la forma de afrontarlos, lo que las carencias o los desacuerdos con otros miembros de la familia o los conflictos con motivo de la pertenencia a un grupo o raza de algunos de los miembros de la pareja no implica directamente que ésta evolucione mal; la convivencia, aun cuando no pueda descontextualizarse, se construye desde el nosotros, desde la díada inicial, de la cual dependerá asumir los obstáculos como oportunidades de crecimiento o como problemas insolubles” (p. 21, 22).

Sin embargo, la persona elegirá quién será su pareja, pasando a segundo término la reproducción de la especie humana (que aún sigue en la actualidad), pues prioriza lo emocional, (Valdéz et al., 2008).

1.3. Etapas en una relación de pareja.

Es arriesgado decir que existen etapas por las que atraviesa una relación de pareja, determinando que cada una de ellas es única (por el resultado de su interacción específica, de los sucesos y del contexto cultural donde se desarrolla la relación); sin embargo, acercarse a estas generalidades permite conocer las situaciones o momentos que pueden aparecer dentro de la convivencia que se mantiene. Ver tabla 1 y 2.

Tabla 1. Argyle y Henderson (citado por Díaz-Loving, 1999) exponen una serie de etapas que atraviesa una relación de pareja.

Etapa	Proceso
<i>Noviazgo</i>	Se compone de deseo, amor, compromiso, permanencia y sexualidad. Algunas de las actividades que se realizan son la expresión verbal de afecto, autodivulgación (dar a conocer aspectos íntimos, de apoyo emocional y moral, mostrar interés), sentimientos no expresados verbalmente (sentirse feliz, más seguro, estar relajados cuando se encuentra el otro) y hay evidencia material del amor (como dar regalos), expresión física de amor (besar, abrazar, tolerancia hacia el otro) además hay intimidad corporal y

	<p>conocimiento mutuo. Se involucran en actividades que los lleva a estar juntos convirtiéndose en un mayor compromiso. No hay un tiempo determinado para su duración.</p>
<p><i>Selección de la Pareja</i></p>	<p>Se tiende a terminar citas con otras posibles parejas amorosas para tener una pareja estable; para ello encontrarán similitudes en intereses, valores o antecedentes y si son compatibles en ideas acerca de los roles sexuales y de interacción social. Hay compromiso, incremento en el amor, conflictos acompañados con diferentes reglas para ayudar a regular el conflicto potencial.</p>
<p><i>Periodo de la luna de miel al nacimiento del primer hijo</i></p>	<p>El período de luna de miel se llega a un alto grado de satisfacción marital. Hay ciertos problemas durante este lapso ya que se tiene que trabajar para lograr una vida en conjunto y satisfactoria, los problemas más difíciles son el dinero, sexualidad, distribución del trabajo doméstico, toma de decisiones y para volverse más independientes de la familia de origen, tendrá que romper algunos vínculos.</p>
<p><i>Nacimiento del primer hijo a la adolescencia</i></p>	<p>Atención enfocada a los hijos, hay menos tiempo para la pareja; la mujer le da prioridad a sus hijos, utiliza más tiempo en ellos que con su marido. En los matrimonios insatisfechos el origen</p>

	principal de satisfacción son los hijos.
<i>Hijos adolescentes</i>	Hay una satisfacción marital baja, debido a que las dificultades que se muestran pueden ser por el hijo adolescente. La esposa cuenta con tiempo, lo que hace posible es tener un trabajo de medio tiempo, encontrando nuevas habilidades, independencia, intereses y apegos sociales.
<i>Después de que los hijos se han ido</i>	Período donde se presenta “el nido vacío” hay más tiempo para compartir con la pareja; sin embargo, todavía hay un interés en sus hijos y en gozar de la presencia de sus nietos.
<i>Matrimonios sin hijos</i>	La felicidad marital llega a un grado más elevado quienes no tienen hijos, en específico quienes toman ésta decisión de forma voluntaria y para aquellos que aún no lo han decidido, aunque, los matrimonios que tienen hijos la satisfacción están en ellos. En estudios se ha mencionado que es una experiencia recompensante el sentido de la paternidad haciendo que la vida en pareja perdure. Después de los 25 o 30 años de matrimonio se convierte en una relación de interacciones positivas, los miembros son más tranquilos, disminuye el sexo, pero hay más seguridad, menos excitación y más familiaridad y hacen cosas juntos.

Tabla 2. Sánchez Aragón (citado por Diaz- Loving,1999) plantea las etapas en base a la duración de la relación de pareja, el número y la edad de los hijos.

Etapa	¿Qué sucede?
<i>Noviazgo de 0 a 6 meses</i>	Se inicia con la atracción y conocimiento mutuo, descubrimiento de la personalidad, gustos e intereses, que permitirá o no la apertura hacia el otro.
Noviazgo de 6 meses hasta el matrimonio	La pareja tiene mayor conocimiento en similitudes y diferencias, estabilizándose la relación a partir de la negociación y aceptación entre ambos miembros.
Matrimonio sin hijos con 0 a 3 años de relación	Son los primeros años en común, hay profundización de conocimiento en la pareja, adaptación, enfrentamiento, cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas, permitiendo una mejor organización.
<i>Matrimonio con hijos con 3 a 7 años de relación</i>	Toman los roles de padres, hay ajustes y negociaciones de responsabilidades hacia la paternidad, hay poca interacción en la pareja.
<i>Matrimonio con hijos con 7 a 14 años de relación</i>	Hay un equilibrio entre las aspiraciones, logros individuales y en relación con la pareja.
<i>Matrimonio con hijos con 14 o más años en la relación</i>	Ajuste en la pareja ya que los hijos adolescentes piden independencia. Cambios por la salida o separación de los hijos del hogar, tienen más tiempo para ellos, llevando a redefinir y reencontrarse en su relación.

Finalmente menciona Díaz- Loving (1999), las siguientes etapas:

- *Etapa extraño/desconocido*: se percibe y reconoce al otro como extraño, no hay acercamiento en conductas ni en cogniciones. Solo la información que se tiene es físico, externo y descriptivo, no hay contacto.
- *Etapa de conocido*: tomando en cuenta la percepción del otro, se empieza a tener conductas superficiales (como las sonrisas) sin llegar a la cercanía o intimidad. De manera que el sujeto determina si desea continuar para llegar a una relación más cercana o sólo mantenerse como conocidos.
- *Etapa de amistad*: una vez decidido adentrarse en ésta relación, se establece una motivación afectiva común a la amistad, excluye sentimientos románticos, pasionales o sexuales.
- *Etapa de atracción*: se le llama atracción cuando hay construcción de cogniciones dirigido al fin romántico, hay un deseo de unión y un acercamiento afectivo hacia al otro.
- *Etapa de pasión y romance*: En la pasión se involucra la respuesta fisiológica que incluye, deseo, sexo, entrega, arrebató; en la etapa de romance hay amor, detalles, comprensión.
- *Etapa de compromiso*: se establece cuando ambas personas llegan a un acuerdo en continuar su relación a largo plazo. Anteriormente el compromiso de constituir una relación familiar era decidido por los padres de la pareja, a partir del siglo XX la pareja es libre de establecer o no un compromiso, tomando en cuenta el romance y pasión.
- *Etapa de mantenimiento*: se presenta cuando la pareja convive a diario una relación a largo plazo. Es el resolver los conflictos e incógnitas de lo que se presenta en la vida cotidiana, como el sustento económico y emocional, es el mantener la estabilidad y evaluación de la familia.
- *Etapa de conflicto*: cuando la pareja atraviesa situaciones tensas, puede experimentar frustración, irritación, coraje o miedo; y si no hay solución a corto plazo se convierte el mantenimiento en conflicto, para uno o los dos miembros de la pareja.

- *Etapas de alejamiento y desamor:* cuando en la relación se lástima, se pierde el gusto por interactuar y conocer a su pareja, se presenta sólo aspectos negativos, llegando hasta el hostigamiento físico y psicológico, además se evade al otro miembro.
- *Etapas de separación y olvido:* en el momento en que la relación se vuelve insoportable, se toma como alternativa la separación, que legalmente es conocido como divorcio, poniendo en claro que es lo más adecuado cuando la pareja decide no continuar más con la relación. Por último cuando se han separado, se pasa a nuevas actividades, cerrando círculos, esto dependerá del significado que den cada uno de los integrantes.

Valdés y Ochoa (2010) hacen referencia a las siguientes etapas:

- *Enamoramiento y conformación.* Hay una idealización del compañero y hacia la relación, se genera fantasías, ilusiones, proyección de deseos acompañados de manifestaciones físicas, por ejemplo la sudoración y rubor en las mejillas (expresiones de excitación). La selección de pareja es con base al enamoramiento; participa el nivel socioeconómico, cercanía geográfica, apariencia física, recuerdos, valores, juicios propios y de otras personas, capacidad intelectual y afectiva. Posteriormente se encuentra la pasión amorosa (conocimiento profundo del otro, atracción sexual, contacto corporal, se permanece mucho tiempo juntos con la necesidad de construir proyectos juntos).
- *Etapas de estabilidad y afirmación.* Se consolida por la intimidad aumentando la confianza y el conocimiento mutuo, negociación, desempeño de nuevos roles, aceptación de diferencias, solución de conflictos, establecimiento de reglas y límites, son cuestiones que se consolidan en el matrimonio con la posibilidad de una relación más estrecha e íntima. Se exige tomar decisiones respecto a los cambios de vida (se desprende de la familia de origen para conformar una nueva) para la búsqueda en común de soluciones. Otro momento importante es la llegada de los hijos, se asumen nuevos roles que modifican la intimidad (el mundo construido por dos se amplía).

- *Etapa de madurez y consolidación.* Se afrontan conflictos personales relacionándose con la edad, presentan cambios en las funciones del cuerpo (cambios hormonales y físicos), ya que aparece el periodo de climaterio, unido con la pérdida del atractivo y habilidades físicas; además presentan situaciones con la educación de los hijos en edad escolar adolescente, también impacta en el disfrute sexual dando posibles señales de infidelidad.
- *Etapa de la pareja en la tercera edad.* Los hijos son adultos y se han ido del hogar quedando nuevamente solo la pareja, presentando el síndrome del nido vacío. El olvido o desprendimiento de las propias motivaciones, intereses y necesidades para dedicarse solo a la educación y crianza de los hijos, se pasa ahora a recuperar lo que no hicieron; sin embargo, por la edad es posible que ya no les alcance a realizar todos sus proyectos u oportunidades. Además implica dos situaciones: distanciamiento de la pareja sintiéndose y funcionando como extraños o de lo contrario generar un reencuentro de conquista, convivencia a plenitud y disfrute sexual, se puede presentar la situación de ser abuelos.

1.4 Tipos de pareja.

Vargas e Ibáñez (2006) explican que una relación de pareja esta mediada por las primeras relaciones de la infancia, moldeándose por otros factores con el paso del tiempo y que pueden llegar a ser tan importantes como las que se mantienen a lo largo del seno materno, de modo que al establecer una relación de pareja está determinado por un conjunto de vínculos tan complejos como son las exigencias sociales, la familia y la respuesta fisiológica del cuerpo, es decir, “dependiendo del tipo de vínculo que el sujeto establece con su madre, se va construyendo el vínculo que desarrolla con su padre, para pasar a la construcción del vínculo con sus hermanos. Cuando va creciendo, la construcción se vuelve más compleja, ya que se desarrolla hacia sus compañeros de clase y sus profesores. Con el tiempo, cuando el sujeto crece hacia la adolescencia, el tipo de vínculo se desarrolla y evoluciona hacia la

pareja para culminar posteriormente con el tipo de vínculo que desarrolla hacia sus hijos” (p. 77).

Conde (2007) menciona que el vínculo “se va a construir a partir de las relaciones con las figuras de apego y va a servir al sujeto para percibir e interpretar las acciones e intenciones de los demás y para distinguir su conducta” (p. 20).

El vínculo se va desarrollando y evolucionando constantemente a lo largo de toda la vida del ser humano. Establecido primeramente por la familia durante las primeras etapas de la vida, formándose estilos de interacción que se ven arrastrados hacia las demás relaciones con una fuerte carga emocional, sobre todo en la pareja (noviazgo, matrimonio e hijos) que a la par se establecen nuevas formas de relación hacia el otro, se les dan un valor significativo que construye una dependencia emocional. Se ha dicho que el ser humano tiende a ser más independiente en lo físico y económico; sin embargo, en el campo emocional no ocurre así, es considerado como un individuo dependiente emocionalmente del otro, ya que el primer factor emocional es el de la familia pasando a la dependencia emocional de la pareja; además es presionado por la sociedad, la música y los medios de comunicación (Vargas e Ibáñez, 2008).

El vínculo que se establece en la familia de origen se desprende para conformar otro (en la relación de pareja), quedan atrás las viejas reglas para construir las propias y así adaptarse a un nuevo sistema de vida con distintos hábitos, demandas y satisfacciones de las que se tenía anteriormente; puede ser una etapa llena de dudas y miedos a la separación de la familia de origen (Valdés y Ochoa, 2010).

La razón principal de la formación del vínculo es la búsqueda del sentimiento de seguridad psicológica, conocido como “apego” que está bajo una respuesta cognitiva, emocional y conductual que se verá manifestado en las interacciones interpersonales, pero éste dependerá de la etapa del ciclo vital en la que se encuentre. Cuando se inicia una relación de pareja, la esfera

emocional de cada individuo se entabla hacia el otro, hay un mantenimiento y pérdidas de los vínculos de apego. En la teoría del apego menciona que la información obtenida en la infancia se mantiene en las etapas posteriores, y que son afectadas en el plano afectivo. “El objetivo principal del apego es la búsqueda de protección y seguridad emocional. La diferencia entre los distintos estilos estriba en la forma en la que cada uno de ellos actúa para lograrla, actuación que está en función de las conductas y estrategias que le han sido útiles desde su infancia” (Melero, 2008, p. 72).

Por lo tanto, el apego está presente desde que nace hasta que muere el individuo, teniendo gran influencia en las relaciones de pareja por ser vínculos que favorecen el cuidado mutuo y la intimidad. Ya que son conceptualizadas como relaciones de apego por el deseo de mantener la proximidad física, confianza en el otro, así como fuente de seguridad en momentos de estrés (Guzmán y Contreras, 2012; Conde, 2007).

La elección de pareja será el resultado del afecto que siente hacia el progenitor del sexo opuesto, transmitiéndolo a la posible pareja buscando aquel elemento que les hace falta o que les complementa, pero que no se confiesa al otro, por ejemplo, alguien que desea ser cuidado busca quien esté dispuesto hacerlo, para satisfacer sus necesidades de deseo (Valdez, González, Arce, González, Morelato e Ison, 2008).

Melero (2008) apoya ésta cuestión de los vínculos que ejerce el individuo, varían uno de otro repercutiendo en la vida amorosa, debido a que cada individuo establece vínculos diferentes a las demás personas; de esta manera, lo que se forma desde la infancia influye para que haya diferentes tipos de pareja, como diferentes tipos de personas en el mundo.

Tomando en cuenta a Graig (2001) hay una gran variedad de parejas tal como los heterosexuales, homosexuales, casadas, de unión libre, incluso parejas divorciadas que se unen con hijos de diferentes matrimonios.

Sánchez (citado por Hidalgo, 2008) reporta 4 tipos de pareja, las cuales son:

1. *Pareja de esposos*. Están bajo una interacción de convivencia frecuente o cotidiana, donde hay intercambios diarios, proyectos de realizaciones futuras, relaciones sexuales monógamas. Se puede encontrar tedio y aburrimiento, quejas, reproches que denotarán una no tolerancia a una vinculación matrimonial.
2. *Pareja de amigos*. Es el reconocimiento de zonas no compartidas, basándose en la idea de un tiempo libre que no excluye al otro, así la relación sexual queda excluida, sólo está la solidaridad, compañerismo e incondicionalidad.
3. *Pareja de amantes*. Es una relación amorosa entre dos personas no necesariamente bajo la unión matrimonial, pues se niega la eternidad de la pareja por la posibilidad de que haya en la actualidad o en el futuro más personas en la vida de cada uno; sin embargo la vivencia de una relación sexual es incondicional.
4. *Pareja amorosa*. Se presenta la aceptación mutua y desde un momento dado, implica diversos grados de continuidad, engloba uniones pasajeras como el noviazgo que tienen la finalidad de manifestar gratificación emocional recíproca.

Para un mayor conocimiento y complementar lo que significa una “pareja”, se abordará a continuación las funciones que realizan ambas personas al fijar una relación amorosa.

1.5 Funciones de la pareja.

El género como una construcción social y cultural (Castro, 2007), impacta directamente en la personalidad y en el comportamiento del individuo, lo cual representa e influye en las funciones dentro de una relación de pareja. El género, considerado en aquellas diferencias aprendidas entre hombre o mujer, basadas en lo social y asignada por la cultura estableciendo roles para cada uno.

A la mujer se le ha enseñado a ser más expresiva y al hombre a no demostrar lo que siente; es mostrar fuerza, vigor, funcionalidad y poder; éstas formas de relacionarse con sus semejantes pasa a formar diferencias en cada uno de los aspectos de la relación de pareja (Díaz-Loving, 1999). Por consiguiente los aprendizajes familiares, sociales y culturales de un individuo influyen para formar el propio concepto de lo que conforma una relación de éste tipo, por medio de lo que se desea y se espera (Conde, 2007).

Cuando una persona nace se reconoce por ser diferente en sus características biológicas; sin embargo, los estereotipos (creencias compartidas socialmente que se vinculan en base al sexo biológico al que pertenecen, delimitando “al ser” para pasar al “deber ser”) y los roles (el papel o función que desempeña el individuo en cualquier actividad aprendida por la sociedad) que se establecen en función a la cultura, definen a los individuos como hombre y mujer, a través del establecimiento de normas, reglas, significados, expectativas y atribuciones que en conjunto conforman la base del desarrollo de una identidad genérica considerada como la definición que una persona hace sobre sí misma; viéndose reflejado en las características que las personas desempeñan y en la forma que interactúan unas con otras (Rocha y Díaz-Loving, 2011).

Se arrojó en un estudio con población mexicana incluyendo a 120 mujeres y 85 hombres entre 20 a 50 años de edad para explorar cuáles son algunos de los significados que hoy en día se otorgan a las categorías de hombre y mujer, así como el tipo de actividades y características que socialmente se atribuyen a cada género; lo cual reflejó que el significado actual de ser hombre o mujer está permeado por los cambios sociales y culturales vigentes, la identidad no solo está en la percepción de los rasgos biológicos, también incluye el contexto sociocultural, afirmando que las características y comportamientos no solo están en los órganos sexuales, sino también a la situación social e interacción con los otros (Rocha y Díaz-Loving, op. cit.).

En otros estudios sobre identidad, se reportó que las mujeres se encuentran bajo una continua lucha y movimiento en la adopción de una forma

específica en la organización para la división sexual del trabajo; sin embargo, los participantes de éste estudio siguen haciendo alusión a roles tradicionales, como ser ama de casa y realizar el quehacer doméstico, como definición de ser mujer; en el caso de los hombres es el que tiene rol de protector y proveedor. Además está la idealización de que ser hombre (autónomos, asertivos, independientes, protectores, orientados hacia el logro y la producción de recursos para la sobrevivencia) o mujer (sumisas y dependientes, centradas en las emociones y en las relaciones, expresividad, gestar, participar en las labores domésticas, cuidar, alimentar y preparar a los hijos para su futura independencia) obedecen a los esquemas estereotipados tradicionales (Rocha y Díaz Loving, op. cit.).

Cabe destacar que se ha luchado en la actual sociedad como lo mencionan Valdéz et al. (2008) por una nueva vida cultural para ambos sexos; es decir la búsqueda existencial, la formación del desarrollo personal, por un nivel igualitario en el nivel académico, un alto estatus o jerarquía social, fama, dinero y por rechazar relaciones forzadas en base a las leyes religiosas o civiles.

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática reportó en el año 2010 que con el paso del tiempo los avances en la ciencia, tecnología y movimientos feministas han favorecido la participación de la mujer en la vida socioeconómica, política y cultural del país, provocando cambios en la forma de llevar a cabo los roles tradicionales en ambos sexos, permitiendo y dando nuevas alternativas para la distribución equitativa de las tareas domésticas, laborales y de crianza; sin embargo hay un desconocimiento sobre el grado de satisfacción que generan dichos cambios (Aguilar, Valdez y González, 2012)

A diferencia, García y Nader (2009) expresan que en México aunque se diga que está atravesando por una época distinta a las anteriores, no ha habido cambio en los roles establecidos por la sociedad, ya que los mismos patrones de género establecen que los hombres tienen la completa libertad de expresión y decidir qué vida quieren llevar a futuro, quienes aún toman las decisiones más importantes dentro de la familia considerándose como un ser superior. Por

ejemplo, se ha ido fomentando el “machismo” durante varios años, si no cumple ésta función que marca la sociedad se le llama “poco hombre” y no dejando la igualdad en la mujer.

En México aun siguen predominando normas y creencias, en las mujeres se sigue esperando virginidad, sumisión, abnegación y otras características expresivas; en los hombres se espera que continúen manteniendo el rol de proveedores, trabajadores, responsables y machistas; aún no hay una situación claramente definida sobre los nuevos roles. Por lo tanto “aun cuando como sociedad enfrentamos o vivimos muchos cambios en actividades y características, mientras sigan siendo reforzados viejos esquemas, ambos sexos delimitarán su identidad de una manera poco libre y constructiva” (Rocha y Diaz-Loving, 2011, p. 43).

Sin embargo, a pesar de la influencia de género, de los estereotipos y roles que se generan dentro de una sociedad; Soria (2007) establece las 2 funciones que se desempeñan dentro de una relación de pareja, las cuales son:

- *La simétrica.* Se divide en dos: La primera considerada como una relación “simétrica sana” una forma de interacción donde cada participante acepta y respeta la igualdad del otro miembro y la segunda relación es “simétrica conflictiva” donde su origen viene de la primera, pero no descarta la competitividad por la lucha de poder, se convierte en una situación de ataque el uno hacia el otro, que les puede provocar frustración y un desgaste físico como emocional, al establecer una rivalidad entre ambos; hay momentos sin conflictos (un período de recuperación) para comenzar nuevamente la lucha por el poder. Ésta lucha entre ambos cónyuges (llamándose “conflicto”), descarta la aprobación de lo que hace o dice el otro a través de la descalificación verbal (declaración de las deficiencias de su pareja) y en el desacuerdo, con el fin de ganarle en cualquier circunstancia que estén involucrados ambos miembros, motivo para estar por encima de cualquier actividad que realice su cónyuge; es decir, se dedican a comprobar que cada uno

es mejor que el otro, cada uno quiere demostrar que tiene la razón, imponiendo sus propios puntos de vista y sus reglas, lo que dificultará el acuerdo en el “diálogo”, donde por más que se dialogue será difícil aceptar lo que dice el otro y si por alguna situación logran resolver un problema, surgirá otro nuevo, siempre buscando ser mejor que su cónyuge, sin poder llegar a un acuerdo en común.

- *Complementariedad.* “La conducta de uno de los participantes complementa la del otro; uno ocupa la posición superior o primaria mientras que el otro le corresponde la inferior o secundaria” (p.3). Caracterizada por la diferencia, en la que cada miembro predispone la conducta del otro, generando roles de sumisión-dominio.

Por lo tanto, las relaciones simétricas y complementarias no son sinónimo de bueno o malo, sólo son dos formas de relacionarse en la vida de pareja. Y de acuerdo con la investigación Jara (2005), algunos ejemplos de funciones simétricas y complementarias con problemática en la relación de pareja que a menudo se muestran en la psicoterapia, son:

- *La esposa enamorada y el marido frío:* el esposo necesita a una mujer dependiente, humilde y que dé todo por él, la mujer tiene la necesidad de ser querida a través de un hombre que esté a su lado, de lo contrario el hombre es independiente, pero necesitado de admiración sin recibir críticas, solo la dedicación de ella. Ambos tienen baja autoestima ya que necesitan la aprobación y valorización del otro. Estas parejas son conocidas como matrimonios empresariales, donde el marido es un gran ejecutivo sólo dedicado a su trabajo y las esposas dedicadas al hogar, sin experiencia laboral, con el rol de esposa y madre para satisfacer las necesidades de su familia. Su única y mayor meta es la satisfacción del bienestar de los hijos y esposo.
- *La esposa maternal y el marido desamparado (el cuidador y el enfermo):* el marido busca quién lo cuide como si fuera una madre y la mujer busca a quién cuidar y por quién preocuparse. Establecen un acuerdo donde ella (humilde, sin exigir algo y con gran capacidad de sacrificio) será la madre sintiéndose bien por hacerlo, esperando a ser agradecida por el

marido, que desea ser acogido y protegido por ella, mostrará ser cariñoso, sin competencias y dependiente. El esposo quiere ser protegido y la mujer compensa ese temor de no ser querida a través de sus cuidados que ejerce sobre él.

- *El marido bonachón y la esposa infantil*: el esposo siente el deber de salvar a una mujer desamparada, él quiere ser el padre de su esposa mostrándose atento, responsable, confiable y bueno, la mujer presenta falta de afecto de los demás, es egocéntrica y expresiva con sus emociones. La mujer necesita de un hombre “masculino” que le de protección, afecto y seguridad, así ella lo hace sentir fuerte y superior.
- *Los “ni contigo, ni sin ti”*: Son exigentes consigo mismas, están de lado de la justicia, pero ponen estrategias para desvalorizar al otro, (hacer sentir que la culpa la tiene el otro), sin embargo, temen perder la autonomía y ser abandonadas. No reconoce sus límites, necesidades, sin tener el valor del perdón.

De manera que las funciones que se realizan en la unión de dos personas quienes comparten o compartirán una vida juntos son tan diversas como los tipos de pareja que se establecen, pues los estereotipos originados por la sociedad, hace que la masculinidad y feminidad asuman roles diferentes.

Tomar en cuenta que la pareja no es una situación estática, sino lo contrario, es una relación dinámica y cambiante. “la pareja se mantiene en función de la dedicación diaria y ese amor no viene de manera tácita, no es un amor de sangre, no podemos considerarlo como un amor familiar; ése es un amor nacido por el conocimiento mutuo, la unión de sensaciones, la vivencia de intimidad en función de un compartir, de un compromiso, de la química” (Segnini, 2002, p. 24).

