



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**SIGNIFICADOS DE LA SEPARACIÓN AFECTIVA E
INFLUENCIA DE LOS RASGOS
INSTRUMENTALES Y EXPRESIVOS EN LAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE
DUELO AMOROSO EN LAS MUJERES**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:
PAOLA GUZMÁN CALDERÓN**

DIRECTORA: DRA. TANIA E. ROCHA SÁNCHEZ

REVISORA: DRA. LIDIA FERREIRA NUÑO



SINODALES:

DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS

DR. GERMÁN ALVAREZ DÍAZ DE LEÓN

DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

MÉXICO, DF.

FEBRERO 2014



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

A mis padres, Alicia y Eduardo, por guiarme en todo momento, por enseñarme a vivir la vida con alegría y asombro, por inculcarme el ser responsable y esforzarme por lograr mis sueños, y en especial les agradezco porque a través de su esfuerzo diario me han permitido terminar mis estudios.

A la universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Psicología por brindarme tanto conocimiento, y por constituir un espacio para la expresión, el aprendizaje y la crítica.

Al programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM, ya que el presente trabajo formó parte del proyecto “Factores individuales, sociales y culturales vinculados al género que delimitan la salud mental, emocional y la autonomía psicológica de las mujeres en la actualidad IN304311”. Gracias por el apoyo e impulso para realizar esta investigación.

Por último, quiero agradecer a todas las mujeres que compartieron conmigo sus vivencias en torno a la separación afectiva.

DEDICATORIAS

A mis padres Alicia y Eduardo, por apoyarme, amarme y confiar en mí.

A mis hermanas por cuidarme y apoyarme siempre.

A Mama María, a todas las tías, tíos primos y primas, por acompañarme y preocuparse
por mí.

A Tania Rocha por brindarme su amistad y cariño, por apoyarme en mi crecimiento
profesional y por acercarme a una forma diferente de ver la vida.

A la Dra. Lidia Ferreira, Dr. Germán Alvarez, Dra. Patricia Andrade, y el Dr. Rolando
Díaz, por aceptar asesorarme y enriquecer mi trabajo, gracias por sus consejos y
comentarios.

A las compañeras y amigas que vivieron este proceso junto conmigo, Nancy, Marce y
Grecia, por aconsejarme y brindarme su cariño.

A mi querida Olga Bustos Romero (QPD), quien me brindó muchos conocimientos y
por quien siento una profunda admiración.

A Gustavo, por el apoyo y comprensión, por escucharme y alentarme a cumplir mis
sueños, por ser parte de mi vida y por llenarme de luz.

A mi bebé, que desde el cielo me impulsa a crecer como ser humano y a superarme en
el ámbito profesional, por enseñarme a amar y por hacerme saber lo fuerte que soy, te
llevo siempre en mi corazón.

A la nueva esperanza que crece dentro de mí, por enseñarme a confiar.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	1
DEDICATORIAS	2
ÍNDICE	3
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1. DUELO Y SEPARACIÓN AMOROSA	8
1.1 TIPOS DE PÉRDIDA.....	10
1.2 MODELOS DE ELABORACIÓN DEL DUELO	11
1.2.1 TAREAS DE DUELO.....	22
1.2.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DUELO.....	27
1.3 TIPOS DE DUELO	29
1.3.1 DUELO NORMAL.....	30
1.3.2 DUELO PATOLÓGICO.....	31
1.3.3 DUELO ANTICIPADO	34
1.3.4 DUELO AMOROSO.....	34
1.4 DUELO COMO FACTOR DE CRECIMIENTO PERSONAL	43
CAPÍTULO 2. AFRONTAMIENTO	47
2.1 MODELOS DE AFRONTAMIENTO.....	50
2.1.1 DEFINICIÓN DE AFRONTAMIENTO	53
2.2.1 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	59
2.2.2 RECURSOS DE AFRONTAMIENTO	69
2.2.3 FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO.....	72
2.3 MEDICIÓN DEL AFRONTAMIENTO	74
2.4 AFRONTAMIENTO Y SALUD	78