Para concluir el capítulo, se puede decir que la relación de pareja es un conjunto de interacciones compuesta por dos personas y que al unirse implica emociones, deseos, respeto, valores, proyectos personales, expectativas, vivencias y evoluciones, además de compartir un proyecto de vida en común. El “amor” actualmente es uno de los componentes priorizados por la sociedad,

pasando a segundo término la reproducción, además se compone de características propias de la relación, que se han ido modificando con el paso del tiempo, a causa de las transformaciones sociales y culturales. Sin embargo, el vínculo de apego que se forma desde la infancia, transmitido principalmente por los padres repercutirá en las relaciones de pareja, formando diferentes conceptos, tipos y funciones de pareja, donde los estereotipos ocupan un lugar importante en la conducta del ser humano, ya que establecen roles para cada sexo y en el momento en que cada persona pasa por una pérdida lo asumirá de distinta manera.

Para ello, se abordará en el siguiente capítulo lo que conforma un “proceso de duelo” para entender y asimilar lo que significa una pérdida significativa, ya que algunas personas lo evaden por temor a experimentar dolor y sufrimiento, no tomando en cuenta que es un proceso personal sanador con nuevos cambios en su vida.

2. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR DUELO?

Éste capítulo tiene como finalidad conocer la definición de el duelo, cuáles son sus características y procesos que lo componen para que disminuya a través de la información, el temor o ansiedad al cruzar por una pérdida que fue significativa en la persona doliente, para dar lugar a la superación del dolor y recuperación de la propia vida.

2.1 Definición.

Cabodevilla (2007) sacerdote y teólogo, expresa que el ser humano es un ser social y una vez que se rompen esas relaciones sociales, ya sea por fallecimiento o desprendimiento de algo, produce un estado afectivo de intensidad emocional definiéndose, como “duelo”. Dentro del medio social, de los factores genéticos y culturales, existen pérdidas a lo largo de nuestro viaje por la vida, probablemente la más temida es la muerte. El proceso de duelo se realizará siempre y cuando se tenga una pérdida significativa, sea de valor, real o simbólico, para la persona quién lo pierde. El duelo proviene del dolor y en la gran mayoría de las culturas, en la actualidad en el medio social es una situación relativamente controlada y poco expresiva, que además oculta, ignora y evade la muerte tratándola como un tabú. De esta manera “el duelo es un término que, en nuestra cultura, suele referirse al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales ante una pérdida con la que el sujeto en duelo, estaba psicosocialmente vinculado. El duelo del latín dolos (dolor) es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo” (p. 165).

Además cuando se escucha la palabra “duelo” lo primero que se tiende a pensar es en el contexto de la muerte de un ser querido; sin embargo, también es una reacción ante la pérdida de una persona amada o incluso de alguna cosa u objeto (Gómez, 2007).

El diccionario de la lengua Española define al duelo (del lat. dolus, por dolor) de acuerdo con Muñiz (2010) psicólogo y especializado en el soporte al duelo, como:

1. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento.
2. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.
3. Reunión de parientes, amigos o invitados que asisten a la casa mortuoria, a la conducción del cadáver al cementerio, o a los funerales.

Flores (2002) como psiquiatra, menciona que todo duelo es un proceso psicológico o psicosocial que se desarrolla ante cualquier pérdida sea por muerte, abandono o por algún fracaso, que a su vez va a generar estados desadaptativos acompañado de manifestaciones depresivas y emocionales tales como el llanto, tristeza, rabia, impotencia, culpa y desesperación, así como disfunción laboral y social; es decir, es un conjunto de representaciones y conductas relacionadas a una pérdida afectiva.

Arranz, Barbero, Barreto y Bayes (2003) especializados en cuidados paliativos, explican que el duelo es un dolor emocional, producido por una pérdida de algo o de alguien que ha sido significativo en su vida, lo cual genera una reacción psicológica, pero existe un límite de tiempo, que tiene que ir hacia la superación. Implica sufrimiento para la mayoría de las personas y una minoría que implican trastornos psíquicos.

Goldbeter (2003) lo define como un conjunto de procesos psicológicos, que se desencadenan por una pérdida, que pueden ser conscientes e inconscientes. Cuando se convierte en duelo sano, se llega a la aceptación de los cambios producidos por su mundo exterior, modificando su "yo" interior. El proceso de duelo dependerá de diferentes factores tales como: social, cultural, afectivo e histórico.

Castro (2007) tanatóloga, docente y terapeuta, menciona al “duelo” como aquel conocimiento y el “darme cuenta” de la pérdida importante que fue o lo significativo que es en nuestra vida, es más que una red de sentimientos. Es natural que ante la pérdida, el ser humano trate de evitar el dolor y sufrimiento buscando el equilibrio; será mayor o menor la intensidad del dolor dependiendo del grado de la pérdida. “Al ser humano le duele lo que ama y cuando pierde ese objeto, situación o sujeto de su amor, elabora un proceso doloroso; el duelo duele, por tanto, la manera de salir es viviendo ese proceso; no se trata de evadirlo sino de enfrentar el dolor y sufrimiento que esto conlleva” (p. 83).

Castro (2008) menciona que el duelo implica “dolor” y es importante subrayar los diferentes tipos de dolor:

- Está el dolor físico, como el dolor muscular.
- Dolor espiritual o sufrimiento, que corresponde al espíritu, fuerza que nos distingue de todos los seres vivos, el que permite darnos cuenta que el sufrimiento es una experiencia invitando a la acción a actuar ante la vida. Por ejemplo, cuando nos encontramos frente a una pérdida no sabemos cómo reaccionar, hay personas que se llenan de actividades para encontrar un sentido a su vida y no les permite entrar en contacto consigo mismo, llegando a un aturdimiento y confusión.

Meza et al. (2008) dedicados al servicio de neurocirugía, refiere al duelo como una reacción emocional y de comportamiento cuando un vínculo afectivo se rompe, manifestándose en sufrimiento y aflicción. Cuando se presenta la muerte, el proceso es doloroso, pues se refiere a la finitud de la vida; es decir, tiene un significado particular en razón de radicalidad, irreversibilidad y de su implacabilidad; por separación no mortal deja abierto a la esperanza de haber un reencuentro, y en la muerte no lo hay.

Gómez (2008) terapeuta en duelos, lo define como un proceso afectivo y activo, no es un estado. En el cual hay una adaptación ante la pérdida, sea por un ser querido, un objeto o un evento significativo, acompañados de reacciones

físicas, emocionales, conductuales, familiares, sociales y espirituales, como “un proceso de adaptación y resistencia al cambio, provocado por una pérdida” (p. 32).

Millán y Solano (2010) lo conceptualizan como el conjunto de reacciones emocionales originado por la pérdida de un ser querido, que genera cambios sociales, económicos y de la salud propia.

El duelo significa saber manejarlo; comprender sentimientos, aprender a vivir con la pérdida y el cambio, ajustar los sucesos de una muerte o un cambio y sus consecuencias de la vida, con la finalidad de continuar (Vázquez, 2010).

Cuestas (2011) considera al duelo como pérdida significativa por aquella separación de los seres queridos, dejar costumbres, lugares, espacios o incluso el fracaso de algún proyecto; se trata de un proceso que finaliza con el transcurso del tiempo favoreciendo la integración de una nueva vida.

Conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que atraviesa el ser humano cuando se pierde algo importante (Chávez, 2012).

Por último para Sánchez (2013) el duelo es una reacción emocional y del comportamiento cuando se rompe un vínculo afectivo, manifestándose a través del sufrimiento y aflicción.

De esta manera, el duelo es un proceso de pérdidas significativas que el ser humano atraviesa y experimenta, generando un desequilibrio emocional, presentando manifestaciones tales como la tristeza, culpa, llanto, desesperanza, por mencionar algunas, e involucra dolor y sufrimiento.

En base a lo anterior se puede ver que, el duelo y la forma de llevarlo a cabo, se ha interpretado según su momento en diferentes maneras, lo cual la forma de manifestarse por la pérdida se verá involucrado el contexto y la cultura. Durante la edad media, los procesos de duelo eran dramáticos y

ruidosos, pero eran breves, difícilmente pasaban de los cincuenta días, era algo cotidiano puesto que en aquellos tiempos no se evitaba sino que se aceptaba como irremediable debido en gran parte a que se producían encuentros frecuentes con ella, se trataba de un hecho público; sin embargo, ésta situación cultural fue cambiando a partir del renacimiento, ya que los duelos eran ostentosos y prolongados, pero era positivo lamentarse por la pérdida, se podía llorar, hasta melancolizarse llamándolo “duelo prolongado romántico”. Posteriormente empieza a predominar la familia nuclear donde hay poca tolerancia a la separación y temor a la pérdida. Decenios después por cambios sociales, ya no hay una atención al duelo, convirtiéndose en un duelo aislado (Tizón, 2004).

En el siglo XX, hay un cambio en la vivencia de los duelos, en la cultura mexicana, se han convertido en un “duelo medicalizado”, es decir, el dolor es tan profundo que no se puede tolerar los sufrimientos físicos y emocionales, expresando síntomas tales como opresión en el pecho, trastornos de sueño, falta de apetito, angustia, lo cual se recetan antidepresivos, vitaminas, entre otros medicamentos (Tizón, op cit.).

2.2 Tipos de duelo y sus características.

Según Castro (2007), divide el duelo en dos tipos de acuerdo a la situación o momento:

1. *Anticipados o anticipatorio*. Se inicia antes de presentar la pérdida definitiva y se termina hasta cerrar el ciclo.

Se presentan “sentimientos contradictorios”; es decir, se desea que acabe el dolor y sufrimiento a través de su muerte y la vez se puede sentir culpa por desecharla, en las enfermedades largas se tendrá la posibilidad de resolver asuntos no resueltos o inconclusos, tal como realizar el testamento, pedir perdón, concluir tareas o planes a corto plazo, despedirse, entre otras cosas que desee hacer. Presentan conmoción e incredulidad, la ventaja será que experimentará éste proceso en un tiempo más corto y con paz debido a que se libera y

descarga aquella energía que se tenía guardada. Se tiene la oportunidad de asimilar la realidad y prepararse para la muerte (Cabodevilla, 1999; Castro, 2007).

El duelo no comienza en el momento de la muerte, sino desde tiempo atrás, lo que permite compartir sentimientos, prepararse para la despedida, esto sucede cuando hay un diagnóstico incurable (Meza et al., 2008).

Puede presentar confusiones, por el éxito no obtenido por las estrategias médicas, desear que llegue el final para aliviar el sufrimiento; hay sentimientos de fracaso, desgaste emocional; por otra parte sentir miedo y ansiedad por perder al cónyuge (O'Connor, 1990).

Hansen (2003) consideran que el duelo no puede empezar antes de la muerte, solo permite cierta preparación, pues en la mayoría de la gente no está lista completamente para la muerte.

2. *El que empieza a partir de la pérdida.* Comienza en el momento donde la otra persona u objeto ya no está presente.

Se requiere de tiempo para ordenar sus sentimientos y pensamientos, atraviesa un periodo de conmoción e incredulidad prolongado debido a que quedan asuntos pendientes o inconclusos, provocando un proceso más largo para poner en orden los pensamientos y sentimientos. Existirá culpabilidad, enojo, frustración, nostalgia, remordimiento y sufrimiento si hubo peleas o separación en el caso del cónyuge (O'Connor, 1990).

Dentro de éstos dos tipos de duelo, se puede manifestar a través de un “duelo normal también llamado sano” donde no hay obstáculos en algunas de las etapas durante el proceso, o de lo contrario, se puede presentar “un duelo llamado patológico o complicado” cuando el duelo no se logra elaborar o se inicia sin concluirse; los pensamientos cotidianos que aparecen en éste proceso no desaparecen y suelen prolongarse, generando tensión y angustia, además impidiendo vivir la propia vida (Castro, 2007).

Un elemento importante que influirá para la elaboración del duelo normal o patológico será las diferencias de género que ha marcado la sociedad así como se menciona en las relaciones de pareja donde también se ve

involucrado. Significa, que hay ciertas normas o reglas permitidas a las mujeres y hombres durante el proceso de pérdida. Ante la sociedad el duelo para los varones no puede ser reconocido porque se les exige “ser fuertes” ya que son valientes; de lo contrario para las mujeres es normal experimentar miedo, afecto, dado que es permitido compartir, expresar emociones y sentimientos, pero existe la posibilidad que se dificulte asumir su proceso, debido a la necesidad de ser protegida y apoyada económicamente por el varón, a la asignación menor de posibilidades en el desarrollo profesional, incluso por ser mal vista por estar sola; sin embargo, el dolor puede ser intensificado, hasta el grado de sentirse solo y aislado; cuando el varón es viejo empieza a vivir el duelo parecido al de la mujer. De esta manera es importante tomar en cuenta que los sentimientos son naturales y que todas las personas pueden experimentar cualquier sensación, sin prejuicio alguno (Castro, 2007).

Las características del duelo normal o sano son:

Presenta estado de “shock”, expresiones de dolor, malestares como llantos y suspiros, sensación de debilidad, pérdida de apetito y sueño, dificultad para respirar, hablar, falta de concentración e insomnio, autorreproches, culpabilidad, negación, ilusiones, alucinaciones de la presencia, sueños recurrentes y en caso de muerte está la posibilidad de tomar posiciones o actitudes del fallecido (Flores, 2002).

Además Castro (2007) y Jiménez (2010) mencionan cuales son las características que posee un duelo normal, de la siguiente manera:

Tabla 3. Características de un duelo normal o sano.

EMOCIONALES	COGNITIVAS	CONDUCTUALES	FÍSICAS
Tristeza	Incredulidad	Trastornos alimentarios	Debilidad muscular
Soledad	Irrealidad	Distracción	Vacío en el estómago

Fatiga	Confusión	Autoislamiento social	Sensibilidad al ruido
Impotencia	Preocupación y dudas	Llamar o buscar al que ya no está	Dificultad para comer
Enojo	Presencia del otro	Hiperactividad o hipoactividad	Sequedad en la boca
Culpa y autorreproche	Alucinaciones	Suspirar	Palpitaciones
Miedo	Trastornos de memoria	Llevar o atesorar objetos pertenecientes al que ya no está	Opresión en el pecho y garganta
Shock	Búsqueda de sentido	Acudir a lugares que frecuentaban	Sudoración
Ansiedad	Falta de concentración	Falta de interés por el sexo	Nauseas
Añoranza y anhelo	Pensamientos, imágenes recurrentes	Trastornos del sueño	Falta de aire
Alivio y liberación	Cuestionamientos religiosos	Evitar recordatorios	Falta de energía

Las características del duelo patológico o complicado son (Castro, 2007):

- Negación del duelo (que no se inicie o no avance en alguna de las etapas).
- Abuso de sustancias adictivas como las drogas.
- Larga duración de síntomas.
- Ideas suicidas.
- Chantaje o manipulación para obtener alguna ganancia.
- Depresión grave.
- Ausencia de pena.

Para otros autores como Flores (2002) el duelo patológico va desde la ausencia o retraso en su aparición, hasta un duelo que se excede en tiempo e intensidad, pasando a ideaciones suicidas o estados psicóticos.

Meza et al. (2008) lo describen como aquella intensificación del duelo, donde se recurre a conductas desadaptativas, se queda en ese estado sin avanzar en el proceso, hay interrupciones frecuentes para la curación. Hay un dolor moral prolongado en el tiempo, cuando pierde el interés en el amor, hay impedimento en la realización de sus actividades diarias, su única ocupación es el recordar al muerto. También se puede presentar un duelo patológico cuando, desafortunadamente a través de la educación y la sociedad se va diciendo lo que hay que decir, hacer y sentir, gracias a ello se bloquean los sentimientos, hasta llegar al punto de confusión de lo que se siente.

A continuación se presentan algunos tipos de duelo patológico o complicado según la clasificación de Cabodevilla (2007):

- *Duelo crónico*. “El deudo se queda como pegado en el dolor, pudiéndolo arrastrar durante años, unido muchas veces a un fuerte sentimiento de desesperación. La persona es incapaz de rehacer su vida, se muestra absorbida por constantes recuerdos y toda su vida gira en torno a la persona fallecida, considerando como una ofensa hacia el difunto restablecer cierta normalidad” (p. 170). Meza, et.al. (2008) comentan que no hay una conclusión en dicho duelo. El dolor es crónico y nunca se llega a una satisfacción, tiene una duración excesiva a la que puede ocupar toda la vida.
- *Duelo ausente*. No hay un avance durante el proceso, se queda en la etapa de negación; es decir, rechazo de la verdad o realidad.
- *Duelo congelado*. También llamado duelo de retardo ya que al inicio del duelo las personas no dan signos de dolor o afectación, hay dificultad para la expresión de emociones. Se le llama congelado porque les cuesta reaccionar ante la pérdida.
- *Duelo retrasado*. Cuando la persona después de un tiempo, inicia su duelo ya que en un principio no aparece su reacción emocional.

- *Duelo exagerado*. La persona tiene una intensa reacción del duelo, niega la realidad de muerte, hay una sensación de que la persona muerta está viva, existe una exageración de que la persona murió para su beneficio del deudo.
- *Duelo enmascarado o reprimido*. Presentan somatizaciones y conductas que le causan sufrimiento, pero no lo relaciona con la pérdida. Acude constantemente al servicio de salud, presentando disfunciones orgánicas, sin mencionar el duelo reciente.
- *Duelo ambiguo*. No es claro para el deudo, existen dos tipos. El primero, el deudo percibe a la otra persona ausente físicamente, pero presente psicológicamente; suele pasar cuando el cuerpo no se localiza sin saber si está viva o muerta. El segundo, el deudo percibe físicamente a la persona que ya no está, pero ausente psicológicamente.

Además Flores (2002) identifica otro tipo de duelo patológico:

- *Duelo frente a depresión*. El duelo y la depresión comparten síntomas similares como son el llanto, la tristeza, pérdida de apetito, trastornos de sueño, falta de interés. Sin embargo existen diferencias, en un estado de depresión se siente inútil y despreciable, en esta última nunca imaginan que algún día podrán mejorar, en el caso del duelo no existe ideas suicidas, acepta la realidad, se piensa que tiene un límite temporal; algunas personas suelen caer en un estado depresivo, esto dependerá de la gravedad de los síntomas y de la duración, requiriendo apoyo, comprensión y tiempo; mientras en el trastorno depresivo se necesitará intervención psicológica y/o psiquiátrica inmediata para impedir complicaciones.

Meza et. al. (2008) agregan:

- *Predulo*. Es cuando se cree que el ser querido ha fallecido definitivamente estando en un estado saludable.
- *Duelo inhibido o negado*. No ha afrontado la realidad de la pérdida, niega el duelo.

2.3 Etapas del proceso de duelo.

Las etapas del duelo “son muy parecidas a las etapas por las cuales una herida cicatriza y cura. Pudiéndose presentar de diferentes formas: simultáneamente, solo algunas de ellas, predominar una sobre otras, persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuar en la siguiente fase del duelo. Su presencia nos ayuda a entender y ver el duelo como lo que es: un camino a recorrer” (Martín, 2010, p. 26).

Millán y Solano (2010) reportan que la culminación de las etapas de duelo normal o sano tiene una duración de seis a doce meses. Sin embargo, para los autores Castro (2007) y Gómez (2007) es de dos años a dos años y medio aproximadamente, pero no hay un tiempo específico, es variable; además no todos pasarán por todas las etapas, ni en el mismo orden e intensidad, viviéndose de manera distinta ya que cada persona es única. No hay momento específico para terminar un duelo, sólo cuando la persona es capaz de pensar en la persona que se fue, sin dolor.

Elisabeth Kubler-Ross (citado por Graig, 2001 y Cabodevilla, 1999) menciona las etapas de duelo, para quienes se encuentran en una fase terminal, las cuales son:

- *Negación.* Hay un rechazo a fallecer, buscando otras opiniones y diagnósticos que le favorezca, vive como si no tuvieran nada que ver con la enfermedad, trata de evitar pensamientos sobre la muerte y discusiones sobre su diagnóstico, rechazo a la realidad y es probable que el enfermo “nada sienta”. Es una forma de reaccionar ante la noticia de una pérdida significativa sea por enfermedad o cuando ya no está el ser querido negando la realidad.
- *Ira.* En esta etapa se acepta la idea de morir; sin embargo hay, una frustración e impotencia de no poder hacer realidad sus sueños y anhelos, desencadenando resentimiento, cólera, envidia e irritabilidad de ver como sigue la vida para los demás con un futuro lleno de posibilidades. Todo le molesta con facilidad, generalmente es con los

seres más cercanos. También hay miedo porque se tiene la incertidumbre de si hay un más allá, como será, si dolerá e incluso miedo a no poder enfrentar los problemas emocionales y físicos que se le presenten durante su enfermedad.

- *Negociación.* Busca el paciente como la familia negociar con todo lo que le rodea, con Dios y/o personal médico.
- *Depresión.* Se sabe que ya no habrá una prórroga para más tiempo de vida para el paciente y se reconoce que es tiempo de aceptar su destino y la separación de todas las cosas. En ésta etapa se presenta: a) dolor de lo que ya no va a regresar, b) pérdidas que origina la enfermedad (salud, independencia, empleo, roles u otras situaciones). Habrá añoranza, desamparo y falta de esperanza (en la familia y el paciente).
- *Aceptación.* El enfermo espera a la muerte con resignación y con tranquilidad. Para quienes lo rodean es doloroso, pero también hay una aceptación del desprendimiento de sus seres amados, no hay falta de interés, al contrario ven todos los momentos aún por pequeños que sean como un regalo.

Meza et al. (2008) comentan que el desarrollo del duelo, se compone de tres fases:

- *El inicio primera etapa.* Es un estado de choque, hay una sensibilidad anestesiada, está paralizado el intelecto afectando el aspecto fisiológico un ejemplo de ello son las náuseas. Se puede llegar a la negación presentándose tranquilo e insensible, o de lo contrario exaltado, pone un bloqueo inconscientemente de la información.
- *Etapa central.* Es la etapa de mayor duración, pasa por un estado depresivo, la imagen de lo que ya no está, ocupa siempre en la mente del doliente. Hay recuerdos constantes, extrañando los detalles que se compartían juntos, su duración es de meses, hasta años, dependiendo de las complicaciones que se presenten durante el duelo, existe un sentimiento de soledad social y emocional.

- *Etapa final.* De restablecimiento, comienza cuando el deudo, ve nuevos horizontes, mira el futuro, interés por nuevos objetos y deseos. Periodo de adaptación y vínculos sociales, el dolor y pena va desapareciendo, hay alivio y al final de este se da la oportunidad de amar de nuevo.

Nuñez (2010) propone 7 etapas de duelo:

1. *Incredulidad (shock).* Se da la negación para evitar ésta pena que dolerá y confusión porque no se sabe lo que se siente y no querer saber lo que está pasando.
2. *Regresión.* Se manifiesta el llanto, berrinche y desesperanza ante algo que no regresará.
3. *Furia.* Dirigida hacia el causante de la muerte, con el muerto o con quién abandonó, quedando vulnerables ante el futuro sin la persona que se fue.
4. *Culpa.* Por lo que se hizo o no en el momento en que se vivía con el otro.
5. *Desolación.* Se encuentra la impotencia, desasosiego, alucinamiento, idealización, se hace presente la tristeza. Etapa donde se dan cuenta que la pérdida es una realidad, la cual es irreversible y el único fin e inevitable es la muerte.
6. *Fecundidad.* Hay una identificación con la persona que se fue, hacer suyo lo de la otra persona; es decir, darse cuenta y hacer ahora lo que era del otro.
7. *Aceptación.* Es cuando se hace la separación de la persona que ya no está, darse cuenta que se sigue vivo. Es aceptar la ausencia del otro, ver que la realidad está en la vida actual.

Para Díaz y Turrent (2013) aclara que existen 5 fases en un proceso de duelo, las cuales son:

1. *Negación.* Primera reacción ante la pérdida, se niega la realidad de lo que se está viviendo para suavizar el impacto y dosificar el dolor inicial.

- Se presentan frases como “esto no es verdad”, “en poco tiempo todo estará bien”.
2. *Enojo*. Conforme se comience aceptar lo que ya no está aparecerá el enojo, se mostrará hacia sí mismo, posteriormente pasará hacia los demás.
 3. *Negociación*. Se tratará de negociar lo que puede ser, por ejemplo: puede ser que cambiando un poco me vuelvan a querer; que son signos de avance, pero aún no se ha soltado la antigua relación.
 4. *Depresión*. Es una fase de dialogo interno acerca del significado de la vida: “¿por qué estoy aquí”?, “¿cuál es el propósito de mi vida?”
 5. *Aceptación*. Se asume con serenidad la pérdida, el dolor emocional y físico, está la posibilidad de darse cuenta que ya no hay necesidad de invertir tiempo en lo que ya pasó. Llegando a este punto se continuará con la búsqueda de una vida plena.

La pérdida, el dolor y la recuperación forman parte del proceso de duelo “La pérdida supone distanciarse de una parte de la propia vida que estaba emocionalmente apegada; el dolor implica las reacciones emocionales, cognitivas y perceptivas ante la pérdida de un ser querido; y la recuperación implica la reestructuración de la vida y usar los recursos de apoyo que permitan continuar sin la persona” (Schaie y Willis, 2003, p. 504).

En conclusión, el duelo es un estado de dolor y desconcierto que trae síntomas físicos y emocionales; donde la educación y el medio social, son factores importantes de gran influencia y valor para que se desarrolle un duelo sano o patológico. Es necesario aprender a manejar y a vivir las propias emociones y sentimientos (sin que se evadan o repriman) que genera éste proceso para llegar a la aceptación y poder realizar un nuevo proyecto de vida.

Con los capítulos anteriores, se podrá comprender el siguiente capítulo “duelo en la pareja” y como se convierte en un factor de gran influencia para la vida de la persona, cuando ya no está el otro miembro de la pareja.

3. DUELO EN LA PAREJA

Jiménez (2010) menciona que la separación en la pareja implica abandonar cosas de la vida actual, dejar atrás un pasado que generalmente no se hace sin dolor. “La intensidad de la pérdida amorosa, no dependerá de la naturaleza del ser perdido sino del valor que se le atribuye a nuestra vida pasada, presente y futura; duele el hecho de vivir la pérdida como definitiva, duele el futuro que en ese momento se ve incierto. Y con todo este sentir no queda de otra más que afrontar la ausencia de nuestra pareja cuando esta finalmente se produce.” (p. 37).

Perder a una pareja resulta doloroso ya que no solo incluye decir adiós a un compañero de vida, sino que acarrea las pérdidas de objetos materiales y espacios, amistades, relaciones familiares, incluso el trabajo. Tambaleando la propia identidad construida hasta ese momento y haciéndose preguntas como ¿quién soy?, ¿qué quiero?, ¿cómo seguiré? (Díaz y Turrent, 2013).