2.5	DIFERENCIAS POR SEXO.....	79
CAPÍTULO 3. CULTURA DE GÉNERO: IMPORTANCIA E INFLUENCIA DE LA INSTRUMENTALIDAD Y		
EXPRESIVIDAD EN LA VIDA DIARIA..... 84		
3.1	DEFINICIÓN DE LAS DIMENSIONES ATRIBUTIVAS	87
3.1.1	CARACTERÍSTICAS ASOCIADAS A LOS RASGOS.....	91
3.2	MEDICIÓN DE RASGOS DE MASCULINIDAD-FEMINIDAD.	94
3.3	IMPLICACIONES DE LAS DIMENSIONES ATRIBUTIVAS EN LA VIDA Y SALUD DE HOMBRES Y MUJERES	98
CAPÍTULO 4. MÉTODO 101		
4.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	101
4.1.2	JUSTIFICACIÓN	102
4.1.3	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	103
4.1.4	OBJETIVO	103
4.2	HIPÓTESIS DE TRABAJO.....	103
4.3	VARIABLES.....	103
4.4	MUESTRA.....	105
4.5	INSTRUMENTOS	106
4.6	TIPO DE ESTUDIO	109
4.7	PROCEDIMIENTO	109
4.8	ANÁLISIS DE DATOS	110
CAPÍTULO 5. RESULTADOS 111		
5.1	PANORAMA DEL PROCESO DE DUELO EN LAS PARTICIPANTES	111
5.2	SIGNIFICADO DE LA SEPARACIÓN.....	113
5.2.1	ÁMBITO EMOCIONAL	114
5.2.2	ÁMBITO ECONÓMICO	116
5.2.3	ÁMBITO SOCIAL.....	119
5.2.4	EN TÉRMINOS DE LA IDENTIDAD COMO MUJER.....	126
5.2.5	EN OTROS ASPECTOS	128

5.3	CATEGORÍAS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMPLEADAS	133
5.5	RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO, EL TIEMPO DE DURACIÓN DE LA RELACIÓN Y EL TIEMPO TRANSCURRIDO TRAS LA PÉRDIDA.....	142
5.6	RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO Y EL NÚMERO DE HIJOS PRODUCTO DE LA RELACIÓN	143
CAPÍTULO 6.DISCUSIÓN		144
6.1	SEPARACIÓN AMOROSA: CAUSAS Y OTRAS VARIABLES INTERVENTORAS.....	144
6.2	SIGNIFICADO DE LA SEPARACIÓN	144
6.3	AFRONTAMIENTO Y RASGOS DE INSTRUMENTALIDAD-EXPRESIVIDAD	146
CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES		151
SUGERENCIAS Y LIMITACIONES.....		153
REFERENCIAS		154
ANEXO		161

*No me dejes pedir protección
ante los peligros, sino valor
para afrontarlos.*

*No me dejes suplicar que se
calme mi dolor, sino que tenga
ánimo para dominarlo.*

*No me dejes buscar aliados en
el campo de batalla de la vida,
como no sea mi propia fuerza.*

*No me dejes anhelar la
salvación llen@ de miedo e
inquietud, sino desear la
paciencia necesaria para
conquistar mi libertad.*

*Concédeme no ser un(a)
cobarde, experimentar tu
misericordia sólo en mi éxito;
pero déjame sentir que tu mano
me sostiene en mi fracaso.*