A continuación se abordará el duelo por muerte, divorcio o abandono de la pareja y cómo se lleva a cabo el proceso de la pérdida, según los patrones que se establecieron en la relación de pareja y su relación con el duelo.

3.1 Muerte en uno de los integrantes de la pareja. Procesos de duelo.

¿Qué pasa cuando un ser querido fallece? Una de las principales razones actuales por las que se hace tan doloroso asimilar y afrontar la muerte de un ser querido, es por la falta de aceptación como parte natural de la existencia humana (vida y muerte se entrelazan, no se pueden separar). La mejora de la calidad de vida y el aumento de la expectativa de ésta, hace que se evada a la muerte (Martín, 2010).

Para el diccionario de la Real Academia (2010) la definición de muerte es:

(Del lat. *mors, mortis*).

- Cesación o término de la vida.

- En el pensamiento tradicional, separación del cuerpo y el alma.
- Figura del esqueleto humano como símbolo de la muerte.
- Destrucción, aniquilamiento, ruina.
- Afecto o pasión violenta e irreprimible.

Sin embargo; cada cultura suele afrontar y conceptualizar la muerte de diversas maneras que van de acuerdo a las creencias e interpretaciones personales. Para algunas personas es causa de miedo y angustia, para algunas culturas o religiones lo toman como una forma de trascendencia a una vida mejor, para otras es la liberación de sufrimiento sea por la enfermedad o la vejez, o en el caso de los suicidas significa un escape desesperado lleno de dolor. Además “las personas que en su niñez más temprana no han sido estimuladas y ayudadas a ser personas individuales, con identidad separada, posteriormente tienen dificultades para desprenderse, tienden a aferrarse. Abocados ante la muerte, se aferran a la vida, porque el morir es aceptar la última separación, traspasar la última barrera ante lo desconocido” (Cabodevilla, 1999, p.73).

A los niños y jóvenes se les aleja del tema de la muerte y al llegar a la adultez es cuando se comienza a reconocer como algo existente, pero no como el hecho natural que significa; pues los medios de comunicación tienden a mostrarlo como algo trágico, terrorífico. En pocas ocasiones existen visiones positivas de la muerte y como un paso más de la vida; bombardean constantemente con un prototipo de imagen a seguir “gente joven y bella” con el objetivo de obtener fama, bienes y poder; ya que en nuestra cultura está la rivalidad, competencia que se verá bajo el enfrentamiento, dejando a un lado el deseo de superación; así restando poco tiempo para pensar y saber de la propia muerte. “Nuestras actitudes hacia la muerte, entonces, tienden a tener más que ver con las influencias que se reciben de la cultura y familia, que con una valoración más objetiva de los hechos y una análisis profundo y personal” (Herrera, 2010; p. 39).

Las ceremonias fúnebres, según Behar (2003) ayudan al doliente a descargar sentimientos de culpabilidad y permite estar en contacto con el

difunto, familia y comunidad, aunque se crea que es una forma total de extinción en el cuerpo. No es un olvido sino una despedida temporal, pues la opinión más generalizada de la gente es que la muerte no es el fin, es sólo una forma de transición.

La velación del cadáver, los funerales, el entierro, los rosarios, visitas de los amigos y familiares, son rituales que permitirá la expresión de emociones y aceptación de la pérdida (Rivas, González y Arredondo, 2008).

Los rituales funerarios son ajustes a corto plazo que ayudan al doliente a dar paso para el proceso de duelo y a largo plazo para enfrentar cambios repentinos en los patrones de vida, por ejemplo en las rutinas y en los roles ejercidos en una pareja viéndose como temor a sentir dolor por la separación de lo que amamos, de un ser querido (Dumay, 2000 y Graig, 2001).

Además Romero (2010) indica que desde la cultura prehispánica ya simbolizaban la pérdida de un ser querido a través de un ritual; sentido muy ligado a los dioses y a la otra vida. Por ejemplo, en la cultura Azteca los cuerpos muertos eran incinerados o enterrados y así la tierra, la gran madre, los recogía en su gran seno. Era importante la forma en que moría la persona, pues de esto dependía a qué cielo le tocaba ir, ya que para ellos existían 13 cielos.

Posteriormente, a la muerte se le ha generado un culto especial. A lo largo del tiempo ha ido cambiado la forma de manejo de estas costumbres en México. A partir de la conquista se otorga una fecha sólo para ofrendarlos y recordarlos a través de una fiesta de oración, a los muertos se les pone ofrendas con la creencia que si lo hacen, habrá un mejor camino para el espíritu, (Graig, 2001 y Gómez, 2007).

El duelo por la muerte de un familiar tendrá impacto dependiendo del rol que ejercía (padre, hijo, amigo, hermano, pareja) y de aquellas funciones emocionales que recaían sobre la persona fallecida. En el momento de que un

familiar fallece, la familia busca a través de normas, reglas y roles el equilibrio que perdió cuando se vio afectada por la muerte de su familiar (Castro, 2007).

Cuando se presenta la muerte, sea de un niño, joven, adulto o anciano marca el final de su ciclo de vida que se desarrolló dentro de un contexto cultural, desde el nacimiento, las primeras palabras y pasos, estar en una escuela, elegir una pareja y tener familia. Enfrentarse a la muerte es un elemento que se da en todo el mundo que se aprenderá y tomará diferente significado de acuerdo a los patrones biológicos y culturales en que se desarrollo cada persona (Graig, 2001).

Los autores Castro (2007), O'Connor (1990), Tizón (2004), Auz y Lyons, (2007) consideran que una de las pérdidas más dolorosas y lentas de cicatrizar es la muerte del cónyuge, sin importar si hay hijos o no de por medio, ni el tiempo de duración de matrimonio, debido a que no hay expectativas de reencuentro, de reconciliación, de volverse a ver, no hay esperanzas, pues la muerte es irreversible. Estadísticamente se dice que si la relación de pareja era satisfactoria, amorosa y comprometida, será mayor el impacto de la pérdida, pues se pierde a un amigo, confidente, amante, compañero de cama y de vejez, al padre o madre, al cómplice, al proveedor, además se pierde la estabilidad de identidad y bienestar de lo sexual, social, emocional y de la vida futura juntos (aún cuando hubo problemas en las relaciones maritales). Se requerirá de tiempo para encontrar un alivio a dicho dolor. Por otro lado, el perder al cónyuge, genera conflicto porque se deja de pensar en ambos para pensar en sí mismo.

Un año no es suficiente para elaborar el proceso de duelo ante la muerte del cónyuge pues el dolor será agudo, lento y gradual, habrá pequeños avances hasta darse cuenta que se puede sobrevivir por sí mismo, el plazo de dos años es un tiempo más realista para cicatrizar y recuperarse, hay nuevas amistades, metas y planes para el futuro, se tendrá la capacidad para liberarse del pasado, se puede iniciar un nuevo amor; es decir, en algunas ocasiones sentir atracción por alguna persona semejante a su compañero fallecido debido a querer reemplazarlo, posteriormente hay cambios que hacen que se sientan

afinidad por alguien diferente al difunto (circunstancias que obligaron a cambiar, a ser más independiente, a entrar a un nuevo mundo). Esto no significa que sea reglamentario el plazo mencionado, solo es en base a lo que generalmente las personas atraviesan por éste proceso (O'Connor, 1990).

Además Castro (2007) y O'Connor (1990) coinciden en que si la persona conserva el anillo matrimonial, la ropa y recuerdos del difunto es un síntoma de que aún no está preparado (a) para iniciar una nueva relación, lo que significa un vínculo simbólico del pasado, hay negación y conexión emocional con el cónyuge muerto. Frecuentemente cuando muere el cónyuge en parejas de adultos mayores, poco tiempo después fallece el otro. Además, por lo general hay una idealización expresando "era tan bueno" aunque la relación haya sido conflictiva; mientras en un divorcio está la posibilidad de que se quiera vengar, lastimar, ofender, desaparecer al otro. Sin embargo, la respuesta ante la pérdida de la pareja muchas veces depende de la forma en que murió; si se presenta de forma anticipada o repentina.

Schaie y Willis (2003) especifica que la idealización está en la mayoría de las mujeres viudas tendiendo a recordarlo como el ser humano perfecto de lo que en realidad fue; es decir, lo idealizan o lo santifican. Para los varones pueden tener serios problemas de depresión cuando no tiene experiencia en labores domésticas, cayendo en el riesgo de padecer una enfermedad mental o muerte; además la mujer se ha considerado la principal herramienta de apoyo emocional y social que mantiene en contacto con la sociedad, por lo que al morir su esposa puede sufrir aislamiento; es decir, atraviesan por la soledad social (muchas de las relaciones sociales están establecidas por el matrimonio, encuentran que no es agradable el ir solo a restaurantes, al cine, teatro, entre otros lugares) y emocional donde evitan todo tipo de relación con aquellas personas allegadas a su pareja, justificando que necesita estar a solas. La viuda o viudo extrañan al cónyuge y a las labores que compartían juntos. Para las mujeres viudas jóvenes suele ser una situación injusta porque hay dificultades para adaptarse a esta circunstancia, en comparación de las viudas ancianas quienes pueden tener familiares y amigos en la misma situación.

En el año 1990 reporta O'Connor que las personas viudas se les aleja o borran de los vínculos sociales porque son vistas como aquellas que pueden quitar al cónyuge del otro por el solo hecho de estar sin pareja.

Muchas veces, cuando se pierde al cónyuge por muerte en la etapa de la vejez, es un camino difícil, pero para otras es una buena oportunidad para retomar el control de su propia existencia sobre todo cuando se requirió de mucho tiempo cuidando al cónyuge (Graig, 2001).

“Es posible que sienta a la gente distante porque ellos son pareja y usted está sólo, e incluso algunas personas hasta lo verán como una amenaza para su relación porque ahora está soltero otra vez. Es posible que los amigos de mucho tiempo de repente se pierdan de vista, y esto es mucho más probable si esas personas en realidad eran amistades de su cónyuge antes de serlo de usted. Tal vez su pareja era la que generaba más energía en el entorno social y por eso ahora usted se siente como a la deriva e incapaz de sostener las anteriores relaciones” (Auz y Lyons, 2007; p. 56).

Mantegazza (2006) menciona que cuando muere el amante, muere el mundo del sobreviviente, ya que su sistema existencial estaba constituido por el otro o le daba sentido; al quedarse solo pierde salud y aquella normalidad en que estaba el amado, posteriormente recupera a sus amigos y antiguos hobbies, algunos cambian de trabajo en el caso de los hombres y en las mujeres cambian de ropa y peinado, necesita de otro mundo es decir, de otro amor, para llegar al punto de equilibrio.

A continuación se indicarán cuales son las etapas de duelo por fallecimiento del cónyuge, según Hansen (2003):

- *Respuesta Inicial.* Empieza a partir de que se presenta la muerte y abarca desde los rituales funerarios hasta otros factores de despedida, las reacciones son incredulidad, desconcierto, vacío, desorientación, entorpecimiento, hay un profundo pesar acompañado de llanto, miedo y ansiedad, debido a la intensidad de estas sensaciones el deudo puede

llegar a pensar que no va a superarlo perdiendo la cordura, con la posibilidad de caer en la dependencia del alcohol o tranquilizantes. Dentro de los síntomas físicos presenta falta de aire, pérdida de fuerza muscular, vacío abdominal, tensión en la garganta, insomnio y pérdida de apetito. Ésta fase termina cerca de tres semanas, la frecuencia e intensidad de los síntomas empiezan a disminuir.

- *Fase intermedia.* Tiene duración alrededor de año y comienza a partir de la culminación de la primera fase, se empieza asumir la realidad de la muerte y es donde se encuentra una montaña rusa emocional; unas veces está tranquilo (a), en paz, otras veces con enojo, ira con el fallecido, con Dios y contra quienes parecen ser felices, también predominan sentimientos de culpa, soledad y nostalgia. Principalmente manifiestan tres comportamientos que son: pensar en cómo pudo haberse evitado la muerte acompañado de algunas frases más comunes que son “que hubiera pasado si...” y “si tan solo...”; es decir, un repaso obsesivo de los incidentes, la segunda conducta consiste en buscar el sentido de la muerte, aquí se encuentran “los porque” y como último comportamiento es el estar de alguna forma en comunión con el fallecido. Pueden presentar sensaciones de que la persona muerta está ahí con él o ella, alucinaciones de oírlo y ver a esa persona, más si la muerte fue inesperada. Poco a poco, el deudo va a notar que el sufrimiento ha disminuido y posteriormente serán menos frecuentes y duraderos, generando esperanza, entrando a la fase de recuperación.
- *Fase de recuperación.* Entra mas o menos al principio del segundo año después de que sucedió la muerte, comienza tener nuevas relaciones, se establece el apetito y sueño, la persona se da cuenta que el recuerdo de su ser querido que ya no está durará siempre, sin embargo el dolor será con menor frecuencia e intensidad, se revivirá sólo en fechas importantes como aniversarios, días festivos o cumpleaños. Cabe señalar que cada persona que pasa por un duelo lo experimenta de manera única sin haber un reglamento de cómo vivirlo.

Otro autor que ha clasificado las etapas de duelo por muerte es O'Connor (1990), de la siguiente manera:

Etapa 1. Ruptura de los antiguos hábitos (desde el día del fallecimiento hasta ochos semanas). Es un período de entumecimiento y confusión, predominan sentimientos de incredulidad, protesta y negación, si la muerte fue inesperada la angustia será más intensa “tu vida cambia en el instante en que se te comunica la muerte. Te sientes indefenso e impotente para controlar los acontecimientos de tu vida y, al mismo tiempo, sientes que te arrastra una rápida ola de actividad, debes de cumplir con las responsabilidades del caso y tomar decisiones importantes...” (p. 25).

Durante el funeral da la oportunidad de empezar a comprender la realidad de la pérdida, sin embargo no deja de ser vulnerable. En los hábitos, se interrumpen las rutinas que se establecieron durante las interacciones antes del fallecimiento y que ahora ya no se llevan a cabo, por ejemplo comer a una hora juntos.

En cualquier momento surgen recuerdos de la persona fallecida, el llanto y la tristeza profunda se vuelven parte de ello de forma inesperada, además algunas argumentan sentir su presencia, que es un gran consuelo para el sobreviviente. Bañarse, comer, caminar, dormir son actividades que en esta etapa causan molestias.

Etapa 2. Inicio de reconstrucción de la vida (de la octava semana hasta un año). El dolor y confusión siguen presentes, pero con menos intensidad, va disminuyendo gradualmente, empieza la recuperación, se comienza a cambiar las rutinas, por otras nuevas. En el caso de la comida (el preparar o saborearlos) aún no hay deseo de hacerlo, hay falta de descanso nocturno provocando fatiga. Habrá periodos de depresión por sentir impotencia de querer cambiar su vida y preocupación por si podrá salir adelante, si podrá satisfacer sus necesidades primarias, hay nerviosismo y tensión física que lo pueden enmascarar con el uso de alcohol, tabaquismo, medicamentos u otras sustancias. Probablemente en esta etapa surgen ideas de suicidio. La salud se ve afectada debido al debilitamiento físico propenso a enfermedades como gripe o en casos más serios enfermedades relacionadas con el estrés o nerviosismo como gastritis, colitis, úlcera, incluso cáncer.

En este primer año habrá ocasiones especiales como los días festivos y celebraciones familiares, donde será más difícil de sobrellevar debido a la ausencia del ser amado, ocasionará tristeza, desilusión, resentimiento o enojo.

Muchas personas se refugian urgentemente en el trabajo, escuela u otras actividades, para no pensar y sentir dolor; es decir hay una negación, evitando que siga el proceso de duelo. Además en esta etapa puede haber una búsqueda y establecimiento nuevo de la propia identidad, siendo doloroso y lento, sentir aún que sigue casada y echarlo de menos. Cuando se cumple el primer año de fallecimiento del otro, se dan cuenta que han mejorado y aceptado la pérdida, empezando a tener nuevas metas en el futuro.

Etapa 3. La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos (de los 12 hasta los 24 meses). Existen nuevas costumbres, el dolor emocional es menos intenso, ya no está el fallecido constantemente en el pensamiento, ni llanto en público, habrá momentos de nostalgia y abatimiento, el duelo será un rito con poca intensidad y no tan devastador como al inicio.

“Después del primer año, los hábitos en cuanto a comer y dormir deben haber recuperado la normalidad. Empieza a regresar la risa espontánea, la diversión, la felicidad y un cierto sentido del humor. Generalmente, durante el segundo año, el consumo de cigarrillos, alcohol y medicamentos vuelve a los patrones anteriores a la pérdida” (pp. 34, 35).

La salud llega a mejorar debido a la liberación de los conflictos emocionales y del dolor causada por la pérdida. El enojo, resentimiento, culpa, miedo o ansiedad quedan en el pasado, se establecen amistades, en el trabajo hay mejores condiciones para manejar el tiempo, incluso responsabilidades, el pensamiento es más razonable, confiable, habrá sensación de estar vivo y feliz.

Etapa 4. Terminación del reajuste (después del segundo año). Es el final del duelo, las actividades cotidianas son cómodas, hay sensación de fuerza y satisfacción, podrá enfrentar la pérdida si se presenta nuevamente, ahora es

una persona diferente ya que se permitió experimentar las propias emociones a profundidad, lo que se está preparando para un nuevo capítulo en la vida.

El duelo por muerte descrito por Cabodevilla (2007) contempla las siguientes fases, como un proceso y no etapas fijas:

- *Fase de aturdimiento o etapa de shock.* Es una etapa de incredulidad, algunos se paralizan u otros están como si nada hubiera sucedido, se presenta pena y dolor. El estado de shock, es un mecanismo protector, da tiempo de abordar la información que se recibe, se evita la realidad.
- *Fase de anhelo y búsqueda.* Urgencia de encontrarse con la persona fallecida, conforme se va recobrando la conciencia de la pérdida se va asimilando la nueva situación. Se puede tornar, inquieta e irritable, es una agresividad que se puede manifestar en pérdida de autoestima, autorreproches e inseguridad.
- *Fase de desorganización y desesperación.* Se atraviesa un periodo de depresión y falta de ilusión por la vida, hay una tristeza profunda al tomar conciencia de que el fallecido ya no regresará, acompañado de llanto, vacío, soledad, desinterés y apatía.
- *Fase de reorganización.* Hay nuevos patrones de vida sin el fallecido, se va poniendo en funcionamiento todos los recursos de la persona, tiene nuevos vínculos.

A menudo experimentan dos estadios de duelo en la viudez (Schaie y Willis, 2003):

- *Estadio del duelo agudo.* Dura aproximadamente menos de un año, la persona viuda intenta adaptarse a la pérdida, hay un aumento en el índice de muerte en ellos, llanto frecuente, pérdida de sueño (durante las primeras semanas o meses después de la pérdida), presentan ansiedad, depresión y soledad, uno de cada cinco viudos (as) informan que experimentan sentimientos de culpa por no haber hecho algo para prolongar la vida del cónyuge.

- *Estadio segundo.* Empiezan a reconstruir su identidad sin pareja, en las mujeres algunas llevan una vida satisfactoria, para otras les resulta difícil lograrlo pues la sociedad les permite cierto tiempo para elaborar su duelo, esperando que después salgan adelante; sin embargo, puede existir tomar la decisión de retirarse de la vida social, no siendo empáticas con la comunidad, desarrollando pocas habilidades sociales, por lo que se les dificultará entablar actividades adaptativas como tener nuevos amigos. En las ancianas que tienen aún creencias tradicionales y sobre todo aquellas que tienen un nivel educativo bajo mencionan que no cambiarán su estilo de vida por consecuencia de la viudedad, en cambio las mujeres de tercera edad con mayores niveles educativos y socialmente hábiles argumentan que es un beneficio de cambio positivo después de que hayan atravesado el estadio del duelo agudo.

Herrera (2010) menciona que en personas ancianas, existe la falta de interés por hacer un cambio, no tiene que ver con el nivel educativo sino a lo incierto de una posible vida feliz de seres que se quieren, pues se ha escuchado frases como “no tengo a nadie a quién hacerle falta”. No hay temor a la muerte, sólo está el dolor por el final de la vida amada y posible arrepentimiento por no poder corregir o cambiar el pasado, que no les permite vivir en paz.

López (2006) hace referencia cuales son los pasos que atraviesa la mujer en el proceso de duelo ante la muerte de la pareja:

Paso uno: negación. Hay una sensación de presencia del cónyuge fallecido “en muchas ocasiones se soñará, sea despierta o dormida, que él regresa y todo vuelve a ser como antes o sentirá que está viviendo una pesadilla de la que va a despertar pronto” (p. 77). Existe una resistencia de la realidad, algunas mujeres salen rápido de este primer paso (por ejemplo, quienes se ven en la necesidad de salir al campo laboral para la manutención de la familia, tienen menos tiempo para estos pensamientos), pero hay quienes tardan más tiempo en salir de ella (ejemplo de ello son quienes no tienen preocupaciones económicas, suelen andar por su casa evadiendo la realidad).

Paso dos: aparición de las emociones auténticas. Se presenta tristeza, ira, culpa, miedo (ante la nueva situación y etapa de su vida sola, a enfrentar las responsabilidades de criar a los hijos y proveer económicamente) y enojo hacia la pareja, con el personal médico, contra Dios, la vida y ella misma, por lo que hizo o dejó de hacer. En algunas ocasiones las mujeres muestran doble dolor, uno es por la pérdida y el segundo que es igual de intenso por enterarse de infidelidades, traición, falta de valores de él, a la hora de su muerte.

Paso tres: sentimientos negativos, remordimientos y culpa. En este paso empezará a disminuir el llanto, pero nacerán pensamientos que tendrán que ver con el “sí o no hubiera”, ejemplo de ello “si hubiera insistido que se hiciera el chequeo médico, si no le hubiera exigido tanto dinero él no se habría estresado tanto, si hubiera sido más comprensiva”.

Paso cuatro: ¿por qué? Esta pregunta se repite con frecuencia cuando la muerte se presenta en un accidente, en un asalto o algo similar.

Paso cinco: aceptación. En palabras de López “a lo largo de esta elaboración de duelo, que puede haber durado varios meses o un año, ha eliminado el enojo, sentimientos de culpa, ha agotado la tristeza, manejado los miedos al enfrentar muchos trámites y demandas reales del entorno social - económico a su alrededor. Ha descubierto algunos aspectos disfuncionales que pueden ser modificados y ha analizado la relación con él como era en realidad, sin idealizarla ni evadirla” (p. 91). Es una etapa de aceptarse tal como es, aceptar que el marido murió, de todo lo que sucede es un aprendizaje para aceptar las propias responsabilidades, de que el futuro, metas, objetivos dependen de sí mismo, ahora la pareja forma parte de los recuerdos sin llanto y dolor, se habla con tranquilidad además de cariño, se acepta las cualidades y errores del compañero que fue, se acepta la forma en que murió dando una nueva oportunidad para iniciar una nueva etapa.

Paso seis: cierre. Es cuando hay una aceptación total, sin culpas, quejas o reproches, es el haber perdonado las vivencias difíciles que hizo pasar la pareja, perdonarse a sí mismo por el autoengaño o la relación destructiva que

pasaron y dar gracias por los momentos felices que pasaron juntos, este paso es decir “adiós”.

Paso siete: ¡cambios!. Se tiene un proyecto personal, generando cambios poco a poco, como el cambiar cortinas, eliminar ropa que sea de agrado, dedicarse a estudiar, trabajar, y demás actividades dedicadas para sí misma. En algunos momentos hay recaídas por algún evento donde hay llanto y culpabilidad esto no significará un retroceso del duelo, suele pasar, pero ahora se sabe cómo manejar estos sentimientos.

Martín (2010) describe las siguientes etapas por muerte:

- *La aflicción ocurrida*. La persona no cree lo ocurrido (negación), presenta confusión, inquietud, angustia, agitación, llanto, sensación de ahogo, opresión, suspiros, sensación de vacío, debilidad muscular, recuerdos del difunto y eventos que condujeron a la pérdida. Síntomas físicos son: sequedad de boca y mucosas, trastornos del sueño y apetito, manos frías y sudorosas, náuseas, diarrea, palpitaciones y mareos.
- *Conciencia de la pérdida*. Conforme va perdiendo gradualmente los síntomas y el funeral ha terminado, el significado de pérdida se hace más consciente. Comienza un período de desorganización emocional con una constante sensación de una crisis nerviosa y perder el control. Sus características son: ansiedad, nerviosismo, culpa, agresividad, búsqueda del fallecido, aún no desaparece completamente la negación comportándose como si no hubiese ocurrido la pérdida (poner la mesa para dos, hablar con el difunto), ensoñación, incredulidad, frustración, trastornos del sueño y miedo a la muerte.
- *Conservación – aislamiento*. Durante la misma aflicción se parece más a una depresión, caracterizada por: aislamiento (se prefiere descansar y estar solo), impaciencia (siente que debe hacer algo útil y provechoso para que le permita salir lo más rápido posible), fatiga y debilidad, desesperación, desamparo e impotencia.
- *Cicatrización*. Se presenta la aceptación de la pérdida acompañado de un cambio en la visión del mundo compatible con la nueva realidad,

realizando nuevas actividades. Sus características son el retomar el control de la propia vida, abandonando roles, papeles o funciones pasados, reconstruyendo la forma de ser; además se comienza la búsqueda de un significado nuevo para la vida, cerrando el círculo, la energía física y emocional se restaura. En ésta fase se perdona y se asume la realidad con menos idealizaciones.

- *Renovación.* Es la fase final del duelo, donde se recupera la autoestima, nacen nuevos intereses con un nuevo proyecto de vida sin incluir el fallecido, solo está el recuerdo.

3.2 Divorcio o abandono en la pareja. Procesos de duelo.

Cada pareja es diferente, para algunos puede presentarse lazos estables de afecto y amistad; sin embargo para otros ésta unión se puede ir desgastando, volviéndose tediosa, debilitando la relación pasando a la indiferencia con respecto a los actos y pensamientos de la pareja, llevando en la mayoría de veces a una ruptura amorosa; ésta se considera cuando uno de los integrantes de la pareja es el que toma la iniciativa para concluirla o ambas partes pueden estar de acuerdo con la terminación (Hidalgo, 2008).

Las rupturas amorosas consideradas como la pérdida de una relación íntima que nace de la esperanza y deseo de encontrar una relación mejor; implica un proceso de afrontamiento en las autorrealizaciones, adquisición de nuevas habilidades y metas, así como un cambio en el contexto cultural. La mayoría de la población adulta y adolescente han experimentado por lo menos una ruptura amorosa en su vida (Bustos, 2011).

Márquez (2005) menciona que la ruptura es el morir en la consciencia del otro, es morir en vida, sentir la pérdida del otro; si hay un buen manejo en el desprendimiento emocional, tendrá interiormente una reestructuración que ayudará a continuar positivamente en sus posteriores etapas de la vida, con valor significativo para su desarrollo personal.

Para algunos autores como Sandoval (1990) y Doménech (1994), en la ruptura de la pareja está incluido el divorcio y el abandono como un proceso de separación. Además Sandoval (1990), Schaie y Willis (2003) reportan que para ambos casos es un proceso de duelo similar.

Hablar de abandono, para el diccionario de la Real Academia Española (2010) lo define como:

- Dejar, desamparar a alguien o algo.
- Dejar una ocupación, un intento, un derecho, etc., emprendido ya.
- Dejar un lugar, apartarse de él.
- Dejar de frecuentar o habitar un lugar.
- Apoyar, reclinar con dejadez.
- Entregar, confiar algo a una persona o cosa.
- Dejarse dominar por afectos, pasiones o vicios.
- Descuidar los intereses o las obligaciones.
- Descuidar el aseo y la compostura.
- Caer de ánimo, rendirse en las adversidades y contratiempos.

El abandono es cuando la pareja elige separarse en común acuerdo aún cuando no hayan contraído matrimonio. La experiencia de decidirlo entre los dos y prepararse para la separación facilita los acuerdos y movimientos que implica un rompimiento, pero no es algo que ocurra con frecuencia, por lo general uno de los miembros de la pareja propone el rompimiento mientras que al otro se le informa la decisión tomada. Por eso en las separaciones amorosas hay terminadores y terminados. Ambos se sienten tristes, preocupados y quizá enojados, pero la situación de un terminador es muy distinta a la de un terminado. El que propuso la terminación, es posible que se haya preparado con anticipación para afrontar la situación; sin embargo, aparecerán pensamientos de culpa, posibles remordimientos por lastimar a la pareja y cambiar la vida de los hijos si es que los hubo. La persona quien no decidió terminar, la noticia se puede tomar por sorpresa y en contra de los propios deseos que se dificultará dejar la relación (Díaz y Turrent, 2013).

En el divorcio se encontró otra manera de ruptura en la pareja. Estadísticamente en países de América tiene altas tasas de divorcio como Estados Unidos, Canadá y Cuba donde ocurren más o menos 50 divorcios por cada 100 matrimonios. Valdés y Ochoa (2010) mencionan que datos del INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) en el año 2008 México aunque se encuentra con un bajo índice de divorcio, en tan solo tres décadas esta tasa se ha cuatriplicado pasando de 3.2 en el año 1971 a 12.3 en el 2006 de cada 100 matrimonios.

Ahora con motivo del Día de San Valentín, el INEGI (2013) dio a conocer sobre la situación conyugal de la población, en matrimonios y divorcios ocurridos en el país en el que indica que en el año 2011 se registraron 91, 285 divorcios, es decir, por cada 100 enlaces matrimoniales se dieron 16 divorcios; esta relación muestra una tendencia creciente en los últimos años, en la que su punto más bajo se registró en 1993 (4.9 por cada 100), a partir de este año se observa un aumento en el incremento de los divorcios y una disminución de los matrimonios; del 2000 al 2011 el monto de matrimonios se redujo en 19.3% y el de los divorcios aumentó en 74.3%.

En épocas pasadas la tasa de divorcio no iba en aumento por la desigualdad entre hombres y mujeres, pues la esposa carecía de educación y de recursos económicos, generando dependencia hacia el marido, pues si recurrían al divorcio, era como abandonar a un hijo a la mujer. Actualmente existen leyes para disolver el matrimonio, pesan más los intereses del individuo que las preocupaciones o normas impuestas por la comunidad (Schaie y Willis, 2003).

Y ¿qué es el divorcio? Es una decisión unilateral o de ambas partes para disolver el vínculo emocional y del contrato legal que los unía como pareja; un proceso de separación emocional que es multicausal (Cervantes, Villaseñor, Campos, García, 2013).

Es una forma de disolución del vínculo matrimonial, además legalmente es entendido como la institución que disuelve el matrimonio dejando a los ex

cónyuges en condición de contraer otra pareja. Actualmente en el medio jurídico lo conceptualizan como la extinción de la convivencia matrimonial declarada por la autoridad (Castellanos, 2012).

Valdés y Ochoa (2010) lo definen como un cambio en la voluntad de algunos de los miembros de la pareja, donde prefieren continuar sus vidas separados; lo cual se involucra y se altera el aspecto económico, psicológico y social de la pareja y de los integrantes que conformaron como su familia; llevando a cabo un trámite legal que avala y ratifica ese cambio de voluntades. Tiene dos finalidades, la primera es disolver una relación que se ha tornado intolerable y la segunda emprender una nueva vida.

Las causas son tan diversas, una de ellas es cuando se atraviesa por la etapa del nido vacío (ciclo de la relación de pareja, cuando los hijos se van), que dependerá de la calidad de vida que hayan llevado como pareja, para unos puede ser una segunda luna de miel, para otros será la culminación de la relación, pues el único vínculo eran los hijos (Papalia et al., 2003).

La comunicación, las expectativas irreales, lucha por el poder, conflicto de roles y la falta de sentimientos amorosos constituyen las quejas más frecuentes entre las parejas que se divorcian, además reportan que la primera causa de mayor grado que se plantea en la práctica de la Psicología clínica, es la falta de conocimiento entre ellos mismos antes de unirse y de menor grado son los problemas de alcoholismo, drogas, desavenencias en la educación de los hijos y problemas sexuales (González y Espinosa, 2004).

Afirma Ávila (2011) que la falta de conocimiento de la pareja es una de las causas más importantes, además están otras causas como la falta de amor, infidelidad, machismo, celos, problemas emocionales, dificultades económicas, agresión física o emocional, dificultades en las relaciones sexuales, enfrentamiento con la familia de origen.

Otras de las causas del divorcio en la pareja, es por el depósito de una gran carga de expectativas hacia el otro, hasta llegar a la "idealización"

creyendo que “todo cambiará” a favor de cómo le gustaría esa relación; además el pacto que se establece en el matrimonio se ha dejado de cumplir por ambas personas, hay una falta de adaptación, libertad, una identidad propia, no hay una solución marital (Sandoval, 1990).

Cuando en una relación de pareja comienza a desidealizar a su compañero sin depositarle al otro lo que uno desea, permite ver lo que realmente es, con la posibilidad de encontrar una mejor adaptación en su medio afectivo, darse cuenta de sus necesidades y límites para dar continuidad a su vida en pareja; se intenta posibles soluciones antes de que no haya nada que salvar, por ejemplo buscar modos de relacionarse con él o ella para ver si así se acercan el uno al otro o incluso buscando actividades fuera del hogar, de lo contrario se puede llegar a la ruptura, incluso es aceptada como una vida que valió la pena estar junto a la pareja y el haber compartido momentos agradables; sin embargo, cuando deciden seguir negando la realidad y vivir juntos toda la vida hasta que la muerte los separe, se pueden crear relaciones patológicas debido a que genera autodestrucción y destrucción acompañada de una muerte emocional (Sakruka, 1995).

La mayoría de las mujeres sueña con encontrar a la pareja que la ame y con quién sentirse plena, se casan con la idea de que durará para siempre hasta viejitos pero está la posibilidad de que haya pocos matrimonios que lo logren. Una parte se debe a sólo satisfacer la necesidad de tener pareja sin tomar en cuenta la personalidad del compañero (se proyecta cualidades y virtudes, sin ver al ser real) y cuando ya no hay nada que rescatar, la decisión casi siempre llega a una separación (divorcio). Si el abandono fue de repente el impacto es mayor y puede caer en un estado de “shock”, para superarlo se entra en un proceso de duelo y perdón (Lujambio, 2009).

El conflicto que se genera en la pareja es por ambos miembros, pero generalmente la decisión que no es de forma repentina, la toma uno de los dos miembros, quién primero plantea el divorcio es la mujer con un 80% ya que la mayoría de los hombres no lo hacen “unos, por la comodidad de seguir viviendo en la misma casa y compartiendo gastos, si es que su cónyuge

trabaja; otros, por no querer sentirse culpables de dejar el hogar; la mayoría porque no quieren asumir la responsabilidad de la separación, dejando a la mujer decidir el futuro de la vida familiar” (Lujambio, op cit, p. 100).

Por lo regular, en caso de un divorcio, quién toma la decisión es la mujer debido a que se siente insatisfecha en su matrimonio. En algunas ocasiones estas decisiones no son de mutuo acuerdo, lo que implica para el cónyuge rechazado estrés, humillación e impotencia, ya que no están preparados para el divorcio o abandono de su pareja (Schaie y Willis, 2003).

Cuando la mujer toma la iniciativa ante la ruptura amorosa, por falta de satisfacción matrimonial durante los últimos meses; está acompañado de las ideas de los amigos, familia, consejeros, religión u otras personas, que son poco realistas de lo que es un matrimonio y que conducen al fracaso, entre los más frecuentes están “todo funcionará si nos amamos, siempre considere primero al otro, concéntrese en los aspectos positivos; no critique, si las cosas salen mal, concéntrese en el futuro, primero véase como parte de una pareja y luego como individuo, lo mío es tuyo, el matrimonio hace a las personas más felices de lo que eran antes de casarse, lo mejor para los hijos es también lo mejor para nosotros” (Graig, 2001; p. 529).

Cuando uno o ambos miembros de la pareja tuvieron resistencia para divorciarse, es por haber tomado la decisión de agotar todos los recursos y no separar a la familia aún cuando la relación sea conflictiva. Las razones más frecuentes de la mujer que no toma decisión de separarse o divorciarse es porque no quiere deshacerse de una “familia feliz” que le impusieron desde pequeña, le enseñaron que tiene que tomar el rol de esposa, madre y ama de casa, sacrificar todo por los hijos manteniendo a esa familia disfuncional para “seguir juntos por el bien de los hijos”, por medio de cuentos de hadas, telenovelas y otros medios de comunicación, que le ejemplificaron con el modelo maternal, social y cultural; esto genera culpa a la hora de divorciarse por no hacer funcionar la relación debido a diferentes factores como: no saber retener al marido, por no entender sus infidelidades, por ser exigente con él, por no tener sexo cuándo y cómo él quiera, por no ser buena madre u otros

elementos que la hagan sentir culpable. Algunos varones no viven en el mundo de “una familia feliz por siempre”, pero si quieren una vida de riqueza y poder, resistiéndose al divorcio (aunque ya no le interese la familia o no le atraiga su esposa) por el temor y molestia de ver alterada su rutina y apego territorial a sus espacios dentro de la casa (López, 2008).

Confirmando con Martín (2010) sobre las expectativas irreales que se originan desde la niñez a través de los cuentos infantiles de princesas y príncipes se les enseña que todo final es feliz con la frase “fueron felices para siempre” acompañado de la religión, de lo social y miedo al cambio, dan un panorama dramático e indeseable al divorcio, asociado al convencimiento de una situación de fracaso como pareja y en general de todo lo que conforma la propia vida. Con frecuencia, los observadores externos al divorcio dan postura de que es un fracaso total y sumamente dañino para la sociedad y familia o de lo contrario como algo moderno sin consecuencias, cuyos efectos desaparecerán en cuanto se logre la adaptación de ésta nueva concepción de la vida.

Para Cruz y Ortiz (citado por Ávila, 2011) pareciera que el divorcio contradice las finalidades del sistema familiar, pues es un medio de desunión en lugar de ser una situación de solidaridad, porque viene a romper el vínculo matrimonial y no la cohesión de la familia y a destruir el hogar. Sin embargo, es un remedio ante los casos que ya se ha roto el vínculo conyugal, no es la causa que motiva el rompimiento de las relaciones conyugales, es el efecto.

Hay relaciones conyugales deterioradas y violentadas que en algunas ocasiones siguen juntos debido al miedo a la soledad, en algunas mujeres el miedo proviene del temor del futuro, se cuestionan ¿Cómo voy a poder ser mamá sola?, ¿Cómo van a crecer mis hijos sin su padre?, ¿Si intenta hacerme daño por pedirle una separación?; sin embargo, en México en los últimos años ha habido un incremento en divorcios y una disminución de matrimonios, pues está la creencia de la pérdida de libertad personal ya que comprometerse es confiar en el otro y dar una parte de sí mismo, de renunciar a ciertas cosas, además está la falta de compromiso, lo cual muchos jóvenes optan por tener

relaciones sin compromiso, sin ver al matrimonio como una aspiración. Anteriormente la tasa de divorcio era menor, pues eran mal vistas las personas que se divorciaban, las mujeres se tenían que acostumbrar a las formas de convivencia (Lujambio, 2009).

La mujer divorciada será catalogada con suavidad o dureza dependiendo de las creencias sociales y religiosas de la familia de origen, de los amigos, que tal vez se alejen por miedo a que sus maridos tengan interés por ella al estar sola o los mismos esposos alejen a su compañera por temor a que les de malas ideas, así se les olvidará hacerles invitaciones y no recordarán asistir a las de ellas. A si mismo pueden sufrir depresión (los síntomas son: insomnio, amanecer cansada, dolor de cabeza, aislamiento, pérdida de peso, mareos frecuentes, descuido de higiene o arreglo personal, impaciente, pensamientos negativos del futuro, baja autoestima, disminución o perdida de la capacidad para dar y recibir amor, no hay interés, frecuencia de sueños o pesadillas amenazantes, ideas recurrentes) debido a la represión de emociones, estancándose en la culpa. Se presentan una serie de pérdidas como son: la muerte de una relación (sea enfermiza o no) que generaba energía, muerte de expectativas de estar juntos “hasta que la muerte los separara”, pérdida de seguridad económica, de reconocimiento familiar y social (López, 2006).

Un estudio que se realizó en el año 1978 en México, seleccionaron 96 parejas con hijos que decidieron divorciarse, en el cual se arrojaron los siguientes resultados: para las mujeres se pueden ver bajo la necesidad de incluirse en el campo laboral si en la vida de casada eran amas de casa, dedicando menos tiempo a los hijos y para ella misma; en los varones hay un descontrol de la realización de las actividades en casa, puesto para muchos estaban acostumbrados a que su esposa los atendiera, para algunos de ellos optan por volver a construir otra familia (Graig, 2001).

Los hombres divorciados se vuelven a casar más que las mujeres en esta misma situación; uno de sus argumentos es el de tener una casa donde los respeten, admiren, reconozcan, sean atendidos, tengan un lugar y tiempo

que disponer; sin embargo para las mujeres no es así de fácil, debido a la aceptación o no de sus hijos de su matrimonio anterior, es una prioridad para ellas (López, 2008).

Montenegro (2007) menciona que indudablemente existen cambios al pasar por éste proceso de divorcio y se verá relacionado con la pérdida en calidad y estilo de vida, en la percepción de sí mismo y del mundo, observándose una desorientación y sensación de no saber qué hacer. Además se puede presentar una disminución de la economía del hogar obligando muchas veces a un cambio de casa, del colegio de los hijos, etc. donde es posible que la mujer tenga que empezar a trabajar por primera vez con un menor tiempo para los hijos.

En las mujeres divorciadas puede aparecer la depresión, en el que se encuentra uno o varios síntomas: insomnio, dolor de cabeza, preferir estar sola, pérdida o ganancia de peso, mareo frecuente, descuido de higiene y arreglo personal, irritabilidad, sentirse impaciente, pensamientos negativos del futuro, baja autoestima, pérdida para dar y recibir amor, falta de interés por todo, sueños, pesadillas frecuentes e ideas recurrentes (López, 2006).

Además Martín (2010) explica que para las mujeres quienes dependen enteramente del matrimonio les afectan en cuestiones financieras cuando está de por medio el divorcio, porque se les inculcó que la unión legal era la solución al problema de la supervivencia, no se les enseñaba a desarrollar autonomía y otras metas personales, solo dedicarse a hacer feliz a la pareja y proteger a los hijos. A pesar de la incorporación a la vida laboral, el trabajo femenino está considerado como un elemento secundario debido a la atribución que la mujer es la encargada de cuidar a los hijos. En cambio, para los hombres tiene distintas experiencias emocionales relacionadas con el divorcio; se les valora por el éxito social y no en patrones de belleza, por eso tienen ventaja en mantenerse en el ámbito del matrimonio y rehacer la vida en pareja, pero la desventaja que tienen es la pérdida de los hijos con quienes se produce una distancia emocional si no llegan a restablecer relaciones con ellos en la nueva estructura familiar. “La guardia custodia de los hijos es otorgada a la madre y el

padre queda con menos espacios físicos y emocionales para compartir con ellos” (p. 99).

Los autores Papalia et al. (2003) y Núñez (2010) coinciden que el cónyuge que no toma la iniciativa, presenta sensaciones de rechazo, impotencia y pérdida de control, ira (que responde a sentirse traicionado, engañado, utilizado o abandonado), pensamientos negativos por no haber sido lo suficientemente buenos, generando autoinculpación a través de frases como “no he tenido paciencia”, “le he exigido mucho”, “he abusado de su confianza”; quedando dañada la autoestima porque no se fue capaz de retener a su lado al cónyuge. Para quién decide o inicia la separación suele sentirse terriblemente culpable por el daño y cambios que ocasiona a los demás, dejar o privar a los hijos (si los hay) de la presencia del otro e incluso de la suya propia, también podrá enfrentarse con irritabilidad, pero tendrá la sensación de control y alivio, pues se ha preparado para tal acontecimiento, ya que periodo atrás ha ido asumiendo progresivamente un rol independiente; mientras que para el otro puede llegar a tener mayor nivel de angustia, por la escasa preparación y reflexión previa. El sufrimiento que experimentan los dos miembros de la relación puede ser equivalente, aunque para el iniciador se ha dilatado en el tiempo; mientras que para el otro está reciente la desesperado e incluso con sentimientos de fracaso.

Las reacciones generalizadas que invaden a ambos miembros de la pareja en el momento del rompimiento son: culpa, confusión a la hora de planificar, pensar en el futuro que les depara y lo que salió mal en el matrimonio, falta de toma de decisiones. Se presenta tristeza, depresión seguido del dolor y soledad, enojo, desconfianza, desprecio, inseguridad, incluso después de un tiempo se manifiesta rechazo e indiferencia hacia los demás ya que para algunas personas los convenios de compromiso y amor pueden significar una enajenación de la propia libertad, sacrificio de las posibilidades de éxito individual, invasión sobre sus límites y del espacio personal (Núñez, 2010).

Esto dependerá de cómo estén ellos mismos en la relación con el otro y del manejo que le den al divorcio, puede ser una serie de experiencias que producen estrés; para otras personas un acto de liberación de restricciones, conflictos emocionales y obligaciones, suele ser una nueva oportunidad de vida. Se puede presentar un “divorcio del ciclo vital” que significa una interrupción del ciclo vital de la familia, pero genera situaciones de cambio y; por otra parte, está el “divorcio destructivo” que produce una relación dañina para todos los involucrados en dicho proceso, que se convierte en una larga lucha de enfrentamientos con el objetivo de denigrar y ganar (Ávila, 2011). Como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 4. Características del “divorcio del ciclo vital” y “divorcio destructivo”

Divorcio como etapa del ciclo vital	Divorcio destructivo
Cuidado de los hijos	Imposibilidad del cuidado de los hijos
Peleas y desacuerdos en una fase	Peleas permanentes
Dolor por las pérdidas	Necesidad de ganar y denigrar
Ausencia de intermediarios	Intermediarios
Límites claros	Límites difusos
Reconocimiento de la propia responsabilidad	Búsqueda de culpables y de cómplices

Cuando se vive el duelo por divorcio, es doloroso y difícil ya que hay enojo y resentimiento, la ex pareja está viva y con frecuencia se entera de lo que ha hecho, si se ha casado, si tiene nuevo cónyuge e hijos, haciendo que la herida se haga más dolorosa (Castro, 2007). Sin embargo; Martín (2010) explica que se puede convertir en una posibilidad de cambio y crecimiento si el duelo por separación se atraviesa saludablemente.

El proceso de duelo por divorcio dura aproximadamente de 2 a 3 años (Ríos, 2005). Por otra parte, Martín (2010) menciona que la duración del duelo es mayor tras el divorcio de 2 a 4 años que por muerte donde es de 18 meses.

Ante una ruptura, se pueden presentar diferentes sentimientos que ayudarán a afrontar este proceso, los cuales son, según Sandoval (1990):

- *Aumento de la agresión.* Se desvaloriza a la persona, se analizan los defectos que no habían sido vistos o que se habían tomados sin tanta importancia, con el objetivo de desvalorizar lo perdido y no deteriorar la autoestima.
- *Racionalización.* Aquí entra en juego con el anterior punto, donde se racionaliza lo sucedido y establecer lo que era dañino para la relación, un ejemplo es “la verdad es que ya estábamos separados desde hace mucho tiempo”.
- *Indiferencia.* Hay una protección para rechazar el dolor, por ejemplo “al cabo que ni me importa”, “estaba desperdiciando los años de vida con él”, “estaba preparado (a)”.
- *Sustitución del objeto.* En muchos casos, lo que hacen es encontrar rápidamente un vínculo amoroso donde les es difícil reconocer el dolor y que es falso lo que intentan hacer, ayuda pero no sustituye lo perdido, en otros casos se regresan al seno familiar.

A continuación se mencionarán las etapas de duelo por ruptura según Hidalgo (2008):

- *Rompimiento.* Así como existe al principio de la relación un interés por comenzar un vínculo amoroso, en la ruptura hay quien desea que la relación llegue a su fin presentando sentimiento de culpa y para aquel que espera continuar con la relación se convierte en una situación dolorosa, incluso puede transformarse en obsesión por mantener un amor no correspondido aunque la relación sea destructiva. “Está ampliamente demostrada la relación existente entre ruptura y tasas de hospitalización psiquiátrica, enfermedad física, mortalidad, suicidio, homicidio y abuso de bebidas alcohólicas. Así también uno de los trastornos más frecuentes tras la ruptura es la depresión y relacionado

con ésta se halla la situación externa de suicidio” (Hidalgo, 2008; pp. 67, 68).

El amor se destruye por diferentes causas, entre una de ellas es la falta de atracción mutua, sentirse criticado o denigrado por su pareja, celos, infidelidades, por el área económica que puede estar asociado al poder ligado al control de uno de los miembros sobre el otro.

Inmediatamente después de la ruptura se puede presentar conmoción, confusión, desorientación seguido de sentimientos de miedo, culpa, rencor, soledad, tristeza, aislamiento en un mundo que parece extraño o incluso odio y rencor hacia la antigua pareja, donde ambos miembros de la pareja salen lesionados, autoestima dañada y con energías desgastadas; también suelen tomar una actitud de negación así ignorando la realidad, a través de frases como “no puede estar pasando”, “no es cierto” con el objetivo de amortiguar el impacto, además es llevar a la conciencia que la ruptura es irrevocable. Entre una de las reacciones físicas más frecuentes es el agotamiento, pérdida del apetito e imposibilidad para llegar a conciliar el sueño. Las reacciones emocionales y físicas son muy parecidas cuando se presenta por fallecimiento de un ser querido; debido a que es una situación que está acompañado por un proceso de duelo.

- *Recuperación.* Es larga y dolorosa, suele transcurrir aproximadamente de dos a tres años hasta que se sientan capaces de enfrentarse de nuevo al mundo de relaciones amorosas. Los miembros de la pareja no solamente pierden al compañero, también los lazos sociales que se definía como pareja y que ahora surge el inesperado cuestionamiento de la propia identidad. En ésta etapa se suele sentir fortalecidos y estimulados realizando actividades sociales y profesionales. Sin embargo, es frecuente la tristeza y la desmoralización, lo cual se puede incrementar la posibilidad de padecer depresión; se piensa que la soledad es peor que la presencia de la pareja, pues el sufrimiento no solo viene del desprendimiento de su ex cónyuge, sino del distanciamiento que suelen hacer hacia los amigos (desconexión del contexto social).

La construcción de una nueva vida en ésta etapa parece como algo inalcanzable y resulta difícil adaptarse por el contexto social en el que se mantenía de soledad y aislamiento, pero poco a poco comienzan a empezar una nueva visión lleno de nuevos proyectos. Muchas personas superan dicha situación a través de la ayuda de amigos y familiares, incluso buscan intervención profesional.

- *Superación.* El proceso no ha sido el mismo para todos los que han atravesado ésta situación de duelo, depende de las circunstancias de la separación, del carácter, de los recursos de la persona, del ambiente social en el que se relaciona.

Esta etapa comienza cuando hay un entendimiento de lo que realmente sucedió, dejando a un lado las culpas o dejar de acusar a su ex pareja, además se comienza a establecer nuevas amistades y se sueña con volver a formar una relación de pareja amorosa y estable.

Bustos (2011) da a conocer las tres etapas, más frecuentes que implica en una ruptura:

1. *Revisión obsesiva de lo ocurrido.* Realiza constantemente una búsqueda de atribuciones y explicaciones de lo sucedido buscando respuestas al constante cuestionamiento del porqué de la ruptura.
2. *Soledad.* Se puede pasar por dos tipos de soledad: emocional (extraña a su pareja y a los afectos previamente recibidos) y social (sentimientos de desorientación u confusión dirigido hacia la posición o rol que se tenía previamente).
3. *Persistencia de apego con la pareja.* Percepción de la posibilidad de volver a verla y buscar a la persona, pueden experimentar una necesidad o anhelo hacia la presencia del otro.

Sin embargo se mencionan específicamente las etapas de duelo cuando se está bajo la situación de divorcio. Para Doménech (1994) son:

- Antes de que se tome la decisión hay un estado cognitivo; es decir, existen pensamientos de “divorcio” por el estado en crisis que se encuentra su matrimonio.
- *Toma de acciones*, hay una búsqueda de ayuda con amigos, abogados, profesionales, sacerdotes, familia y personas que lo rodean, posteriormente habla con su cónyuge y llegar a una decisión firme y clara de separarse.
- *Período de negociación*, donde se establecen acuerdos como la pensión para los hijos y la tutela.
- *La etapa de reequilibrio*, los sentimientos son más objetivos y estables con su ex pareja considerando que puede haber posibilidad de reconciliación y de relacionarse más con los hijos.