Rabindranath Tagore

Recolección de la fruta

INTRODUCCIÓN

El duelo es un proceso complejo en el cual intervienen diversas variables, la importancia de conocer las variaciones al experimentar este fenómeno radica en que es un acontecimiento del que es inevitable escapar y al cual debemos aprender a reponernos para continuar con la vida. Debido a lo anterior, y como lo dice el Report on Bereavement and Grief Research (2003, en López Peñaloza, 2008) el fenómeno de duelo ha sido abordado desde muchos enfoques incluyendo el campo de la salud y de las ciencias sociales, desde donde se ha intentado esclarecer las diversas formas en las que se puede enfrentar este fenómeno desde sus distintas modalidades. Dentro de lo mucho que se ha estudiado en duelo, se ha abundado en los tipos de afrontamiento que pueden presentarse ante diversas situaciones, lo cual ha permitido conocer de forma más amplia los mecanismos que una persona puede utilizar para salir de un trago amargo en su vida. Así, debido a esta necesidad por comprender los dispositivos mediante los cuales es posible o no superar una situación conflictiva es importante enfocarse a poblaciones específicas -como lo es la vivencia del duelo ante una ruptura amorosa-, las cuales no han sido tomadas en cuenta en investigaciones precedentes.

La presente investigación busca aproximarse al proceso de duelo desencadenado ante una ruptura amorosa, contemplando la influencia de la socialización de género en la aparición de las estrategias de afrontamiento empleadas por las participantes y en el significado de la vivencia de este evento.

CAPÍTULO 1. DUELO Y SEPARACIÓN AMOROSA

“Cuesta soltar aquello que amamos, duele sentir que ya no somos amados, pero en ese dolor estamos creciendo y madurando y si aprendemos a soltar estamos dejando atrás una parte de nuestra historia y empezamos a abrirnos a lo diferente, a lo desconocido...”

J.Bucay

El término duelo se deriva de dos significados etimológicos: del latino tardío *Dolus* que significa dolor, pena o aflicción, y del latín medieval *Duellum* que significa batalla, desafío o combate (Gómez de Silva, 2004).

Actualmente, se utiliza el término duelo para referirse al proceso que una persona experimenta al sufrir una pérdida, la cual puede ser causada por ausencia de diversos elementos que tengan o hayan tenido un valor afectivo para la persona que lo vive, sin embargo, a pesar de que el proceso de duelo se desencadena ante diversos tipos de pérdida, comúnmente es asociado con la pérdida por muerte (Jiménez Ramírez, 2010), de ahí que la mayor parte de la investigación realizada en este rubro esté dirigida al trabajo con pacientes moribundos y sus deudos.

Según Tizón (2004), a lo largo de la vida una persona está expuesta a la pérdida en diversas áreas de su desarrollo, ya sea personal, laboral o social, por lo cual, constantemente se viven procesos de duelo escalonados. La pérdida constituye un elemento importante y constante en la vida humana, ya que inevitablemente cada individuo tendrá que enfrentarse a este fenómeno en algún momento de su vida y desde las primeras etapas de ella. Estos momentos son críticos ya que permiten que la persona entre en un periodo de reflexión y de revaloración ante su identidad, sus valores y sus convicciones, este periodo a menudo es acompañado por una sensación de descontento, aflicción e incomodidad, siendo decisivo para la superación positiva de esta transición,

la capacidad para reconocer los cambios y las pérdidas sufridas ante este suceso (O'Connor, 2009 en Serna Nasser, 2010).

Según Tizón (2004), el duelo se define como el conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la cual el deudo estaba vinculado psicosocialmente, así, el proceso de duelo trastoca aspectos emocionales, cognitivos, comportamentales y relacionales. El proceso de duelo se desencadena cuando la importancia de la pérdida es de tal magnitud, que provoca inestabilidad en el universo físico y simbólico de la persona, por lo cual la readaptación a los cambios ocurridos tras la pérdida implica un desafío para el deudo (Ista Solis, 2010). Es un proceso, paulatino, doloroso y normal que lleva a la elaboración de la pérdida mediante la adaptación y armonización de nuestra situación interna frente a la nueva realidad (Bucay 2010).