Por otro lado, Martín (2010) también clasifica cuales son las etapas que se atraviesa en un divorcio:

- *Pre-ruptura*. Es el período de valoración de los pros y los contras antes de contraer la decisión. Así surgen las dudas sobre lo que sería lo mejor, provocando angustia.
- *La decisión*. Se toma la decisión después de meses o años de disputas, desilusiones, ofensas y frustraciones. En esta fase trae sentimientos de culpa, pérdida de autoestima, aislamiento, falta de atención y en algunos casos ansiedad, depresión y enfermedades físicas.
- *Planeamiento de la ruptura o ruptura efectiva*. Se presenta las posibles soluciones en su proyecto individual de vida; es decir, lograr acuerdos sobre el futuro de ellos y de sus hijos, repartir los bienes materiales, mudarse una de las partes a otro domicilio o bien mantenerse en la misma casa, pero separados por razones económicas. Es común la irritabilidad, descalificación mutua y conductas agresivas.
- *Separación*. Se enfoca en el proyecto de vida, pone en funcionamiento la nueva estructura familiar y se crea la necesidad de nuevas relaciones sociales.

- *Divorcio definitivo.* Se corta el cordón umbilical afectivo de la pareja, lo cual si no ocurre impide la reconstrucción existencial de la nueva vida. Por último implica, la aceptación de la realidad de la pérdida, la renuncia a la fantasía de reencuentro, restablecimiento de la autoestima, inicio de nuevos vínculos y la consideración de empezar una nueva relación de pareja.

Garcés, Prudena y Vengas (citado por Ávila, 2011) describen las siguientes etapas:

- *Decisión.* Se toma la decisión después de divorciarse tras meses o años de peleas, desilusiones, ofensas y frustraciones. Hay culpa, pérdida de la autoestima, dificultades para entender otros temas, aislamiento y en algunos casos ansiedad y depresión.
- *Planeamiento de la ruptura.* Hay repartimiento del patrimonio, se llegan acuerdos sobre la crianza de los hijos, en ésta etapa se presenta rabia, descalificación mutua y conductas agresivas, entre las más comunes.
- *Separación.* Supuesta aceptación de la pérdida de la relación de pareja y de una familia, hay una desorientación y necesidad de afecto.
- *Desvinculación.* Se acepta la realidad de la pérdida, renuncia de volver con la pareja, inicio de nuevos vínculos y pensamientos de comenzar una nueva relación de pareja.

López (2006) hace referencia de cuáles son los pasos que vive la mujer cuando se divorcia:

Primer paso: negación. Es una sensación de vacío, sentir que todo acabó (el final esperado y el formar una familia grande), se niega y se evade la realidad aferrándose y refugiando en el pasado, en ocasiones se cree que él va a regresar cambiado y arrepentido. Algunas mujeres presentan la ilusión de que les llamará por teléfono pidiéndoles perdón y que todo se compondrá, otras siguen usando el apellido del esposo esperando a que regrese, ahora el estado

civil de casada pasa a ser soltera ante la vida y sociedad, en lo emocional este nuevo estado será doloroso y tardado.

Segundo paso: aparición de las emociones auténticas. Se presentarán emociones auténticas displacenteras: ira (sentir enojo con el ex marido, consigo misma por insegura, crédula, entre otras.), miedo (económicamente a mantener la familia, a enfrentar a la sociedad ya que se muestra hostilidad con las mujeres divorciadas, a la custodia de los hijos y llevar la responsabilidad de ellos en educación, psicológico, social, intelectual, económico) y tristeza (va haber momentos de desconsuelo por aquella pérdida de sueños e ilusiones con la persona que se fue, ya no habrá la frase hasta que la muerte los separe).

Tercer paso: sentimientos de culpa, confusión, inadecuación, vergüenza, vacío y descontrol. En la culpa aparecen pensamientos como: “si yo hubiera sido más comprensiva, si me hubiera dado cuenta a tiempo, si no lo hubiera provocado, si no hubiera sido tan celosa, imprudente, descuidada, torpe, inútil, si me hubiera arreglado más, si hubiera sido más lista, precavida, paciente, si no hubiera sido tan confiada, ilusa, idiota, si hubiera sido más sexy, más mujer, si le hubiera dado más tiempo para cambiar, si no les hubiera quitado el padre a mis hijos” (p. 53).

Además se presentan situaciones confusas de forma rápida e inesperada que desconciertan y generan estrés, pues hay pensamientos negativos, confusos e inquietantes que están constantes en la mente. Las situaciones desconocidas o inesperadas hacen que se sientan incómodas, fuera de lugar, inadecuada. Hay vergüenza acompañado de culpa ya que se sienten mal al fallar, por haber fracasado y por haber desafiado a la familia y núcleo social.

También se puede atravesar por un vacío personal dado que ocupaba tiempo físico y emocional con su ex cónyuge con una serie de actividades compartidas, en algunas ocasiones hay presencia física aunque ya no esté, ya que pudieron haber estado muchos años de su vida juntos, necesitando tiempo para asimilar la nueva situación.

El cerebro automatiza ciertas actividades rutinarias, cotidianas y formas de conducta, lo que al llegar una nueva situación (cambios repentinos no programados) genera descontrol.

Cuarto paso: el perdón. Al inicio del divorcio no puede perdonar al ex esposo solo está el enojo y culpa; sin embargo cuando lo supera se da cuenta de que esperar a cambiarlo no podía ser, “muchas mujeres se casan con la falsa ilusión de que, con base en su cariño, dedicación y abnegación, su marido va a cambiar, que va a dejar de ingerir alcohol, de ser mujeriego, violento, flojo, etc. es necesario recordar que la única persona que puedo cambiar es así misma” (p. 58). Se da cuenta de que la relación era enfermiza y no se podía actuar de manera diferente, empieza asimilar que no merecía ser humillada ni maltratada, si en algún momento se permitió fue porque desde pequeña lo vio normal y común (sea porque lo aprendió de la madre u otras mujeres o por mandato de la religión). Se da cuenta que en la pareja debe prevalecer el respeto por uno mismo y por los otros para el crecimiento espiritual, emocional e intelectual para el logro de metas personales.

Quinto paso: aceptación. Cuando se elimina el enojo y culpa, haber tomado conciencia de la propia personalidad, enfrentado la realidad de trabajar para sacar adelante a la familia, sin miedo a tener algunos logros, se ha exteriorizado la tristeza por medio del llanto y que ahora hay tranquilidad, ya hubo perdón hacia sí misma y hacia el otro, y por último el reconocimiento de que eres dueña de los actos, pensamientos y emociones, es cuando se dice que hubo aceptación.

Sexto paso: cierre del duelo. En este paso se cierra una ventana y se dice “adiós” a la etapa anterior de su vida, se perdona al dolor que estuvo en su vida y a si misma por haber estado en una relación disfuncional, dejando ir el pasado y se abre al futuro.

Séptimo paso: cambios. Se desarrollan cambios gratificantes como mudar de casa o remodelarla, modernizar el cabello, vestuario, se debe de hacer poco a poco, hasta que se haya elaborado un proyecto de vida.

Hay que contemplar que si uno de los miembros de la pareja no transita por todas las etapas del duelo por divorcio que se han descrito anteriormente y se mantiene con conductas tales como mantener activa fantasías de reconciliación, querer prolongar a toda costa un vínculo emocional con la pareja, que en ocasiones exige o provoca encuentros sexuales con la ex pareja o se produce guerras y celos hacia la nueva relación del otro; esto no favorecerá a la estabilidad de los hijos que suelen ser chivos expiatorios y ser utilizados para chantajear emocionalmente a la pareja (Martín, 2010).

3.3 Características del duelo en la pareja sea por muerte, divorcio o abandono según:

La intensidad y duración dependerá de algunos factores: edad, género, con hijos o sin hijos y nivel socioeconómico.

3.3.1 Edad.

Por muerte:

Las mujeres viudas antes de los 54 años, tienden a casarse nuevamente, después de esta edad presentan un bajo índice de matrimonios, debido a la falta de interés, renunciando a la posibilidad de volver a casarse, pues está la creencia que los hombres eligen a mujeres jóvenes para formar una relación de pareja. Además argumentan que no volverían a casarse para atender las necesidades del otro porque ya cumplieron como esposa y como madre. En promedio el 30% de las mujeres de 65 años se vuelven a casar y en el caso de los hombres el 70%, se casan en un corto tiempo, para que los atiendan y satisfagan en sus necesidades (O'Connor, 1990).

En México sea cual fuera la edad de la mujer viuda, es probable que se cuente con: apoyo de pensiones o laboral que ayudará la situación económica futura, recibir orientación de amistades o conocidos, verse rodeada de cariño y apoyo provenientes de amistades y familiares para salir de esa crisis, e incluso para reconstruir una relación de pareja (López, 2006).

Así para Tizón (2004) coincide en que el impacto de la pérdida de su pareja es mayor conforme a la edad, la ideación del suicidio tiene un alto porcentaje en los viudos sobre todo en el anciano.

En cuestión de la sexualidad, los jóvenes viudos buscan actividad sexual con más frecuencia y en un tiempo más corto que las personas que tienen más edad, otros buscan tocar, ser tocados, llenar el vacío psicológico a través de relaciones sexuales. Cuando ya no se encuentra la pareja sexual, la sensualidad puede darse por medio de los sueños e incluso pueden ser orgásmicos (O'Connor, 1990).

Por divorcio o abandono:

Las parejas que contraen matrimonio antes y finales de los 20 años, presentan mayor inestabilidad matrimonial, que los que se casan entre los 20 y 24 años; sin embargo son datos americanos ya que en Europa se acostumbra a casarse a edad más tardía (Domenech, 1994).

A continuación, en la tabla 5, se muestra la distribución porcentual de las personas divorciadas en México (INEGI, 2013), por sexo, según grupos de edad en el año 2011:

Tabla 5. Datos estadísticos INEGI (2013) de personas divorciadas según el sexo y edad.

Edad (años)	Hombres %	Mujeres %
15 a 29	13.5	20
30 a 39	36.6	38.1
40 a 49	27.5	25.1
50 y más	22.1	16.7

Schaie y Willis (2003) comentan que las personas mayores de 50 años presentan un mayor grado de estrés a causa de que ya no ven un futuro debido a su edad avanzada, además tienen dificultades para adaptarse a la pareja.

La mujer de edad avanzada tiene dificultades para entablar otra relación porque generalmente se piensa que ya ha perdido el atractivo sexual sintiéndose fuera de la competencia por el matrimonio ya que han influido los medios de comunicación que los patrones de belleza están relacionados con la eterna juventud (Martín, 2010).

Para ambos casos, en el divorcio y en el fallecimiento del varón, las mujeres tienen ocho veces menor de probabilidad que los hombres de volver a casarse, debido a que “se debe en parte a que el mundo occidental favorece tradicionalmente los matrimonios entre un hombre de edad avanzada y una mujer joven en parte, también se explica por el hecho de que hay menos hombres disponibles pues las mujeres viven más tiempo” (Graig, 2001, p. 592).

3.3.2 Género.

Por muerte:

Para Auz y Lyons (2007) los hombres y mujeres sufren de manera distinta; los hombres no están acostumbrados a demostrarse públicamente con respecto a sus afectos y consuelo, mientras que las mujeres se les enseñan a mostrar sus sentimientos de pérdida porque se ha considerado a una mujer sensible, frágil y débil. Lo cual puede generar diferencias de género bajo la pérdida del cónyuge:

- Los hombres regresan a su rutina normal más pronto que las mujeres. Tienden a mantenerse ocupados después de la muerte de un ser querido, aparentan ser fuertes, que pueden enfrentar las cosas y por lo tanto las experiencias desagradables lo sumergen hasta lo más profundo de su mente creyendo que han superado la muerte, cuando en realidad no se han dado el tiempo para experimentarlo. En las mujeres

se pueden sentir obligadas a lidiar con la situación, por ejemplo, limpiar, preparar la casa para ponerla en venta, retirar pertenencias del cónyuge y demás cosas. La esposa no vuelve a su rutina normal, se involucra con la muerte y el proceso de duelo.

- Las mujeres pueden estar más dispuestas a hablar de su pérdida que los hombres. Como los hombres creen que deben ser auto-suficientes, piensan que tienen que soportar las situaciones solos, sin ayuda profesional, amigos o familiares; de lo contrario las mujeres tienen la necesidad de compartir sus experiencias y encontrando la posibilidad con quien hablar.
- No se espera que los hombres lloren abiertamente o pierdan el control de la situación. No quieren pensar en la muerte o en el proceso de duelo, consideran que deben mostrar control de sus emociones y que llorar es para los niños y mujeres. Temen que si al perder el control frente a los demás los hará parecer débiles, teniendo como consecuencia ocultar sus emociones, puede interferir en los patrones de sueño, una conducta agresiva e ira posteriormente.
- Las mujeres pueden ser percibidas como incapaces de manejar la adversidad tan bien como los hombres. La mujer, en su caso la esposa, puede ser quién mantenga a la familia unida pasando por un proceso de dolor, pues dedica más tiempo a sus hijos mientras que el varón se deshace o se aleja de sí mismo emocionalmente, quienes se pueden quedar pasmados en momentos de crisis, de lo contrario aunque la mujer se considera erróneamente como débil por estar más dispuesta a llorar y mostrar sus sentimientos les da una gran ventaja sobre los hombres para asimilar el dolor de una pérdida.
- Como se espera que el esposo sea fuerte para su familia, en ocasiones son pasados por alto en los velorios y funerales. Dentro de un funeral, al varón es poco frecuente que se le tome en cuenta su estado emocional; sin embargo, en el caso de la esposa puede tener familiares o amigos que se preocupen o le demuestren su afecto, lo que permite iniciar antes su proceso de dolor que el esposo.

Por divorcio o abandono:

Los hombres y mujeres quienes no tomaron la decisión de la ruptura, experimentan actitudes y sentimientos diferentes. En los hombres hay dolor, pero también hay orgullo, sienten que han sido burlados, pues la mujer es la rechazada, abandonada, la que es víctima y sufre en silencio por la separación y no el hombre, cuestionándose así los varones “cómo puede sucederme a mí”, si es traición de la mujer hacia el hombre, se juzga ante la ley para limpiar su honor (Sandoval, 1990).

3.3.3 Con hijos o sin hijos.

Por muerte:

Quién queda a cargo de los hijos asume mayor cantidad de responsabilidades, habrá dificultad para tener un espacio personal, por ejemplo en tener nuevas relaciones, ocio, auto-cuidado y descanso. Cuando la mujer queda a cargo de sus hijos se pueden presentar dificultades para cuidarlos y dedicar espacio para ellas, algunas explican que cuando se encontraba el cónyuge a su lado sentían seguridad, tolerancia y con uso coherente para educarlos. Al enviudar presentan temor de un inadecuado desarrollo de sus hijos (Bowlby, 1997).

En el primer año de duelo, el cuidado y atención de hijos pequeños es una fuerte carga, hay pérdida de interés por vestirlos y llevarlos a la escuela debido al cansancio por levantarse, falta de paciencia acompañado de mal humor. Es probable que los hijos (quienes también están en duelo y aun siendo adultos sufren por la pérdida) observen el estado de ánimo de sus padres y empiezan a llamar la atención a través de la realización de travesuras para sentir que los aman y no sean abandonados como lo hizo su padre. Durante el segundo año, hay más paciencia con los hijos, menos enojo y resentimiento por tener que criarlos sin el cónyuge, además hay más control sobre la propia vida, puesto que está la posibilidad de encontrar el talento escondido, la capacidad para tomar decisiones en negocios y dinero, dar servicio en

reparaciones de la casa, y actividades que se involucran en su vida cotidiana (O'Connor, 1990).

Por divorcio o abandono:

Se sigue manteniendo una relación con el ex cónyuge porque sólo se encuentra la separación de los miembros de la pareja, pero no del rol de padres; de manera que es fácil alimentar pensamientos de reencuentro y reconciliación. Es natural que exista una alteración en los aspectos emocionales, adaptabilidad, cohesión y estructuración en el sistema familiar y en el caso de la presencia de los hijos, la mayoría percibe lo que está pasando a pesar de que los padres hagan lo posible por no transmitirles su aflicción e intenten cuidar su bienestar (Domenech, 1994).

Las personas divorciadas ante la sociedad son vistas como extrañas y raras. Cuando hay hijos, éstos no aceptan las infidelidades de sus madres, hay miedo a que sean desamparados y abandonados, en el caso del padre es lo contrario, se admite y se disculpa (Sandoval, 1990).

Se ha dicho que en el divorcio ocasiona en todos los casos, consecuencias en el desarrollo del hijo. Montenegro (2007), Valdés y Ochoa (2010) mencionan que los hijos de padres divorciados presentan las siguientes características:

- Reducción del bienestar emocional, de rendimiento escolar y de salud física.
- Problemas de conducta: consumo de drogas y delincuencia juvenil.
- Incremento en el riesgo de dejar el hogar a temprana edad, relaciones sexuales prematuras, con probabilidades mayores de embarazos no deseados y divorcio.
- Ruptura de relaciones con padres y adultos.

Pero Valdés y Ochoa (2010) agregan que en los pocos estudios realizados con población mexicana, sobre las consecuencias del divorcio y

separaciones en la familia y en especial en los hijos, se ha encontrado que cuando provienen de hogares cuyos padres se han separado o divorciado que no comparten las funciones del cuidado y educación de los hijos no necesariamente tienen que tener solo efectos negativos, ya que muchos de los problemas escolares y de conducta ya estaban presentes desde antes de la situación. Incluso se sugiere que los padres con un alto nivel de conflicto se separen puesto que es más sano para el desarrollo del hijo.

En cuanto a las parejas que no planearon tener hijos o no tuvieron la oportunidad de ser padres, la vida juntos terminó, para aquellas personas que eran recién casadas y perdieron a su cónyuge, ya no estará presente el sueño de tener una familia, para los padres dolientes sólo quedará criarlos y verlos crecer (Auz y Lyons, 2007).

3.3.4 Nivel socioeconómico.

Por muerte:

Las parejas de clase media presentan mayor impacto después de la muerte, ya que se mantiene la comunicación, comparten y pasan más tiempo juntos a diferencia de la clase obrera están más divididos en género, cada miembro de la pareja comparte la mayoría de veces sus actividades con su mismo sexo y cuando falta su cónyuge, su estilo de vida e identidad es menos severo debido a que su vida social era más separada e independiente (Schaie y Willis, 2003).

Por divorcio o abandono:

Las clases sociales bajas están más propensas al divorcio debido a los problemas económicos que hay dentro del hogar, que cuentan con desempleo crónico y con nivel educativo escaso. La situación legal en cada país facilita o no el divorcio, incluso puede llegar a ser caro teniendo privilegio solo las clases ricas, también puede haber complicaciones debido a los trámites legales, por ejemplo la pensión alimentaria, repartición de bienes según el régimen

matrimonial por el que se hayan casado, según su caso por el costo de los honorarios de los abogados, que convertirá en un proceso problemático y tormentoso, principalmente para quién lo está buscando es quién en la mayoría de veces paga y cede sus bienes con tal de divorciarse o deja de lado este proceso y vive en amasiato, lo cual le impide contraer otro nuevo matrimonio, mientras no se disuelva el estado civil contraído con anterioridad (Domenech, 1994).

Existen muchos matrimonios que deciden no continuar su vida juntos sin legalizar la separación por motivos de complejidad de los trámites burocráticos e incluso por conveniencias sociales y económicas (Valdés y Ochoa, 2010).

3.4 Patrones de conductas establecidas en una pareja y su relación con el duelo:

El duelo del cónyuge se verá influido por el tipo de relación de pareja que se vivió (Castro, 2007):

3.4.1 Dependencia.

Existe el “deber ser” como un modelo a seguir, lo cual puede generar dependencia hacia la pareja (por ejemplo deber ser buena esposa, cuidar de los hijos y esposo, incluso ejercer la sexualidad que él quiere, aunque no haya placer, generándoles daño emocional y corporal que a menudo expresan “no importa, lo principal es que él se quede satisfecho”) sobre todo recae en la mujer, ajustándose al ideal femenino para que los varones las amen y las valoren, lo cual si rebasan ese modelo podrán ser abandonadas o incluso perder la experiencia amorosa.

El cuidado y amor por el esposo e hijos le da sentido a su vida, la hace pertenecer a un mundo social “por ser una mujer casada”, “por estar protegida”, para las mujeres tradicionales mencionan que alcanzar la felicidad es por medio de la “pareja” donde predomina el amor para siempre. El modelo tradicional de la mujer tienen la creencia de que si un hombre no está al lado

de ella no podrán seguir viviendo debido a la marginación social y aislamiento afectivo, sin embargo este modelo inhibe la confianza a la mujer actual de su capacidad que tiene como mujer.

Cuando la mujer es independiente en el área económica se cree que también son independientes en lo emocional con su esposo, y cuando no es así, descuida su trabajo, su vida social para dedicarse a las necesidades de su compañero y que en algunas veces descuidan su aspecto personal, “en estas mujeres sobresale la dificultad para usar el dinero producto de su trabajo según su propio criterio. Se inhiben de hacer gastos para sí mismas o para ambos, si su pareja no está de acuerdo o no emite opinión, se pliegan a las decisiones y gustos del compañero aunque no los compartan, etc.” (Castro, 2004; p 90).

Por lo tanto, Montalvo, Nápoles, Espinoza y González (2011) mencionan que la persona dependiente es aquella que no tiene control de su vida y de sus relaciones con todas las demás personas, ya que su único objetivo es querer protegerlas o ayudarlas dejando de pensar en sí mismo. Necesita que su pareja le brinde seguridad, protección, confianza, amor, felicidad, satisfacción sexual, ánimo, hacerse sentir orgulloso y valioso; lo cual es la única manera de sentirse feliz consigo mismo, sentirse bien y satisfecha.

Las manifestaciones en la mayoría de las personas dependientes son:

- Baja autoestima
- Tienden a negar problemas
- Comunicación poco clara y difusa
- Pensamientos y emociones rígidos
- Obsesiones
- Falta de confianza
- Represión de emociones
- Exceso de control
- Culpa por la situación
- Miedo al abandono y
- Búsqueda de amor a cualquier precio

Además temen enfrentarse a los cambios que les produciría al salir de una relación que suele repetirse de generación en generación, para muchos han sido hijas o hijos de personas que también lo fue.

El duelo será difícil por la pérdida significativa que tenía al depender de su cónyuge (Castro, 2007).

3.4.2 Independencia.

Cuando cada persona elige y actúa con libertad, sin depender uno del otro. La pérdida es menos dolorosa y significativa, ya que siempre se mostraron con una vida independiente.

Montalvo et al. (2011) mencionan que es aprender a resolver los propios problemas sin intervención externa, enfrentando nuevas responsabilidades y comenzar a disfrutar de la independencia de los pensamientos y acciones; es consciente de sí mismo, trata de cambiar o modificar la manera de pensar en sus ideas irracionales, así descubriendo y valorando los atributos (persona capaz, querible, segura, valiosa) que posee en sí misma sin que sean reconocidos por el otro. Sus características son: Dan o reciben cumplidos sintiéndose cómodos, no hay dificultad para hablar de los logros o defectos directa y honestamente, apertura a la crítica, y ser capaz de reconocer los errores, armonía de lo que hace y dice, forma de mostrarse y expresarse, abierto nuevas posibilidades de vida, a nuevas ideas y a nuevas experiencias, si se presentan sentimientos de ansiedad o inseguridad es menos probable que intimiden o abrumen, está la capacidad para disfrutar de uno mismo de los demás, confianza en sí mismo y no ve la vida como un fracaso, bienestar propio, a través de un comportamiento firme consigo mismo y con los demás.

3.4.3 Interdependencia.

La interdependencia es cuando por separado se tiene una vida y juntos construyen otra sin que pierdan su identidad, pero formado una nueva como

pareja, donde tienen un espacio para compartir y a la vez son personas independientes, la pérdida del otro será dolorosa y fuerte.

3.4.4 Codependencia.

Cuando la relación de pareja manifiesta codependencia y se presenta la pérdida de alguno de los cónyuges, el duelo puede ser lo más fatal que haya sucedido, pues se considera que la codependencia es cuando no importa lo que uno sienta si lo que importa es que el otro sea feliz, estando atento a las necesidades de la pareja, ignorando las suyas, además hay escasa percepción, conciencia de sus propios deseos y necesidades.

Por otro lado, López (2006) hace precisión a una inmadurez emocional, control intelectual uno sobre el otro y encubrimiento de carencias emocionales hacia el otro. “Nos habla de una dependencia emocional mutua en que las personas refuerzan la carencia de amor, aceptación y confianza de cada una de ellas, buscando, en forma enfermiza, soporte en el otro. Desde el momento en que tenemos que depender de otro emocionalmente, no nos hacemos responsables de nuestras emociones y le damos el poder a esa persona para que nos manipule y estar en condiciones de culparla de todo lo negativo que nos suceda, estamos dejando de ser nosotros mismos, nos convertimos en títeres en lugar de ser protagonistas de nuestra historia personal” (p. 147).

Por último, Castro (2007, pp. 43, 44) hace referencia a lo siguiente:

Tabla 6. Diferencias de las pérdidas que se presentan en el divorcio y en la muerte del cónyuge.

Divorcio	Muerte
Los objetos obsequiados quieren destruirlos aunque sean valiosos.	Los objetos cobran mucho valor por pequeño que éste sea.

Los secretos, se divulgan como manera de justificación y por sentirse defraudado.	Los secretos se llevan hasta la tumba; son pactos de sangre.
Amor. Ante esta situación la pareja se programa para ya no amarlo, se reniega de la pareja.	El amor ante la muerte perdura toda la vida.
Ante el divorcio si alguien habla mal de la pareja, se lo reafirmas.	Ante la muerte, que nadie se atreva a decir algo malo de la persona fallecida porque se defiende con uñas y dientes.
El divorcio, es una decisión que alguno de los integrantes de la pareja tomó, o en algunos casos ambos.	La muerte no es algo que hayan decidido, simplemente llega.

En conclusión del capítulo se puede decir que el contexto cultural influye en el duelo, pues las mujeres pueden manifestar su dolencia por ser consideradas como expresivas, sensibles y recibir protección; en los hombres les es difícil experimentar o terminar su duelo al concebirlos como fuertes y protectores pudiéndose convertir en una negación de la realidad.