Debido a que los vínculos y las áreas afectadas después de la pérdida pueden ser diferentes de persona a persona, la forma en la que se puede reaccionar ante una pérdida afectiva es multivariada, se puede presentar negación ante el dolor producido por dicho suceso, con melancolía, somatizando el proceso de duelo o bien con sensación de persecución, entre otras formas (Tizón, 2004)

El duelo es ante todo un hecho de la realidad colectiva, por lo cual Tizón (2004) enfatiza la influencia social y cultural en la elaboración de la pérdida, ya que el entorno social en que vive el deudo puede facilitar u obstaculizar la aceptación de ésta, un ejemplo de lo anterior es lo encontrado por Kubler-Ross (1975) al trabajar con pacientes moribundos, esta autora menciona que la muerte (y la pérdida) es vista como un tabú, ya que no se habla de ello y se intenta evadir por todos los medios posibles,

además se tienen mecanismos sociales para evitar el dolor en el deudo una vez que ha ocurrido la pérdida, por lo cual no se permite vivir el duelo ni afrontar el dolor. Así, se debe poner especial atención en el componente social del duelo, ya que la persona tiene que lidiar tanto con los cambios internos y externos en su vida, como con las expectativas que se tiene del deudo a nivel social.

1.1 Tipos de pérdida

La pérdida es la privación de lo que se “poseía” de forma simbólica o subjetiva. La pérdida es percibida como algo negativo ya que toda pérdida principal implica otras pérdidas secundarias, esto es, tras una pérdida física, el deudo debe lidiar también con pérdidas simbólicas (Jiménez Ramírez, 2010), por lo cual el ser humano trata a toda costa de defenderse evitando la pena o negando el sufrimiento que ésta le provoca (Ista Solis, 2010).

Siguiendo a Bucay (2007, en Jiménez Ramírez, 2010), aunque las experiencias de pérdida pueden ser variadas pueden agruparse en las siguientes categorías o grupos:

- 1) Pérdida Relacional: en esta categoría se comprenden la mayoría de los duelos, se refiere a las separaciones afectivas de pareja o a las pérdidas generadas por muerte.
- 2) Pérdida de tipo ambiental: pérdidas ocasionadas por los fenómenos naturales, por ejemplo la pérdida de espacio vital después de un huracán o un terremoto.
- 3) Pérdida de futuro: se refiere a las expectativas que se hacen sobre los resultados de nuestros planes, el proyecto se vive de forma tan intensa en la imaginación, que si las cosas no resultan como se esperan se vive como una pérdida.
- 4) Pérdida de objetos: se refiere a la pérdida de objetos por robo, deterioro, o daño.
- 5) Pérdida de hábitos: como fumar, beber o en los niños el abandono del chupón

- 6) Pérdida de actividad: como el trabajo o las rutinas de la vida
- 7) Pérdida de una parte del cuerpo: después de la extirpación, mutilación o pérdida por accidente de algún órgano.
- 8) Pérdida relacionada con las actividades: se refiere a la imposibilidad de realizar actividades, pérdida de habilidades sexuales o como en los deportistas y profesionales cuando deben retirarse por alguna enfermedad o por la edad.

El reconocimiento del dolor provocado por cualquier tipo de pérdida por difícil que sea conducirá a la aceptación del hecho doloroso. Si bien es cierto que la pérdida, la traición, el desencanto y la derrota causan dolor y dejan una sensación de vacío, el único camino para sobreponerse es estar dispuesto a experimentar dolor para dar paso a emociones más gratificantes (Ista Solis, 2010).

1.2 Modelos de elaboración del duelo

No es posible aseverar que hay un patrón general de duelo ya que cada duelo dependerá de la personalidad del deudo, del sexo, la edad, las tradiciones culturales y el tipo de relación emocional que se tenía con la persona perdida (Ista Solis, 2010). Los modelos propuestos para explicar el duelo generalmente están compuestos por fases o etapas, en donde la persona puede ir elaborando paulatinamente la aceptación ante la pérdida. Al retomar estos modelos se reconoce que no es necesario que la persona atraviese por cada una de las fases, ni seguir una secuencia (Jiménez Ramírez, 2010). Asimismo, se enfatiza que al atravesar por cada etapa del duelo el principal objetivo es que la persona en duelo pueda reorganizar su vida tras la pérdida, con lo cual pueda lograr adaptarse a un mundo sin el ser amado y siendo capaz de recordarlo sin dolor (Buendía Martínez, 2001).

El proceso de elaboración de duelo está compuesto de un conjunto de fenómenos psicológicos, que incluyen conductas, emociones, procesos cognitivos y fisiológicos, así como procesos psicosociales. Es un proceso gradual y universal que implica sufrimiento y desequilibrio para la persona que lo vive, depende de muchos y variados factores, entre los que destacan las influencias culturales, es decir las actitudes sociales que dirijan la forma adecuada de vivir el duelo para cada población.

Uno de los primeros autores interesados en los procesos de duelo fue Sigmund Freud (1917, Ruiz Simón y Sainz, 2008), quien describe al duelo como un trabajo realizado por el Yo del sujeto para adaptarse a la pérdida de lo amado, en el cual se emplearán grandes cantidades de tiempo y de energía psíquica. El modelo de Freud está centrado en las relaciones con los objetos, ya que cuando se pierde afectivamente algo o alguien significativo se pierde parte del yo, del mundo interno y de la estructura personal.

Para este autor los fenómenos fundamentales serían:

- a) Profundo y doloroso abatimiento
- b) Retirada del interés por el mundo externo
- c) Pérdida de la capacidad de amar
- d) Inhibición de toda actividad

Otro autor es Lindenmann (en Tizón, 2004), quien considera el duelo como una reacción normal ante una situación estresante. Propuso tres etapas:

- 1) Conmoción e incredulidad: etapa caracterizada por la incapacidad de aceptar la pérdida
- 2) Duelo Agudo: se manifiesta una intensa preocupación por la imagen del fallecido, desinterés por lo cotidiano, llanto, sentimiento de soledad, insomnio, pérdida de apetito y aceptación de la pérdida.

- 3) **Resolución del proceso de duelo:** vuelven gradualmente a las actividades de la vida diaria y se reduce la preocupación por la imagen del fallecido.

Dentro de los modelos que intentan explicar las fases del duelo, se encuentra la propuesta realizada por la doctora Elizabeth Kübler-Ross (1975) la cual se compone de 5 etapas:

1. **Negación y aislamiento:** La negación es una defensa provisional ante la noticia de la pérdida, permite a la persona recobrase momentáneamente, sin embargo, no es bueno permanecer en esta etapa por mucho tiempo, por lo que a través de un proceso paulatino, será convertido en una aceptación parcial del acontecimiento.
2. **Ira:** cuando no se puede mantener más la etapa de negación, se da paso a la segunda etapa, la cual está caracterizada por sentimientos de envidia, rabia, enojo y resentimiento, es particularmente difícil de superar debido a que la ira puede propagarse a varias áreas de la vida afectando así la relación de la persona con su ambiente. Algunos autores como O'Connor (2009, en Serna Nasser, 2010) proponen que la ira puede ser expresada de forma interna mediante depresión, o de forma externa manifestando rabia.
3. **Negociación:** también llamado pacto, es una medida que la persona toma con el fin de aplazar el momento de la aceptación del suceso, es decir, se intenta posponer los hechos. Generalmente estos pactos se hacen con Dios, tienen un plazo de vencimiento autoimpuesto y se hacen con la promesa implícita de no pedir nada más si se concede lo que se pide, con ellos se busca obtener una recompensa ante su buena conducta. Estos pactos o promesas son producto de un sentimiento de culpa originado por algo que se debía hacer y no se hizo o

bien, por algo que se dijo o hizo y se arrepiente de haberlo efectuado (O'Connor, 2009 en Serna Nasser, 2010).