Al presentarse la muerte y separación en la pareja, hay un gran impacto, porque se culmina el vínculo amoroso (sentimiento más significativo y profundo del ser humano). Se presentan características diferentes ante la pérdida de la pareja; sin embargo el dolor, negación, tristeza, enojo, aceptación y cambios en la vida propia son elementos que son parte de un mismo proceso de duelo. Vivir el proceso de duelo genera un desgaste de energía física y psicológica, afectando la propia salud, por tal motivo en el siguiente capítulo se abordará algunas alternativas para el manejo cuando ya no está el cónyuge, sea por muerte, divorcio o abandono que sirvan de apoyo para afrontar dicha situación.

4. ALTERNATIVAS PARA EL MANEJO DE DUELO EN LA PAREJA

Como lo expresa López (2008), en el manejo del proceso de duelo, es necesario tomar en cuenta que las emociones y sentimientos que se presentan no se van a reprimir, ni a controlar, sino a manejar. En nuestra cultura y sociedad se tiende a reprimir las emociones de ira, miedo y tristeza, ya que se interiorizado como un mandato inhibir o suprimir los sentimientos y las emociones, que socialmente no son aceptados, cobrando un alto precio en la salud física y mental del doliente. Al presentar un proceso de duelo se requiere de darse la oportunidad de recapacitar, procesar todas las emociones, pensamientos y cambios que se presentan a través de la identificación y entendimiento de éstos, hasta llegar al establecimiento de un nuevo proyecto de vida. Para Rivas et al. (2008) es ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia de adaptación a la nueva situación.

A continuación se darán algunas alternativas según sea el caso: muerte, divorcio o abandono, para que se lleve un buen manejo de duelo.

López (2006) menciona los siguientes puntos para salir o superar el proceso de pérdida por muerte y divorcio del cónyuge:

- *Paso uno: salir de la negación.*

Muerte. Es necesario tomar conciencia de la realidad; que ya no vive y no va a regresar, y se ha ido para siempre.

Divorcio. Es el momento de aceptar que esa relación terminó y que no va a regresar, es importante reconocer el estado actual y asumir que a partir de hoy la vida será diferente.

- *Paso dos: Manejo de las emociones y sentimientos.*

Para ambos casos (muerte y divorcio) es importante, no controlar ni reprimir las emociones y sentimientos, se confrontan para un adecuado manejo de éstas, lo cual se recomienda seguir los siguientes puntos:

- Identificar la emoción. Ira, miedo, vergüenza, etc.
- Aceptarla. Es la aceptación del estado en el que se encuentra “estoy muy enojado (a)”.
- Verbalizarla. Comunicar la situación con personas neutrales, que no estén involucrados con la situación.
- Expresarla. Darse la oportunidad de expresar la emoción o sentimiento.
- Canalizarla. Llevar a cabo alguna actividad para canalizar lo que se piensa, tomando en cuenta de no lastimar a otras personas, objetos y sobre todo a sí mismo.
- Utilizar el remanente energético. Realizar actividades, por ejemplo pintar un cuadro, arreglar el closet.
- Analizar el origen y evolución de la emoción. Crear nuevos patrones de referencia.

Se puede presentar miedo, ira y tristeza al inicio de éste proceso. Algunas sugerencias de acuerdo con López (2008) para su manejo de dichas emociones son las siguientes:

Miedo:

- Identificar y aceptar que se siente miedo y a qué se tema.
- Buscar compañía y compartir la vivencia con familiares o amigos, hasta que se sienta mejor.
- Caminar por algún lugar donde se tenga contacto con la naturaleza.
- Establecer o reforzar el vínculo con un poder superior, la energía universal o tu creencia en una identidad que comprenda la totalidad en espacio y tiempo.
- Aprender de la experiencia y diseñar nuevas estrategias para no sentir miedo a tu nueva situación.
- Reforzar e incrementar tu autoestima.

Ira:

Se exterioriza a través del cuerpo y mente mediante una técnica que se facilite y que sea de acuerdo con la personalidad. Aquí hay algunas de ellas:

- Encerrarse en su habitación, cuando nadie esté, se puede golpear una almohada al mismo tiempo que habla contra la persona con quién se está enojado.
- Empapar una toalla gruesa y exprimirla, retorciéndola, mostrando su coraje.
- Redactar una obra de teatro o un cuento en la que se destruya al enemigo.
- Cantar canciones de amor y contra ellas o ellos. Esto sirve para identificarse con un grupo y no sentirse solo.

Entre otras sugerencias para el manejo de la ira están (López, 2006):

- Escribir cartas, posteriormente se queman o se rompen. Por muerte, se recomienda que durante la conversación que se tenga se puede decir lo enojado (a) que esta por su muerte. Ésta manifestación puede ser a través de llanto o gritos donde nadie pueda escuchar y cuando ya no haya necesidad de expresarle su muerte junto con sus consecuencias se puede romper o quemar la carta. “Recuerda que es importante evitar que los hijos escuchen cuando estás reclamando al esposo (a) muerto (a) su conducta, y que hablar mal de él o ella e insultarlo (a) ante ellos no resuelve nada sólo se les creará sentimientos encontrados.” (p. 80).
- Hablar con el retrato a solas y decir lo que se piensa.
- Buscar algún deporte que implique golpear o alguna actividad artística ó física de forma intensa.
- Buscar la manera de desahogo sin lastimarte ni a los demás.

Para la tristeza como lo menciona López (2008):

- Llorar a solas cuantas veces se necesite, sea en un lugar privado o acompañado de personas que sepa que te pueden apoyar.
- Platicar sobre lo sucedido con personas de confianza.
- Escribir una carta a su cónyuge sobre lo que está sintiendo y después destruirla es una forma de despedida para poner fin a los asuntos pendientes de una relación, donde puede plasmar tristeza, enojo, frustración, resentimiento, amor, culpas, lo que quiera expresar; con el objetivo de liberar al cónyuge y seguir con la propia vida y empezar a

pensar en si mismo iniciando nuevas actividades recreativas. Si hay hijos que dependan de el o ella, empezarán a adaptarse a los nuevos roles de familia.

- Meditar, practicar yoga, hacer ejercicios de relajación u otra actividad parecida que estabilice el organismo.
 - Caminar por lo menos 30 minutos al día.
 - Recapturar y conservar el aprendizaje y la experiencia que se adquirió.
 - Ampliar el círculo de amistades y conocidos, iniciando nuevas actividades sociales.
 - Fomentar el pensamiento positivo; es decir, cuando haya nostalgia traer atención positiva hacia el presente, evitar contacto con objetos, lugares y personas que hayan estado involucrados con el cónyuge.
 - Mantener la visión hacia el futuro, llenando de vivencias felices que harán cargar energía para seguir adelante.
- *Paso tres. Manejo de los sentimientos de culpa, confusión, inadecuación, vergüenza, vacío y descontrol.*

El manejo de los sentimientos es menos intenso, pero perdura en el tiempo. En ambos casos (divorcio y por muerte) se presenta los siguientes sentimientos y que el autor recomienda algunas sugerencias como alternativa para la sanación del duelo:

Culpa:

Aparecerá con el “hubiera” (que no existe) tanto en la pérdida por muerte o divorcio lo cual, pretender evadir afectará el estado de salud físico y mental. Aceptar la culpa ayudará a salir más pronto sobre todo a responsabilizarse del pasado, de lo que uno siente y de la conducta.

En el caso del divorcio es necesario aceptar: a) a las personas con cualidades y defectos, b) una relación de pareja es responsabilidad, obligación e interés de mantenerla y construirla cada uno, nada sirve lo que se hubiera hecho si ya estaba una relación disfuncional. c) aceptar la propia responsabilidad, dejando que el 50% fue responsabilidad del cónyuge que ya no está.

Confusión:

Lo primero que se puede hacer es aclarar las ideas, darse permiso de poder experimentar y empezar a trabajarlo a través de escribir todo lo que se piensa:

- Separar los pensamientos que emanan de la realidad de los que vienen de la fantasía o miedos y quedarse sólo con los que sean objetivos.
- Tomar con calma cada pensamiento, abordar uno a la vez, de lo contrario creará confusión si se hace todo al mismo tiempo.

Inadecuación:

Se necesitará tiempo y práctica para asimilar lo desconocido e inesperado del cambio, por lo tanto, es importante tener paciencia consigo mismo. Modificar pensamientos y ello modificará la conducta.

Vacío:

Es aceptar la nueva situación, a través de la realización de actividades que sean de agrado personal como ir al cine, bailar, cantar, incluso estructurar el tiempo, si hay hijos pequeños llevarlos a paseos y lugares diferentes de los que solían visitar.

- *Paso cuatro. ¿por qué? y el perdón.*

Para ambos casos conviene reflexionar: ¿a quién se debe perdonar? ¿Al cónyuge o a la persona que pretendía cambiarlo (a)?, es necesario recordar que la única persona quién puede cambiar es uno mismo. En este momento es cuando hay que tomar las riendas de la vida a través de la revisión cultural, familiar, social y decidir con qué se queda y qué se desecha.

Comprender si en algún momento se permitió ser humillado (a), maltratado (a), y comprender que tal vez fue porque se aprendió por medio de los padres que lo ejercían. “No sabías que eso era enfermizo y, por tanto, no podías actuar de diferente manera. Ignorabas que había otra forma de vivir y relacionarse: Una relación de pareja, donde prevalezca el respeto hacia sí mismo y hacia el otro, ya que esto constituye la base del crecimiento espiritual,

emocional e intelectual, que permite el logro de las metas individuales y comunes a través de la creatividad y el compromiso” (López, 2006; p. 59).

Cuando haya comprensión de que el ex marido no pudo haberse portado de otra forma porque fue resultado de su historia personal, familiar, cultural y social que generó conductas inadecuadas, se habrá perdonado a sí mismo.

Perdonarse a sí mismo por:

- Fantasear y no ver la realidad.
- No haber sido congruente con el pensamiento, el sentir y actuar.
- Haber abandonado los sueños e ilusiones.
- Ser la persona que el cónyuge quería, dejando ser uno mismo.
- No haber crecido profesionalmente.
- Haber vivido sin vivir tantos años.

Y cuando fallece el cónyuge, habrá que perdonar por:

- Haberse muerto
- Haberse muerto en determinada forma si es el caso.
- Lo que hizo o dejó de hacer.

- *Paso cinco: aceptación.*

Si se ha eliminado y manejado las emociones y sentimientos, descubierto que hay aspectos que se pueden modificar y haber analizado la realidad sin idealizarla ni evadirla, se está listo (a) para entrar a la etapa de aceptación.

Muerte.

- Aceptarse tal y como es con cualidades y defectos, con áreas fuertes y débiles y aquel potencial que aún no se ha desarrollado en si mismo.
- Conocer el potencial no desarrollado y comprometerse a enriquecerlo.
- Aceptar que el cónyuge ya murió, que ya no está aquí.
- Aceptar que de las experiencias se puede aprender.
- Aceptar que se ha iniciado una nueva etapa de vida sin echar culpas a nadie de las limitaciones, uno es responsable de las propias acciones.

- Aceptar que de uno depende de sí mismo, del futuro y del bienestar propio.
- Hablar con tranquilidad y cariño del difunto.
- Aceptar la forma en que murió.
- Aceptar la nueva oportunidad que da la vida.

Divorcio.

- Aceptar las cualidades y defectos, las áreas fuertes y débiles, además del gran potencial no desarrollado que hay en sí mismo.
- Aceptar tal y como es el cónyuge.
- Aceptar que el matrimonio terminó.
- Aceptar que hubo un aprendizaje en el dolor vivido y utilizarlo como experiencia.
- Aceptar que es conveniente reforzar, modificar, implementar, algunos aspectos de la personalidad.
- Aceptar a empezar a generar amistades y afectos.
- Aceptar con alegría tu nuevo estado de soltería, libertad y poder decidir sobre uno mismo.

- *Paso seis. Cierre de duelo.*

Ahora es momento de decir adiós con una aceptación, sin culpas, quejas o reproches y cerrar este ciclo, de preferencia acompañado de un ritual.

Muerte.

Puede de ser gran ayuda el cierre con la visita a la tumba en el panteón o donde estén las cenizas y despedirse de él o ella, agradeciendo por todos aquellos momentos que pasaron felices y perdonarlo por las vivencias desagradables y difíciles. Se puede decir que descanse en paz y que ahora se es una nueva persona ¡dejarlo (a) ir!. Es conveniente que alguien acompañe y a la vez sea retiradamente, pero a la mano, ya que se puede quedar exhausto. De preferencia no acudir pronto a ese lugar.

Cerrar la ventana del pasado y abrir la puerta del futuro. Y a partir de aquí se podrá recordar y hablar de él o ella con naturalidad.

Divorcio.

Escribir una carta a la ex pareja, puede ser a solas o acompañado (a) posteriormente se destruye con un agradecimiento por haber formado parte de uno mismo y porque se tuvo la oportunidad de haber aprendido, superado y mejorado diversos aspectos en sí mismo. Desearle éxito en su nueva etapa dejándolo ir, se puede repetir el ejercicio cuantas veces se necesite, si todavía hay enojo, miedo, tristeza se interrumpe la despedida y dedicarse a resolver las emociones y sentimientos hasta lograr separarlo por completo.

- *Paso siete. cambios.*

Es el momento de realizar un proyecto de vida personal, de forma escrita. Se requiere de compromiso, es necesario manejarlo de forma individual y a solas, se puede ir modificando e incluso comentarlo con alguien que brinde su apoyo. A partir de ello realizar cambios que sean gratificantes y novedosos.

Muerte.

Posibilidad de guardar la ropa de luto, pues ya se acabó. Comprando algunos accesorios para renovar la vestimenta sin invertir mucho tiempo.

Tomar alguna actividad que siempre se quiso y que antes por falta de tiempo no se había hecho.

Empezar a incorporar fotografías de uno mismo y de los familiares (de los hijos si es el caso), si hubo fotos del cónyuge guardar algunas.

Buscar acudir a lugares con los hijos (si los hay) incluso donde no se visitaron con el cónyuge.

Posiblemente habrá “recaídas” que se creía haber superado, sintiendo culpa respecto a su muerte, llorar de forma repentina o enojo; sin embargo, esto no significa que no se haya avanzado o se esté retrocediendo en el proceso, es completamente normal a cualquiera le puede suceder.

“Si acaso sientes todavía alguna dependencia o intento de control de quienes te rodean y no sabes cómo terminar esa situación sin lastimar a nadie, sabes que puedes buscar ayuda profesional.” (López, 2006; pag. 99).

Divorcio.

Es importante que el cambio sea cuando se haya elaborado un proyecto de vida personal.

Disfrutar cada paso y logro que se dé como persona independiente, ofrecer un tiempo de asimilación a los hijos (si los hay), familiares y amigos.

López en el año 2008 agrega por último que dentro del proceso de duelo sea por el fallecimiento o divorcio, es necesario realizar un proyecto de vida personal, es decir, un plan específico donde se responda a la pregunta ¿qué quiero hacer, lograr, tener en la vida desde hoy hasta que muera? es conveniente tomar en cuenta las diferentes áreas: laboral, profesional, social, cultural, económica, que engloba por ejemplo la vivienda, si se quiere tener pareja, hijos, ser solteros, vivir con la familia de origen, entre otros aspectos que garantice el propio bienestar y tranquilidad definiendo por que medio se van alcanzar (estudio, trabajo, ahorro, etc.). Es importante visualizar la metas propias para grabar en la mente lo que se quiere lograr en un tiempo determinado. “En muchas ocasiones pasamos enfrente de lo que decimos que queremos tener o lograr, pero que no hemos definido en nuestra mente, y vamos distraídos o pensando en otras cosas y no lo identificamos. Si visualizamos el objetivo final, utilizando todos los recursos de ambos hemisferios cerebrales..., la imagen, que recrearemos muchas veces más para reforzarla, estará en el “disco duro” de nuestro cerebro y, dormidos o despiertos e incluso de forma inconsciente, vamos a identificar, en forma más rápida y fácil, los pasos que nos llevan a lograr lo que queremos” (p. 143). Si hay hijos de por medio será necesario diseñar un proyecto de vida en familia, lo que se recomienda los siguientes puntos:

- Dejar el pasado ubicarse en el aquí y ahora.

- Aceptar la responsabilidad en la educación y formación integral de los hijos.
- Poner en práctica la comunicación integral con el padre ó la madre de nuestros hijos.
- Actuar con asertividad en todo momento.
- Expresar todos los acuerdos, contratos, dudas y comentarios.

Por otro lado el autor Schnall (2005) menciona algunas opciones para el manejo de duelo por la muerte del cónyuge. Es momento de aceptar la pérdida dejando ir el pasado y la forma de comportarse anteriormente (modo de presentación a los demás, ante las creencias de sí mismo y del mundo); es decir, dejar ir la parte que se vinculaba con esa persona. Es momento de revisar la vida y prepararse para un nuevo inicio y pensar ¿Cuáles son las creencias propias que se necesita dejar ir para tener logros en la vida sin pareja?. Como dice la frase no somos dueños de lo que se nos da la vida; es un préstamo. Físicamente nada dura eternamente y en cualquier momento podemos morir, si hay comprensión de que el tiempo es prestado habrá gratitud por haber estado con la persona el tiempo que haya estado. A continuación se presentan las siguientes alternativas:

- Usar la creatividad para sobrevivir al cambio ayuda a ver la pérdida como una opción, para ver las cosas con un nuevo ángulo, hacer uso de ella no se necesita ser un artista, escritor, o algún otro profesional, solo se necesita la creatividad y capacidad para llevarla a cabo en el momento que se requiera para no estancarse en el tiempo, sin revivir constantemente en el pasado y poder salir adelante con las ganas de volver a descubrir la alegría.
- Hay que cerrar un ciclo de vida sin sufrimiento, superando la pérdida y no buscar un final. “Intentar encontrar el final equivale a perseguir la falsa promesa de que todo regresará a la normalidad tan pronto te enfrentes a la realidad... enfrentar la muerte es sólo el inicio de la curación, no la conclusión del pesar... La expectativa de que las emociones deben ajustarse a un horario, como si fueran trenes, es el síntoma de una sociedad que carece de tolerancia a las lágrimas y cree

que todo debe regresar a la normalidad lo más pronto posible. El duelo debe de seguir su curso... El fin no es algo que persiga como una meta en sí misma sino que es una consecuencia de la aceptación: dejar ir lo que alguna vez tuviste, el tiempo que recuerdas y honras la alegría que te brindó, y permitir que la alegría exceda el dolor de haberlo perdido.” (p. 157).

- Además los rituales y ceremonias sean de forma religiosa o personal, son curativos porque ayuda a mantenerse vinculado con la persona que murió, es decir, no se conmemora la muerte de la persona al contrario, el hecho que vivió y que estuvo al lado de la familia.
- Aceptar la pérdida como la oportunidad de transformación y posibilidad de ayudar a los demás y actuar con empatía no sólo es gratificante sino placentero, hay una sensación de bienestar pues se trasfiere el dolor a un interés por otros. Sin embargo, no para todos es el camino, lo importante es tener la capacidad de ver una perspectiva nueva y positiva.
- La expresión artística, es una liberación de la tristeza, viajar hacia el ámbito de la fantasía y la imaginación ayuda a varias personas a liberar la tensión incluso al mismo tiempo crean grandes obras de belleza a través de palabras, artesanías o música. Ayudará a encontrar una nueva salida al enojo, impotencia, tristeza y de manera simbólica restituir lo que se perdió.

Por otro lado Auz y Lyons (2007) mencionan otras estrategias para el afrontamiento de duelo por muerte:

- Habrá fechas importantes como los cumpleaños, aniversarios, graduaciones de los hijos entre otros momentos relevantes donde estarán presentes los recuerdos por la ausencia del cónyuge fallecido, pudiendo sentir ira, frustración u odio, de manera que, hay que comprender que estos sentimientos son normales y comenzar aceptar la pérdida.

- Aprender a realizar tareas nuevas puede estar acompañado con dificultad y más aún cuando se encuentra en un estado emocional delicado. No hay que sentir miedo o vergüenza de pedir ayuda a los familiares, amigos o conocidos que rodean, es importante expresar lo que uno siente y quiere, las personas estarán interesadas en ayudar. No se trata de apresurar dicha situación, es aprender que las cosas nuevas van despacio.
- Revisar como está la situación financiera, además de actualizar aquellos documentos que se requieran (cuentas de cheques, hipotecas, escrituras), se puede pedir ayuda a personas allegadas o a un asesor financiero pues tal vez se descubra que no hay un historial crediticio puesto que todo estaba a nombre del cónyuge así negando algún crédito.
- Conciliar el sueño puede ser todo un reto, para sentirse mejor cabe la posibilidad de dormir en el mismo lugar donde lo hacía el cónyuge o si no funciona habitar otra habitación, lo importante es buscar la mejor forma de dormir bien.
- Si hay miedo a estar solo (a) se puede mantener la televisión o radio encendidos, organizar alguna actividad si es doloroso que no haya nadie en casa, no hay que dar gusto a los demás y enfrentar la sensación de soledad.
- Tomar tiempo para decidir sobre las pertenencias del cónyuge. No es necesario deshacerse inmediatamente de lo que perteneció al cónyuge fallecido, algunas cosas traerán recuerdos que ocasione llanto o dolor, lo cual si no hay seguridad todavía de lo que se debe hacer con las pertenencias no es necesario tomar la decisión apresuradamente, darse tiempo para decidir qué es lo mejor.
- Ser consciente de las situaciones sociales pues en algunas ocasiones se podrá acudir solo (a) a dichos eventos.
- Creer que aún no se ha ido su pareja puede llevar tiempo, sin embargo, cuando se presenta una respuesta que no es común, considerada inapropiada en sí mismo, por ejemplo al sonreír ante una situación triste, puede ser un indicador de negación hacia el cónyuge.

- Experimentar su propio duelo, no alejar el dolor y sentimientos. Posiblemente no haya tiempo para sí mismo ya que cabe la posibilidad de que se esté ayudando a los hijos con la pérdida; además de atender un trabajo y quizás pueda sentir frustración y se piense ¿cuándo será mi turno de lamentarme, de cuidarme?, es una reacción comprensible que hay que manejar.

Para Martín (2010) recomienda a seguir algunos puntos por pérdida de muerte:

- Expresión de la tristeza, enojo o rabia, además de la realidad del suceso no se recomienda negarlos, es decir, mostrar actitud de falsa fortaleza, calma o despreocupación; incluso evadir que se toquen los objetos, ropas y demás artículos personales del ser querido ausente.
- No negarse a participar en las ceremonias como una forma de evasión. Negar u ocultar retrasara y ocasionará un doloroso sentimiento de culpa (suele ser el inicio de un duelo complicado o no resuelto).
- No eliminar todo aquello que recuerde al ser querido. Desaparecer o cambiar de lugar las cosas es un mecanismo de evitación, no se recomienda cambiar de residencia si esto significa una forma de evadirlo, si se desea cambiar, deberá hacerse conscientemente, entendiendo que a donde se vaya el recuerdo irá consigo mismo.
- Compartir pensamientos y sentimientos con la familia, amigos y allegados. Además de reconocer la utilidad de los apoyos sociales, no negarse a ellos.
- No intentar remplazar al ausente. No se debe buscar rápidamente a un sustituto afectivo ya que los remplazos en vez de llenar el vacío puede generar graves problemas afectivos, no se debe tomar decisiones importantes en las primeras fases del proceso, hasta que haya pasado satisfactoriamente el duelo. De igual manera tampoco es buscar consuelo en el consumo de drogas o alcohol.
- Retomar actividades habituales, cotidianas, no solo laborales, también de entretenimiento.
- Establecer nuevas relaciones personales.

- Expresar el bienestar que se va alcanzando y no avergonzarse de su progreso del duelo.
- Identificar objetivos que eran importantes antes de la pérdida.

O'Connor (2007) recomienda que si ha transcurrido un año y su cónyuge fallecido está presente todos los días en sus pensamientos quiere decir, que no ha avanzado en la elaboración de duelo, es necesario romper lazos y no aferrarse, lo que sugiere el siguiente ejercicio, repitiéndolo hasta que resuelva sus emociones y puedas estar solo (a) tranquilamente:

- Recostarse y relajarse completamente. Imaginar que la pareja está acostada en el piso a lado de uno. Tratar de cargarla cada vez que se levante y mientras se realizan las actividades cotidianas (guisar, comprar, trabajar... en todas partes). Se puede estar agotado. El peso es intolerable. Ahora, se coloca a la persona en el piso nuevamente y se da el adiós con amor, a partir de ese momento romper los lazos que atan. Observa los sentimientos producidos. Si aparecen las lágrimas, es necesario déjalas salir. Repetir el ejercicio hasta que resuelvan las emociones y se pueda permanecer solo, en calma.

Cabodevilla (1999) también mencionan otros ejercicios que son para cerrar asuntos inconclusos con la persona fallecida:

- *Hablar en voz alta*. Expresar los pensamientos y emociones en voz alta y a solas. Buscar un lugar o un momento apropiado. Suele ser muy útil desahogarse verbalmente de esta manera.
- *Suelta de amarras*. Imaginar que el espíritu de la persona fallecida es una barca que está amarrada a un puerto, o es un globo de gas cuyo hilo lo está sosteniendo uno mismo. Imaginar que ya sea la barca o el globo necesitan ir libremente donde ellos quieran. Imaginar que se ha soltado el hilo del globo y este comienza a alejarse en el cielo o que suelta la amarra de la barca y esta se empieza a ir por el mar. Dejarse sentir la profundidad de ese adiós, momento de cortar ataduras.

- *Agradecer y mirar al futuro. reconstruir la esencia de la relación con la persona que ha muerto.* No hay prisa. Se trata de darse cuenta “del sabor de boca que le ha dejado esa relación”. Pausadamente dejar que esa sensación se vaya abriendo, penetre y se expanda por todo el ser. Y es el momento de dar las gracias por lo que aportó esa persona en la vida misma y seguir atento en el viaje.

Esto no quiere decir, que dar un adiós es olvidarse del recuerdo, es no estar atado el uno hacia el otro. Se puede volver hablar con el cónyuge fallecido con amor, sin que interfiera en la nueva vida, sólo como una presencia útil que formó parte de sí.

En el caso de divorcio, recomiendan Cervantes, Villaseñor, Campos y García (2013) realizar las siguientes tareas para el afrontamiento del duelo:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Realizar las adaptaciones necesarias para continuar viviendo.
- Recolocarse a la persona ausente y continuar viviendo (un punto de referencia de duelo terminado cuando se recuerda a la persona ausente sin dolor y se recupera el interés por la vida formándose nuevas metas).

Martín (2010) expresa que no hay claves ni recetas mágicas, cada pareja irá formando sus propias pautas. Sin embargo; se recomienda algunas alternativas que pueden hacer los cónyuges en caso de un divorcio o abandono cuando hay hijos de por medio:

- Que la pareja acuerde entre sí las reglas que impondrán para ellos así como para los hijos (deben de saber que la autoridad continuará partiendo de los adultos) si no se establecen, los hijos podrán caer en la manipulación hacia los adultos.
- Estará la posibilidad de tener una relación entre madrastras o padrastros y con hijastros que no se puede afirmar que sea malo o bueno, al igual

puede suceder con los padres biológicos tanto pueden establecer profundos vínculos o mediar una gran distancia e indiferencia. Lo cual los nuevos miembros de la familia necesitan crear vínculos fuertes entre ellos a través de: elaborar lo mejor posible los procesos de pérdida, desarrollar nuevas destrezas para la toma de decisiones en familia, fomentando y fortaleciendo las nuevas relaciones entre padres, padrastros, hijastros y hermanastros, ayudándose unos a otros, manteniendo las buenas relaciones con los padres biológicos, esmerarse en una buena comunicación.

Para Valdés y Ochoa (2010) la mejor manera de facilitar el proceso de divorcio y la implementación de las siguientes sugerencias es necesario contar con el apoyo de la sociedad, familia e individuo:

- Garantizar la seguridad económica de la familia. Que se llegue a un acuerdo acerca de los aspectos materiales y financieros, siempre y cuando de no perjudicar lo menos posible el estándar de vida de los hijos; es decir, que haya pocos cambios negativos en ellos por ejemplo cambio de casa y escuela.
- Procurar mantener al mínimo los conflictos entre los padres. Deben ser conscientes de no mantener un alto nivel de conflictos ya que es perjudicial para los hijos y para ellos mismos; es necesario llegar a acuerdos (cuando los padres no pueden llegar a estos arreglos por sí solos es indispensable tomar consciencia de la necesidad de pedir ayuda profesional).
- Procurar que los hijos acepten la realidad de la separación y minimicen sus temores. Los padres primero deben de reconocer su separación y después buscar que los hijos acepten la realidad (evitar que los hijos depositen falsas esperanzas de reconciliación). “A veces uno de los padres, al no asumir la separación, utiliza de manera consciente o inconsciente a los hijos para procurar mantener la relación de pareja. Esto ocasiona que el niño no pueda enfrentarse a su nueva situación y lograr un ajuste efectivo a la misma” (p. 152). Hacerles ver que los hijos

no tienen nada que ver con el divorcio, que no deben culparse por lo mismo y que la separación entre los padres no altera su amor por ellos.

Además en caso de la ruptura, si ambos cónyuges realizaron un proyecto de vida juntos que no funcionó es necesario revisar las cosas que no funcionaron y ver cómo se pueden evitar para el futuro. Si no se realizó un proyecto juntos, dónde incluía las metas individuales y comunes, ni cómo se iban a apoyar por ambas partes es probable que estos elementos hayan influido para el inadecuado funcionamiento en pareja. Ésta experiencia se puede tomar como un aprendizaje para mejorar personalmente y la manera de relacionarte. Por último, la carga emocional que trae consigo la pérdida del cónyuge puede afectar la salud física y mental, lo que es aconsejable seguir algunos puntos para prevenir enfermedades y tener energía ante esta situación dolorosa (López, 2008):

- Hacer ejercicio diario o al menos 5 días. Caminar durante 30 minutos a buen paso, entrando en contacto con la naturaleza (árboles, plantas, aves) siendo testigo de la vida, evitando el contacto con pensamientos negativos.
- Alimentación. Realizar una dieta balanceada adecuada a tu edad, organismo y de acuerdo a los tipos de actividades que se realiza.
- Descanso. Dormir la misma cantidad de horas, evita tomar café, alcohol, alimentos pesados ó tóxicos en las noches, si no se puede dormir, y mientras descansa tu cuerpo se puede meditar, hacer ejercicio de relajación en vez de obsesionarse con dormir a la fuerza.
- Realizar actividades gratificantes. Pintar, escuchar música, bordar, escribir, viajar, leer, ayudar a los demás, trabajar en lo que sea de agrado, entre otras más.

Para Auz y Lyons (2007) en ocasiones necesitamos compartir el dolor que es casi imposible manejarlo solos, lo que propone otra alternativa para procesar la pérdida del cónyuge, a través de los grupos de apoyo. Para muchas personas cuando se encuentran en duelo se tiene la errónea idea de que son para personas deprimidas o para quienes son débiles. Asistir a ellos se

tiene la oportunidad de escuchar a otras personas con historias similares y de expresar sus sentimientos. No hay un momento adecuado, todo momento es apropiado para recurrir a un grupo de apoyo, cada persona sufre de manera distinta y a su propio ritmo; sin embargo, es necesario ir cuando se recurran a los siguientes pensamientos y emociones:

- Creo que necesito ayuda para entender mis sentimientos”
- ¿Por qué lloro tanto todavía?
- Parece que no puedo desprenderme
- No puedo funcionar bien
- Estoy muy enojado (a) con la persona por haberme dejado solo (a)
- Creo que me voy a volver loco (a)
- No puedo dormir en la noche
- Ya no puedo estar en la casa
- Ya nadie quiere ayudarme o estar conmigo
- Mis familiares y amigos quieren que busque ayuda
- Nadie me entiende a mí ni por lo que estoy pasando
- Ya perdí la fe
- ¿Por qué me he vuelto tan crítica de la felicidad de los demás?
- Me sigo culpando
- Yo soy quien debió morir
- ¿Por qué las palabras y/o acciones de los demás me ofenden tanto?

En conclusión a éste capítulo es importante mencionar la variedad de técnicas que existen para el tema abordado, con el objetivo de elaborar sanamente el proceso de duelo de la pareja. Cada ser humano tiene vivencias diferentes, lo cual, las alternativas que se mencionaron son algunas de ellas, sin embargo es necesario identificar cuáles son las mejores que se acomoden a uno mismo y manejar las que sean de mayor facilidad con el fin de eliminar o disminuir energías que no se requieran, para llegar a una sensación de paz, tranquilidad, armonía interior, incluso para dejar ir y aceptar que la persona que se eligió para formar parte de la vida propia ya no está, además de tener un análisis claro en el desempeño que se está realizando y en las experiencias emocionales.

CONCLUSIONES.

El objetivo del presente trabajo fue, definir y describir las características del proceso de duelo en la pareja ante la separación o muerte en uno de sus integrantes; lo cual se obtuvo información que permitió tener un panorama general de la situación física, emocional y social del ser humano cuando se atraviesa por alguna pérdida significativa, en este caso de la pareja, es una de las más impactantes en el individuo. Por ello, se concluye a través de algunos autores mencionados que:

La relación de “pareja”, es la integración por dos personas sea de igual o distinto sexo, donde establecen vínculos afectivos como lo mencionan Vargas e Ibáñez (2008), Melero (2008) y Valdés, Ochoa (2010) cada individuo construye un mundo propio de acuerdo al vínculo que se establece y se aprende a partir de la infancia.

Los valores, creencias y roles que se aprenden y desempeñan en la familia, se convierte en experiencias y aprendizajes, en el cual la persona deberá aprovecharlos, cambiarlos o adaptarlos para la formación de la pareja. Sin embargo, la autoestima y manejo de emociones, si no están bien cimentadas podrá dañar la propia imagen, por consiguiente, la de los demás, convirtiéndose como lo menciona Doring (1995) en una relación de sumisión, poder e inferioridad entre hombre – mujer.

Ya que la pareja debe ser equilibrada para poder llamarse así, sin olvidar lo que explica Segnini (2002) es una relación en estado cambiante y dinámico, manteniéndose a través de la dedicación diaria, amor nacido por medio del conocimiento mutuo, compartir, compromiso. Además se requiere tener objetivos en común, valores, aceptación, confianza, protección, ideales, entre otras características e irse desarrollando paralelamente, para permitir ser libres e independientes y con la seguridad de que serán aceptados tal como son por parte de su pareja.

Se han establecido según Hidalgo (2008) cuatro tipos de pareja (esposos, amigos, amantes y amorosa), sin embargo de acuerdo al contexto cultural en que se desarrolle y los vínculos aprendidos desde la infancia cada persona pasará a formar el propio concepto de lo que significa una relación en pareja, llegando a la conclusión que no hay un parámetro de cuales sean los tipos de pareja e incluso las funciones que se ejercen dentro de dicha relación, influyendo el género, donde interviene la construcción social de la diferencia sexual, es decir donde las actividades, conductas y funciones de las mujeres y hombres son culturalmente construidas, descartando lo biológico.

En la cultura mexicana aunque se diga que está atravesando por una etapa diferente, los roles establecidos por la sociedad siguen siendo (en su mayoría) los mismos que en años anteriores. Lo cual como lo mencionan Rocha y Díaz-Loving (2011) siguen presentes estereotipos del “deber ser”, en las mujeres se sigue esperando la virginidad, sumisión, abnegación y ser expresiva, para los hombres el rol de proveedores, trabajadores, responsables y machistas.

Además el género también está presente en el momento de un proceso de duelo, al perder algo o alguien que fue significativo; en el caso de un cónyuge se considera una de las pérdidas más dolorosas para el ser humano. Coincidiendo Castro (2007), Conde (2007) y Rocha, Díaz-Loving (2011), reportan que la mujer se les ha enseñado a demostrar sus emociones y pensamientos; en el caso del duelo es permitido involucrarse con la situación, expresar el dolor, compartir la experiencia y son quienes mantienen unida a la familia cuando se pasa por éste proceso. En el varón se espera que presente fuerza, se les educa para no demostrar lo que piensan y sienten frente al público, creyendo que superar la pérdida es no dar a demostrar las experiencias desagradables, porque se piensa que es para los débiles, creer que son autosuficientes soportando la situación solos.

En muchos hombres no se permiten reconocer y aceptar la existencia de emociones y sentimientos que se dan durante el duelo (normal o sano) ni mucho menos de manifestarlas, pudiendo llevar a un duelo patológico que

posiblemente se lleve arrastrando círculos sin cerrar y que en muchas ocasiones se traduce en enfermedades psicosomáticas: hipertensión, gastritis, úlceras, entre otras. Pareciera que el hombre tiende a interrumpir su proceso de duelo, en el cual no permite su expresión emocional sin llegar al tiempo y calidad suficiente para llegar a una aceptación de la pérdida y de igual manera, no se descarta a la mujer.

La mayoría de veces las personas se pasan intentando vivir de acuerdo a los papeles que han asignado la sociedad, reprimiendo los sentimientos y emociones acoplándose hacia esos moldes restrictivos, perdiendo poco a poco el contacto de lo que uno es y se piensa realmente.

Por lo tanto, será tomado con un significado diferente para cada persona de acuerdo con el contexto, tiempo, vivencias, creencias y aprendizajes además de las características que presenten cada individuo, en edad, estado civil, con hijos o sin hijos, nivel socioeconómico y sexo, guiada por la construcción social, llamado género. No hay una receta o reglas de cómo se tiene que experimentar dicho suceso.

Se encontró que al perder al cónyuge por fallecimiento, Martin (2010), Cabodevilla (1999), Dumay (2000), Graig (2001) y Romero (2010) hallaron que para algunas personas el significado de muerte es doloroso por falta de aceptación como parte de la vida o para otras es la trascendencia de una vida mejor. A través de los ritos funerarios que ya se realizaban desde los antepasados, ayudan a iniciar el proceso, acompañado de la puesta de ofrendas, que actualmente se sigue haciendo para recordarlos. No hay posibilidad de reencuentro, reconciliación, de volverse a ver, pues de acuerdo con Castro (2007), O'Connor (1990), Tizón (2004) y Auz, Andrews (2007) la muerte es irreversible. Sin embargo, hay una idealización en el momento que muere, donde se santifica o se dice era "tan buena" aunque haya sido la relación conflictiva, porque fue una situación no planeada y no deseada.

Además la idealización también se puede presentar antes de formar la relación y como una causa de divorcio o abandono, por el darse cuenta que la

relación nunca fue como le hubiese gustado y sin posibles soluciones. En la mayoría de las mujeres sueña con una pareja con quien sentirse plena y durar hasta la vejez como lo afirman Sandoval (1990) y Lujambio (2009), pero también son quienes toman la decisión de romper con la relación al ver que ya no hay nada que rescatar.

Es necesario tomar en cuenta que para establecer una relación de pareja primero hay que convivir consigo mismo y no evadir la soledad, de lo contrario el otro se convertirá en el todo, el complemento que faltaba para ser feliz, debido a que buscará elementos o cualidades o condiciones de las que uno carece para que el otro las proporcione, siendo esto más un ideal que algo real; pues como dice Sandoval (1990) se tendrá la idea de que todo cambiará de acuerdo a como a uno le gustaría que fuera la relación y según Segnini (2002) será necesario aceptar a la pareja tal cual es en su forma de pensar, sentir y hacer.

En contraparte con López (2008) y Martín (2010) mencionan que la idealización es un elemento prevaleciente para poder seguir viviendo juntos toda la vida, con una resistencia al divorcio (asociado como una situación de fracaso y culpa), porque desde la infancia la familia, religión y el medio social les involucró a tener “una familia feliz” “fueron felices para siempre” a través de cuentos de hadas, de princesas y príncipes, telenovelas entre otros medios de comunicación.

Sin embargo; algo que se ha reconocido después de los años 70, como lo menciona Eguiluz (2007) es que la mujer se ido integrando al campo laboral y en la toma de decisiones; entre una de ellas es decidir si desea o no separarse de su pareja, ya que ahora está la idea de optar por relaciones sin compromiso; pues anteriormente era mal visto divorciarse y que hoy hasta la actual fecha han ido en aumento el divorcio.

Cuando se habla de abandono, un término que se ha utilizado para relacionarlo con el divorcio, debido a que en ambos casos se presenta un terminador y un terminado, cuando algunos de los miembros o ambos de la

pareja deciden irse de la vida del otro, con la esperanza y deseo de encontrar otra relación mejor como lo expresa Bustos (2011).

En cualquier caso de pérdida del cónyuge se puede presentar durante el proceso, aislamiento y falta de convivencia con quien le rodea, debido a que la sociedad tiene la creencia que al quedar sin el compañero (estar soltero de nuevo) corren el riesgo de que le quiten a su cónyuge. Se pierde la seguridad económica en las mujeres si el varón era quien sustentaba por completo el hogar, viéndose involucradas en el campo laboral si antes sólo eran amas de casa o en su caso está la posibilidad que cuando se enviuda tenga el apoyo económico de la pensión y para los hombres el descontrol de las actividades en casa. En el caso de un divorcio o abandono el reconocimiento familiar se deteriora, es decir, la familia rechaza la situación y lo ve como un fracaso, porque así se les enseñó.

Por lo tanto las etapas de duelo que se atraviesa ante la pérdida de la pareja sea por muerte, divorcio o abandono, presenta algunos elementos similares entre ellos están:

- *Al inicio.* Se encuentra la negación de la realidad (en el caso del divorcio o abandono es para quienes no decidieron o no tomaron la decisión de separarse).
- *En una etapa intermedia.* Está la aparición de emociones y sentimientos tal como la tristeza acompañado de llanto, ira, miedo, incredulidad, irritabilidad, confusión. Además se puede como López (2006) menciona síntomas de depresión como el insomnio, descuido personal, baja autoestima y falta de interés.
- Y por último la etapa de aceptación y los cambios donde se involucra nuevos vínculos, metas y un nuevo proyecto de vida.

Entre las diferencias dentro de una etapa de duelo por muerte, divorcio o abandono son las siguientes:

- En el divorcio o abandono está la pre ruptura que hay pensamientos antes de tomar la decisión, después se toma la decisión, para llegar a la separación definitiva. Lo contrario cuando es por fallecimiento, se inicia con la negación de la realidad, de acuerdo con Martin (2010).
- No hay culpa cuando es por muerte, al lo contrario se idealiza al cónyuge que ya no está. En el caso del divorcio o abandono la culpa prevalece para quién no toma la decisión porque hay pensamientos por no haber sido una buena pareja y para el terminador por haber tomado la decisión y cambiar la vida de ambos o en su caso el de los hijos también, con la sensación de control y alivio.
- La duración es mayor en un divorcio o abandono ya que se tiene la posibilidad de un reencuentro por el posible contacto y una forma de evitar el dolor, a diferencia cuando es por muerte, hay una mejor elaboración por ser definitiva.
- En el aspecto económico el viudo(a) puede heredar o tener el respaldo en forma de pensión y en caso del divorcio o abandono puede haber división de bienes.
- En lo social, cuando es por muerte hay ceremonias, rituales que legitiman y dan paso a la pérdida, en los otros casos no lo hay. Cuando fallece, la familia y amigos acompañan y comprenden su dolor, a través de apoyo y afecto, pero cuando es por divorcio o abandono se apartan de los cónyuges, porque lo ven como una forma de fracaso, pero en ambos casos el doliente se retira del núcleo social debido a que no se siente preparado para acudir a lugares solos.

Y en base a las alternativas que existen hoy en día, ayudará en el proceso de duelo ante la pérdida significativa del cónyuge, para darse la oportunidad de volver a estructurar su vida a través de cambios sin olvidar de la realización de un proyecto personal. Cada persona vive de manera diferente la pérdida de su cónyuge, se ve involucrado diferentes elementos debido a su contexto cultural en que se desarrolla, de esta manera no existe receta de cocina para el afrontamiento del duelo, ya que es necesario conocer su historia de vida, incluso para dar ayuda terapéutica al doliente.

A través de la revisión teórica antes descrita, a continuación se dará una alternativa de forma general, para elaborar el duelo por la pérdida del cónyuge según sea el caso (muerte, divorcio o abandono) desde el punto profesional y psicológico:

Tabla 7. Sugerencia para la elaboración del duelo por la muerte del cónyuge.

Muerte
<p>La muerte de la pareja se puede presentar en cualquier momento, a cualquier edad y en cualquier lugar, por ello siempre hay que estar preparados, a pesar de que exista el miedo a la muerte y verlo como algo natural.</p>
<p><i>“Aceptar la realidad de la pérdida”</i>. Es necesario que se comience primero con salir de la negación, es decir, dejando que la noticia se acomode a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensar que hay cosas o situaciones que no se pueden cambiar, como la muerte. - Estar en los rituales. - Tratar de leer algunos libros sobre estudios de la muerte, se puede sentir algo de consuelo. - Platicar con personas que hayan tenido que enfrentar una situación similar.
<p>Una vez que se entra a la realidad, es necesario la <i>“vivencia de emociones y sentimientos”</i> tal como el enojo, tristeza, irritabilidad y miedo. Reacciones que se requieren para aprender a sentir de nuevo que se está vivo, si hay que llorar que se llore, gritar, patear, hablar, entre otras cosas que hagan descargar el dolor.</p>
<p>Es una situación donde no es apropiado cuidar de otros, es momento de cuidarse uno mismo, posteriormente se podrá atender, querer y cuidar a los demás; aún no es tiempo de tomar decisiones precipitadas. Aparecerán “los porqués” pensando toda la vida en el “porque esto a mí” una y otra vez, pero es necesario darse cuenta de que no habrá nada que cambie la realidad, todo a su propio ritmo, no hay prisas, solo es permitir entrar, vivir el duelo para aliviar el sufrimiento.</p>

“Aceptación” a través del perdón, implica dejar atrás el pasado y vivir el presente, para liberarse y dejar aquellos pensamientos negativos que causan dolor, de lo que ata en el pasado para estar sin rencores y desprenderse de lo que ya no es ni será, no significa perder el orgullo, tampoco olvidar, ni justificar, resignarse o enterrar el pasado con negación; ni que se esté de acuerdo o no darle importancia a lo que pasó. A quien primero se debe perdonar es a uno mismo por todas las cosas que no fueron de la manera en que se pensaba, a falta del perdón no se puede dejar el resentimiento.

Por último se recomiendan *“los cambios que uno necesite”*, si aun no se han hecho trámites legales para la obtención de bienes, como la seguridad social que dejó el difunto, puede ser una buena opción para empezar a realizarlos, incluso si no se ha quitado pertenencias del fallecido se puede hacer. Se puede establecer nuevas amistades o vínculos sociales, lo que les haga sentir mejor.

Tabla 8. Sugerencia para la elaboración del duelo por divorcio o abandono del cónyuge.

Divorcio o abandono

Es necesario entender que no va ser la misma situación para ambos cónyuges, es una separación donde predomina más la culpa en comparación cuando es por muerte; debido a la carga que se tiene por haber cambiado la situación y por no haber sido buenos esposos/pareja, o en su caso padres.

Primeramente se tiene que aclarar si se está seguro de la separación, pues está la posibilidad de buscar soluciones para rescatar la relación.

“Aceptar la realidad de la pérdida”. Salir de la negación (principalmente para las personas que no tomaron la decisión) dejando que la noticia se acomode a través de:

- Pensar que hay cosas o situaciones que no se pueden cambiar, como el divorcio.
- Informarse sobre “separación”.
- Platicar con personas que hayan tenido una situación similar.

Una vez que se entra a la realidad, se pasa a la *“vivencia de emociones y sentimientos”* tal como el enojo, tristeza, irritabilidad, miedo, confusión; si hay que llorar que se llore, gritar, patear, hablar, entre otras cosas que hagan descargar el dolor. Trabajar la *“culpa”* y que no haya generación de expectativas.

Es una situación donde no es apropiado cuidar de otros, es momento de cuidarse uno mismo, así posteriormente se podrá atender, querer y cuidar a los demás; aún no es tiempo de tomar decisiones precipitadas. Aparecerán *“los porqués”* pensando toda la vida en el *“porque esto a mí”* una y otra vez, pero es necesario darse cuenta de que no habrá nada que cambie la realidad, todo a su propio ritmo, no hay prisas, solo es permitir entrar, vivir el duelo para aliviar el sufrimiento.

“Autoestima” de lado de quien no tomo la decisión podría estar dañada la autoestima, lo que sería necesario también trabajar en ello, porque denigra o desvaloriza su concepto de sí misma a través de pensamientos tal como *“yo no fui lo suficientemente bueno(a)”*, *“no hice lo que él/ella quería”*, *“soy malo (a), por eso me dejo por alguien mejor”*, entre otras.

“Aceptación” a través del perdón, implica dejar atrás el pasado y vivir el presente, para liberarse y dejar aquellos pensamientos negativos que causan dolor, no significa perder el orgullo, tampoco olvidar, ni justificar, resignarse o enterrar el pasado con negación; ni que se esté de acuerdo o no darle importancia a lo que pasó. A quien primero se debe perdonar es a uno mismo por todas las cosas que no fueron de la manera en que se pensaba y después hacia el otro que no fue como se idealizó desde el principio de la relación.

Por último *“los cambios que uno necesite”*, establecer un nuevo estilo de vida a través de cambios; si aun no se han hecho trámites legales para la obtención de bienes, puede ser una buena opción para empezar a realizarlos. Se puede establecer nuevas amistades, cambiar de trabajo o lo que les haga sentir mejor. No dejar puertas abiertas *“por si acaso”*, solo se conseguirá no desprenderse del pasado y no vivir el hoy con plenitud y satisfacción. No hay que olvidar que si hubo hijos, es necesario hacerles saber que la relación de pareja terminó, pero no la de padres.

Sea por muerte, divorcio o abandono de la pareja es necesario entender que cuando se termina una etapa de la vida a lado de quién fue su compañero, se termina, si se aferra en seguir en algo que no está, habrá posibilidades de perder la alegría y el sentido de vivir. Lo importante es dejar ir, soltar aquello que se ha cerrado.

Hay que cerrar círculos, capítulos, darle vuelta a la página, para ello hay que soltar el pasado para vivir el presente; además la vida no es estática y como persona ya no se puede ser igual. Tomar en cuenta el amor propio.

Se podrá quizás preguntar ¿Cuándo se sabrá que se ha superado la ausencia?. Cuando se pueda hablar de la pareja sin dolor, esto no significa que se va olvidar o que no se va a extrañar, el recuerdo permanecerá siempre, pero sin dolor. El hecho de que se llegue a aceptar la situación, no quiere decir que en algunos momentos no se va a sentir tristeza.

Nada de lo que ha sucedido se puede cambiar, pero si se puede construir un nuevo presente. No olvidar una alimentación balanceada y la realización de ejercicio diario, ya que el cuerpo lo requiere por el desgaste físico y emocional que produce dicho proceso.

Se cree que en vez de lidiar con el duelo se busca un parche, es decir, buscar algo que les supla, por ejemplo iniciar una nueva relación de pareja sin haber dado tiempo de sanar la pérdida; la relación acabó, pero uno mismo no, sólo es el final de un ciclo y para ello es necesario darse tiempo de vivir el duelo.

Algo que en realidad pasa en la actualidad es intentar perseguir la falsa promesa de que todo regresará a la normalidad tan pronto se aterrice a la realidad. La expectativa de que las emociones deben ajustarse a un horario, como si fueran trenes, es el síntoma de una sociedad que carece de tolerancia a las lágrimas y cree que todo debe regresar a la normalidad lo más pronto posible; sin embargo, hay que dejar ir lo que alguna vez se tuvo y solo tener el recuerdo sin que interfiera en la vida cotidiana de sí mismo.

Permitir que otros ayuden, se puede hablar, contar lo que pasó, compartir el dolor cuantas veces se requiera con amigos y familiares. También permitir estar a solas (se tiene el derecho a mantener el dolor en privado) y sentir alivio, que no invada el sentimiento de culpa debido a que va disminuyendo el dolor; no significa ser desleal o que se esté olvidando al cónyuge, solo esta cicatrizando la pérdida.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, Y., Valdez, J., y González, N. (2012). Satisfacción con los roles de género. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5 (4).
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Amador, A. (2004). *Vivir y trascender en familia. A través de los valores humanos*. México: Trillas.
- Arranz, P., Barbero, J., Barreto, P. y Bayes, R. (2003). *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelos y protocolos*. España: Ariel.
- Auz, M. y Lyons, M. (2007). *Manual para los que sufren la pérdida de un ser querido. Lo que debe saber y lo que puede hacer en los momentos de pérdida*. México: PANORAMA.
- Ávila, M. (2011). Divorcio y mediación familiar en México. Tesis para obtener el título de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-51921-A1-2012)
- Behar, D. (2003). *Un buen morir. Encontrando sentido al proceso de la muerte*. México: PAX MÉXICO.
- Bowlby, J. (1997). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. España: PAIDÓS.
- Bustos, A. (2011). Cuando se acabo el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios. Tesis para obtener el título de Psicólogo Clínico. Universidad San Francisco de Quito. Colegio de Artes Liberales.
<http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>
- Cabodevilla, I. (1999). *Vivir y morir conscientemente*. España: Desclée De Brouwer.

- Cabodevilla, I. (2007). "Las pérdidas y sus duelos". An. Sist. Sanit. Navar; 30 (Supl. 3): 163-176.
- Castellanos, S. (2012). Propuesta de aplicación de la prueba poligráfica en litis sobre patria potestad en casos de divorcio. Tesis para obtener el título de Derecho. Facultad de Derecho. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Castro, I. (2004). *La pareja actual. Transición y cambios*. México: Trillas.
- Castro, M. (2007). *Tanatología la inteligencia emocional y el proceso de duelo*. México: Trillas.
- Castro, M. (2008). *Tanatología: la familia ante la enfermedad y la muerte*. México: Trillas.
- Cervantes, E., Villaseñor, O., Campos, E. y García, C. (2013). ¿Cómo enfrentan el proceso de las parejas? Estudio cualitativo desde los recursos psicológicos. Uaricha. Revista de Psicología,10(2).
http://www.revistauaricha.org/Articulosuaricha_1021_028-043.pdf
- Conde, L. (2007). Técnicas de la consejería tanatológica: Una herramienta para el pedagogo en el abordaje de la separación amorosa en la pareja. Tesis para obtener el título de licenciada en pedagogía. Facultad de filosofía y letras. Colegio de Pedagogía. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-01025-C7-2008)
- Cuestas, F. (2011). Sobre locura y emigración en el mundo globalizado. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 10(1).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171017587003>
- Chávez, M. (2012). *Todo pasa... y esto también pasará. Cómo superar las pérdidas de la vida*. México: Grijalbo.

- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Asociación Mexicana de psicología social.
- Díaz, T. y Turrent, M. (2013). *29 claves para encontrar pareja. Una guía para cerrar relaciones pasadas y elegir un buen amor*. México: Grijalbo.
- Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Valencia: PROMOLIBRO.
- Doring, M. (1995). *La Pareja, o, hasta que la muerte nos separe : un sueño imposible?*. México: Fontamara.
- Dumay, M. (2000). *El principio del camino. Guía terapéutica para el tránsito a otra vida*. México: PLAZA JANÉS.
- Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México: PAX MEXICO.
- Flores, S. (2002). "Duelo". ANALES Sin San Navarra, __25 (Supl.3). <http://www.cfnavarra.essaludanalestextosvol25...pdf05.%20Duelo.pdf>
- García, I. y Nader, F. (2009). Estereotipos masculinos en la relación de pareja. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 14(1). <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29214103>
- Goldbeter, E. (2003). *El duelo imposible. Las familias y la presencia de los ausentes*. España: Herder.
- Gómez, M. (2007). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. España: Arán.
- Gómez, F. (2008). *El secreto para superar las pérdidas*. México, D.F: Trillas.
- González, S. y Espinosa, M. (2004). Parejas jóvenes y divorcio. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 7(1).

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>

- Graig, J. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación.

- Guzmán M. y Contreras P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*,21(1).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96722718005>

- Hansen, B. (2003). *Desarrollo en la edad adulta*. México: El Manual Moderno.

- Herrera, A. (2010). Reflexiones sobre la vejez y la muerte. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*,2(2).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221720004>

- Hidalgo, C. (2008). Nacimiento y muerte de la relación de pareja. Tesina para obtener el título de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del 14 de Febrero, matrimonios y divorcios en México. Datos nacionales. México, INEGI, 2013.
<http://www.inegi.org.mx/inegicontenidosespanol/prensa/Contenidosestadisticas2013matrimonios0.pdf>

- Jiménez, G. (2010). Proceso de duelo por la ruptura de la relación de pareja desde el enfoque Gestalt. Tesis para obtener el título de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-01921-J3-2010)

- Jara, C. (2005). Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar*. 20.
http://www.terapiafamiliar.cl/webUserFiles/FileTipos_de_pareja_y_objetivos.pdf

- López, M. (2006). *Bienvenidas a la sociedad de las mujeres solas. Divorciadas, viudas, solteras*. México: Trillas.
- López, M. (2008). *La inteligencia emocional en el divorcio*. México: Trillas.
- Lujambio, J. (2009). *Papá ¿porqué no estás aquí?*. México: Trillas.
- Mantegazza, R. (2006). *La muerte sin máscara. Experiencia del morir y educación para la despedida*. España: Herder.
- Márquez, X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80270203>
- Martín, M. (2010). *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte – Divorcio – Migración*. España: DESCLÉE DE BROUWER.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1).
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
http://www.tesisenxarxa.netTESIS_UVAILABLETDX-0624109-124526melero.pdf
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. y Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico – Quirúrgicas*, 13 (1).
http://www.revistasmedicasmexicanas.com.mx/download/especialidades_mq/2008/ene-mar/M-Q28-31.pdf

- Millán, R., Solano, N. (2010). Duelo, duelo patológico y terapia interpersonal. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 39(2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615447011>
- Montalvo, J., Nápoles, O., Espinosa, M., González, S. (2011). Efectos cualitativos de una técnica de PNL en la dependencia emocional de pareja. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(1). <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Montenegro, H. (2007). *Problemas de familia*. Chile: Mediterráneo.
- Muñiz, C. (2010). Amor y duelo. Tesis para obtener el título de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-01921-M17-2010)
- Núñez, S. (2010). Proceso de duelo en la separación de pareja. Tesis para obtener el título de Psicología. Tecnológico Universitario de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (012-307925-N1-2010)
- O'Connor, N. (1990). *Déjalo ir con Amor. La aceptación del duelo*. México: Trillas.
- O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo*. México: Trillas.
- Papalia, D., Olds, S., Feldman, R. (2003). *Desarrollo Humano*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Quiroz, A. (2001). *¿Es pareja tu pareja? Vive una relación íntima plena*. México: Línea Continua.
- Real Academia Española (2010). <http://www.rae.es/rae.html>
- Ríos, J. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja. ¿Crisis u oportunidades?*. Madrid: CCS.

- Rivas, R.; González, S. y Arredondo, V. (2008). Duelo y rituales terapéuticos desde la óptica sistémica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4).
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Rocha, T. y Díaz-Loving R. (2011). *Identidad de género. Más allá de cuerpos y mitos*. México: Trillas.
- Romero, M. (2010). Elaboración del proceso de duelo mediante terapia cognitivo conductual. Tesis para obtener el título de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-01921-R3-2011)
- Sakruka, M. (1995). A propósito del mito. Hasta que la muerte nos separe. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2)
- Sánchez (2013). Manejo de duelo por un hijo con cáncer. Tesis para obtener el título de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM.
- Sandoval, D. (1990). *Divorcio proceso interminable*. México: Pax México.
- Schaie, K., Willis, S. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. España: PEARSON Prentice Hall.
- Schnall, M. (2005). *Lo que no te mata, te fortalece. Cómo transformar los malos momentos en bendiciones*. México: DIANA.
- Segnini, I. (2002). *Armonía en la pareja. En búsqueda de la felicidad*. México: Alfadil.
- Solares, S., Benavides, J., Peña, B., Rangel, D., Ortiz, A. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 16(1).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963004>

- Soria, R. (2007). Simetría y doble vínculo en relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2).
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. España: Paidós.
- Valdéz, J.; González, N.; Arce, J.; González, S.; Morelato, G. e Ison, M. (2008). La elección de pareja real e ideal en dos culturas: México y Argentina. Un análisis por sexo. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 13(2).
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29213205>
- Valdés, A. y Ochoa, J. (2010). *Familia y crisis. Estrategias de afrontamiento*. México: PEARSON EDUCACIÓN.
- Vargas, J. e Ibañez, E. (2006). Pareja y adolescencia: un análisis desde la perspectiva del vínculo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Vargas, J. e Ibañez, E. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(1).
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologiapsiclinprincipal.html>
- Vázquez, A. (2010). Significado de pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento. Tesis para obtener el título de Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM. (001-01921-V4-2010)
- Zumaya, M.; Brown, C.; Baker, H.; García, J. (2008). Las parejas y sus infidelidades. *Revista de Investigación Médica Sur, México*.
<http://www.medigraphic.com/pdfs/medsurms-2008ms083i.pdf>

ANEXOS

CAPÍTULO 1. ¿Qué es una relación de pareja?

Definición.

Maureira (2011) define a la relación de pareja como dinámica relacional humana dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé.

Las relaciones de pareja se conceptualiza como aquellos vínculos que propician intimidad, cuidado mutuo y apego, con la finalidad de mantener contacto físico y confianza, como fuente de seguridad en momentos de estrés (Guzmán y Contreras, 2012).

Por lo tanto, la relación de pareja se conceptualiza por la unión (legal, religiosa o de palabra) de dos personas, donde comparten, interactúan, intercambian valores, actividades y objetivos en común sin dejar a un lado los individuales, para llegar a la armonía y una vida en común, a través del vínculo afectivo.

Características que contribuyen a una relación de pareja.

Cuando se forma una pareja, se establecen características como:

- “*Atracción*” genera necesidad de acercamiento físico, comúnmente se le llama “química”, “flechazo”, “amor a primera vista” o “amor ciego”.
- El amor, donde Melero (2008) y Maureia (2011) mencionan la teoría triangular del amor interviniendo la intimidad, pasión y compromiso.

Quiroz (2001) menciona que una relación de pareja se caracteriza por los siguientes elementos: duración, sexualidad, estilos de vida, trabajo, compartir, identificación, comunicación, manejo del dinero, valores, aceptación, identificación certeza, confianza, protección, paciencia, cariño, paz y capacidad del perdón.

Las características que anteriormente se acaban de mencionar son propias de una relación de pareja que en muchas ocasiones puede tener posibles dificultades para desarrollarlas funcionalmente; sin embargo, Eguiluz (2007)

reporta que se debe tomar en cuenta a el mundo posmoderno, donde hay una búsqueda de placer sin tener en cuenta las consecuencias, sólo la vida está en la calidad de ser gozada

Etapas en una relación de pareja.

Es arriesgado decir que existen etapas por las que atraviesa una relación de pareja, determinando que cada una de ellas es única; sin embargo, acercarse a estas generalidades permite conocer las situaciones o momentos que pueden aparecer dentro de la convivencia que se mantiene.

Valdés y Ochoa (2010) hacen referencia a las siguientes etapas:

- *Enamoramiento y conformación.*
- *Etapas de estabilidad y afirmación.*
- *Etapas de madurez y consolidación.*
- *Etapas de la pareja en la tercera edad.*

Tipos de pareja.

De acuerdo con la revisión literaria de algunos autores, no hay una categorización específica acerca de los tipos de pareja, para Melero (2008) apoya la cuestión de los vínculos que ejerce el individuo que variará uno de otro, repercutiendo en la vida amorosa; de esta manera, lo que se forma desde la infancia influye para que haya diferentes tipos de pareja, como diferentes tipos de personas en el mundo.

Sin embargo, Sánchez (citado por Hidalgo, 2008) reporta 4 tipos de pareja, las cuales son: pareja de esposos, pareja de amigos, pareja de amantes y pareja amorosa.

Funciones de la pareja.

Las funciones que se realizan son tan diversas como los tipos de pareja que se establecen, los estereotipos que da la sociedad, hace que la masculinidad y feminidad asuman roles diferentes. A pesar de la influencia de género. Soria (2007) establece 2 funciones que se desempeñan dentro de una relación de pareja, las cuales son:

1. *La simétrica.*
2. *Complementariedad.*

CAPÍTULO 2. ¿Qué se entiende por duelo?

Definición.

Conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que atraviesa el ser humano cuando se pierde algo importante (Chávez, 2012).

Para Sánchez (2013) el duelo es una reacción emocional y del comportamiento cuando se rompe un vínculo afectivo, manifestándose a través del sufrimiento y aflicción.

De esta manera, el duelo es un proceso de pérdidas significativas que el ser humano atraviesa y experimenta, generando un desequilibrio emocional, presentando manifestaciones tales como la tristeza, culpa, llanto, desesperanza, por mencionar algunas, e involucra dolor y sufrimiento.

Características.

Según Castro (2007), divide el duelo en dos tipos de acuerdo a la situación o momento:

1. *Anticipados o anticipatorio.*
2. *El que empieza a partir de la pérdida.*

Dentro de éstos dos tipos de duelo, se puede manifestar a través de un “duelo normal también llamado sano” donde no hay obstáculos en las etapas durante el proceso, o de lo contrario, se puede presentar “un duelo llamado patológico o complicado” cuando el duelo no se logra elaborar o se inicia sin concluirse.

Castro (2007) y Jiménez (2010) mencionan las características del duelo normal, de la siguiente manera:

- Emocional. Se encuentra la tristeza, soledad, fatiga, impotencia, enojo, culpa y autorreproche, miedo, shock, ansiedad, añoranza y anhelo, alivio y liberación.
- Cognitiva. Está la incredulidad, irrealidad, confusión, preocupación y

dudas, presencia del otro, alucinaciones, trastornos de memoria, búsqueda de sentido, falta de concentración, pensamientos recurrentes y cuestionamientos religiosos.

- Conductual. Trastornos alimentarios, distracción, autoislamiento social, llamar o buscar al que ya no está, hiperactividad o hipoactividad, suspirar, llevar o atesorar objetos pertenecientes al que ya no está, acudir a lugares que frecuentaban, falta de interés por el sexo, trastornos del sueño y evitar recordatorios.
- Físico. Se encuentra la debilidad muscular, vacío en el estómago, sensibilidad al ruido, dificultad para comer, sequedad en la boca, palpitaciones, opresión en el pecho y garganta, sudoración, náuseas, falta de aire y energías.

Las principales características que posibilitan un duelo patológico o complicado según Castro (2007) son: Negación del duelo, abuso de sustancias adictivas como las drogas, larga duración de síntomas, ideas suicidas, chantaje o manipulación para obtener alguna ganancia, depresión grave ausencia de pena.

Procesos.

Las etapas del duelo “son muy parecidas a las etapas por las cuales una herida cicatriza y cura. Pudiéndose presentar de diferentes formas: simultáneamente, solo algunas de ellas, predominar una sobre otras, persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuar en la siguiente fase del duelo. Su presencia nos ayuda a entender y ver el duelo como lo que es: un camino a recorrer” (Martín, 2010, p. 26).

Una de las referencias más recientes es el de Díaz y Turrent (2013) mencionando 5 fases en un proceso de duelo, las cuales son:

1. *Negación.*
2. *Enojo.*
3. *Negociación.* Se tratará de negociar lo que puede ser.
4. *Depresión.*
5. *Aceptación.*

CAPÍTULO 3. Duelo en la pareja

A continuación se abordará en específico el duelo por muerte, divorcio o abandono de la pareja y cómo se lleva a cabo el proceso de la pérdida, según los patrones que se establecieron en la pareja y su relación con el duelo.

Muerte, en uno de los integrantes de la pareja. Procesos de duelo.

Una de las principales razones actuales por las que se hace tan doloroso asimilar y afrontar la muerte de un ser querido, es por la falta de aceptación como parte natural de la existencia humana (vida y muerte se entrelazan, no se pueden separar). La mejora de la calidad de vida y el aumento de la expectativa de ésta, hace que se evada a la muerte (Martín, 2010).

La velación del cadáver, los funerales, el entierro, los rosarios, visitas de los amigos y familiares, son rituales que permitirá la expresión de emociones y aceptación de la pérdida (Rivas, González y Arredondo, 2008).

Estadísticamente se dice que si la relación de pareja era satisfactoria, amorosa y comprometida, será mayor el impacto de la pérdida, pues se pierde a un amigo, confidente, amante, compañero de cama y de vejez, al padre o madre, al cómplice, al proveedor, además de perder la estabilidad de identidad y bienestar sexual, social, emocional y de la vida futura juntos (Castro, 2007; O'Connor, 1990; Tizón, 2004; Auz y Lyons, 2007).

Schaie y Willis (2003) especifica que la idealización está en la mayoría de las mujeres viudas recordándolo la persona perfecta de lo que en realidad fue; lo idealizan o lo santifican. Y para los varones pueden tener serios problemas de depresión cuando no tiene experiencia en labores domésticas, cayendo en el riesgo de padecer una enfermedad mental o muerte.

Martín (2010) describe las siguientes etapas por muerte:

1. Aflicción ocurrida

2. *Conciencia de la pérdida*

3. *Conservación – aislamiento*

4. *Cicatrización y*

5. *Renovación*

Divorcio o abandono en la pareja. Procesos de duelo.

Cada pareja es diferente, para algunos puede presentarse lazos estables de afecto y amistad; sin embargo para otros ésta unión se puede ir desgastando, volviéndose tediosa, debilitando la relación pasando a la indiferencia con respecto a los actos y pensamientos de la pareja, llevando en la mayoría de veces a una ruptura amorosa; ésta se considera cuando uno de los integrantes de la pareja es el que toma la iniciativa para concluirla o ambas partes pueden estar de acuerdo con la terminación (Hidalgo, 2008).

Para algunos autores como Sandoval (1990) y Doménech (1994), en la ruptura de la pareja está incluido el divorcio y el abandono como un proceso de separación. Además Sandoval (1990), Schaie y Willis (2003) reportan que para ambos casos es un proceso de duelo similar.

El abandono es cuando la pareja elige separarse en común acuerdo aún cuando no hayan contraído matrimonio. La experiencia de decidirlo entre los dos y prepararse para la separación facilita los acuerdos y movimientos que implica un rompimiento, pero no es algo que ocurra con frecuencia, por lo general uno de los miembros de la pareja propone el rompimiento mientras que al otro se le informa la decisión tomada.

En el divorcio se encontró otra manera de ruptura en la pareja. Con motivo del Día de San Valentín, el INEGI (2013) dio a conocer sobre la situación conyugal de la población, en matrimonios y divorcios ocurridos en el país en el que indica que en el año 2011 por cada 100 enlaces matrimoniales se dieron 16 divorcios; esta relación muestra una tendencia creciente en los últimos años.

El divorcio es una decisión unilateral o de ambas partes para disolver el vínculo emocional y el contrato legal que los unía como pareja; proceso de

separación emocional (Cervantes, Villaseñor, Campos, García, 2013).

Afirma Ávila (2011) que la falta de conocimiento de la pareja es una de las causas más importantes, entre otras causas es la falta de amor, infidelidad, machismo, celos, problemas emocionales, dificultades económicas, agresión física o emocional, dificultades en las relaciones sexuales, enfrentamiento con la familia de origen.

Otras de las causas del divorcio en la pareja, es por el depósito de una gran carga de expectativas hacia el otro, hasta llegar a la “idealización” creyendo que “todo cambiará” a favor de cómo le gustaría esa relación; además el pacto que se establece en el matrimonio se ha dejado de cumplir por ambas personas, hay una falta de adaptación, libertad, una identidad propia, no hay una solución marital (Sandoval, 1990).

O en caso contrario cuando se toma la decisión de divorciarse es porque no quiere deshacerse de una “familia feliz” en el caso de las mujeres que así aprendieron por medio de cuentos de hadas, telenovelas y otros medios de comunicación, que le ejemplificaron con el modelo maternal, social y cultural. Algunos varones no viven en el mundo de “una familia feliz por siempre”, pero si quieren una vida de riqueza y poder, resistiéndose al divorcio (aunque ya no le interese la familia o no le atraiga su esposa) por el temor y molestia de ver alterada su rutina y apego territorial a sus espacios dentro de la casa (López, 2008).

Montenegro (2007) menciona que indudablemente existen cambios al pasar por éste proceso de divorcio y se verá relacionado con la pérdida en calidad y estilo de vida, en la percepción de sí mismo y del mundo, observándose una desorientación y sensación de no saber qué hacer. Además se puede presentar una disminución de la economía del hogar obligando muchas veces a un cambio de casa, del colegio de los hijos, etc. donde es posible que la mujer tenga que empezar a trabajar por primera vez con un menor tiempo para los hijos.

También se encuentran las personas que toman la decisión y quien es el terminado. Los autores Papalia et al. (2003) y Núñez (2010) coinciden que el cónyuge que no toma la iniciativa, presenta sensaciones de rechazo, impotencia y pérdida de control, ira, pensamientos negativos por no haber sido lo suficientemente buenos quedando dañada la autoestima porque no se fue capaz de retener a su lado al cónyuge. Para quien decide o inicia la separación suele sentirse terriblemente culpable por el daño y cambios que ocasiona a los demás, dejar o privar a los hijos (si los hay) de la presencia del otro e incluso de la suya propia, también podrá enfrentarse con irritabilidad, pero tendrá la sensación de control y alivio, pues se ha preparado para tal acontecimiento, mientras que para el otro puede llegar a tener mayor nivel de angustia, por la escasa preparación y reflexión previa.

El proceso de duelo por divorcio dura aproximadamente de 2 a 3 años (Ríos, 2005). Por otra parte, Martín (2010) menciona que la duración del duelo es mayor tras el divorcio de 2 a 4 años que por muerte donde es de 18 meses.

Bustos (2011) da a conocer las tres etapas, más frecuentes que implica en una ruptura:

1. *Revisión obsesiva de lo ocurrido.*
2. *Soledad.*
3. *Persistencia de apego con la pareja.*

Sin embargo se mencionan específicamente las etapas de duelo cuando se está bajo la situación de divorcio.

Características del duelo en la pareja sea por muerte, divorcio o abandono según:

Edad, género, con hijos o sin hijos y nivel socioeconómico; dependerá de algunos factores tal como la intensidad, duración y estereotipos.

Patrones de conductas establecidas en una pareja y su relación con el duelo.

El duelo del cónyuge se verá influido por el tipo de relación de pareja que se vivió (Castro, 2007):

Dependencia. Montalvo, Nápoles, Espinoza y González (2011) mencionan que la persona dependiente es aquella que no tiene control de su vida y de sus relaciones con todas las demás personas, ya que su único objetivo es querer protegerlas o ayudarlas dejando de pensar en sí mismo. Necesita que su pareja le brinde seguridad, protección, confianza, amor, felicidad, satisfacción sexual, ánimo, hacerse sentir orgulloso y valioso; lo cual es la única manera de sentirse feliz consigo mismo, sentirse bien y satisfecha.

El duelo será difícil por la pérdida significativa que tenía al depender de su cónyuge.

Independencia. Cuando cada persona elige y actúa con libertad, sin depender uno del otro. La pérdida es menos dolorosa y significativa, ya que siempre se mostraron con una vida independiente.

Interdependencia. Cuando por separado se tiene una vida y juntos construyen otra sin que pierdan su identidad, pero formando una nueva como pareja, donde tienen un espacio para compartir su vida juntos y a la vez son personas independientes, la pérdida del otro será dolorosa y fuerte.

Codependencia. No importa lo que uno sienta si lo que importa es que el otro sea feliz, estando atento a las necesidades de la pareja, ignorando las suyas, además hay escasa percepción, conciencia de sus propios deseos y necesidades, generando dolor intenso en la pérdida del cónyuge.

CAPÍTULO 4. Alternativas para el manejo de duelo en la pareja.

Se requiere de darse la oportunidad de recapacitar y procesar todas las emociones, pensamientos y cambios a través de la identificación y entendimiento de éstos, hasta llegar al establecimiento de un nuevo proyecto de vida personal (López, 2008).

A continuación se darán algunas alternativas sea por muerte o divorcio del cónyuge para que se lleve un buen manejo de duelo de acuerdo con López (2006):

Dejar a un lado la negación.

Muerte. Es necesario tomar conciencia de la realidad; que ya no vive y no va a regresar, y se ha ido para siempre.

Divorcio. Es el momento de aceptar que esa relación terminó y que no va a regresar, es importante reconocer el estado actual y asumir que a partir de hoy la vida será diferente.

Manejo de las emociones y sentimientos.

Durante las pérdidas sea por muerte o divorcio, se manifiestan emociones como el miedo, ira y la tristeza al inicio de éste proceso, indispensable que se eliminen sin reprimirlas o controlándolas, para recuperar la alegría de vivir y tener la capacidad de amar, empezando por uno mismo (López, 2008).

Paso cuatro. ¿por qué? y el perdón.

Para ambos casos conviene reflexionar: ¿a quién se debe perdonar? ¿Al cónyuge o a la persona que pretendía cambiarlo (a)?, es necesario recordar que la única persona quién puede cambiar es uno mismo.

Aceptación.

Si se ha eliminado y manejado las emociones y sentimientos, descubierto que hay aspectos que se pueden modificar y analizado la realidad sin idealizarla ni

evadirla, se está listo para entrar a la etapa de la aceptación del nuevo estado.

Aceptación tal y como somos con cualidades y defectos, con áreas fuertes y débiles y aquel potencial que aún no se ha desarrollado.

Por divorcio o abandono, aceptar la situación tal como es, si aún hay relación por los hijos o por algún negocio, mantener actividades positivas.

En caso de muerte aceptar que el cónyuge murió, ya no está aquí; que él murió como quiso, en caso de que haya sido buscada por él o ella, en forma consciente o inconsciente, fue su irresponsabilidad.

Cierre de duelo.

Es momento de decir adiós y cerrar este ciclo, si es posible que sea con una actividad.

En el caso del divorcio escribir una carta a la ex pareja puede ser a solas o acompañado (a) posteriormente destruirla con un agradecimiento por haber formado parte la vida propia y porque hubo la oportunidad de aprender, superar y mejorar diversos aspectos de ti. Desear éxito en su nueva etapa y déjalo ir.

Cuando es por fallecimiento puede de ser gran ayuda el cierre con la visita a su tumba en el panteón o donde estén sus cenizas y despedirse de él o ella, agradeciéndole por todos aquellos momentos que pasaron felices y perdonarlo por las vivencias desagradables y difíciles.

Cambios.

Realizar cambios que sean gratificantes y novedosos, lo que es importante que el cambio sea cuando se haya elaborado un proyecto de vida personal.

Y por último la carga emocional que trae consigo la pérdida del cónyuge puede afectar la salud física y mental, seguir algunos de éstos puntos para prevenir

enfermedades y tener energía de esta situación dolorosa:

- a) Hacer ejercicio diario o al menos 5 días.
- b) Alimentación.
- c) Descanso.
- d) Realiza actividades gratificantes.

Hay varias técnicas, pero lo importante es que se identifique cuáles son las mejores para uno mismo, las que se manejen con mayor facilidad, con el objetivo de eliminar energías que no requieran.