4. Depresión: Una vez que la situación comienza a ser aceptada, la ira y los aplazamientos son substituidos por una gran sensación de pérdida, la cual puede tener muchas facetas. En esta etapa se manifiestan sentimientos de desamparo, desesperanza, impotencia, tristeza, decepción y/o soledad. O'Connor (2009 en Serna Nasser, 2010) propone que en esta etapa las personas deberían ocuparse en actividades dedicadas a ellas mismas, sumado al ejercicio y la buena dieta, con lo cual se logrará que la persona disminuya la sensación depresiva. Sin embargo, Kübler-Ross, recomienda la expresión del dolor provocado por la pérdida como camino para la aceptación final.
5. Aceptación: esta etapa se refiere a la asimilación de la pérdida, esto es, una fase en la que la muerte o la pérdida no causa depresión, ira u otra emoción negativa. La persona es capaz de recordar o pensar en el ser amado sin sentirse triste, lo cual se debe a que se tiene un recuerdo más realista que al inicio del duelo. Así pues, la persona es capaz de realizar planes a futuro sin quedarse amarrado al pasado, además no se preocupa por dar respuestas a preguntas inconclusas sobre el suceso doloroso (Serna Nasser, 2010). La persona supera la pérdida logrando experimentar sentimientos positivos tanto estando solo como en compañía de otros.

Es importante mencionar que este modelo fue elaborado para explicar el duelo en pacientes moribundos/as, aunque más tarde también fue utilizado para describir el proceso de duelo de forma general. El objetivo de cada etapa descrita anteriormente, es desembocar en la aceptación plena del hecho como irreversible, de esta forma los dolientes podrán continuar con sus vidas. Esta autora encontró que a lo largo del

proceso de duelo un aspecto que siempre está presente es la esperanza; en el caso del paciente terminal se mantiene la esperanza de encontrar un tratamiento, mientras que en la persona en duelo se mantiene la esperanza de que la pérdida no sea real (Ista Solis, 2010).

Las etapas propuestas por Kübler-Ross no llevan secuencia, aunque todas son necesarias para que la persona realice un reacomodo cognitivo y emocional, lo cual es importante para poder aceptar la pérdida, asimismo pueden presentarse en periodos de tiempo cortos o largos dependiendo de las características individuales de cada doliente (López Peñaloza, 2008).

Otra forma de aproximarse a las etapas del duelo es desde la teoría del apego propuesta por Bowlby (1980 en Ista Solis, 2010; Jiménez Ramírez, 2010), cuya tesis es que los apegos establecidos con las personas que nos rodean provienen de la necesidad que tenemos de protección y seguridad (Worden, 2004). Según este autor el duelo incluye procesos conscientes e inconscientes, por lo que al sufrir una pena se desencadenan diferentes procesos defensivos que constituyen una parte del duelo sano, mientras que la patología se presenta dependiendo de la forma que adopten dichas defensas y en el grado que estas resulten irreversibles. Bowlby enfatiza que a través del tiempo las personas en duelo van pasando por esta sucesión de fases, en las que no hay límites definidos y donde cada fase no es excluyente de las otras, es decir que una persona puede cursar por una o varias fases a la vez durante tiempo indefinido. El modelo propuesto por este autor está compuesto de cuatro fases (Ista Solis, 2010):

- 1) Fase de embotamiento de la sensibilidad: es la fase inmediata a la separación, puede durar desde unas horas hasta una semana. Se caracteriza por la

incapacidad para aceptar la realidad y las emociones que ésta provoca como tristeza, enojo o pánico.

2) Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida: en esta fase es común que la persona alterne entre dos estados, por un lado la tristeza y por otro la incredulidad, con lo cual se da lugar a la búsqueda de la figura perdida, manifestado a través de un incremento de la actividad, inquietud, pensamientos y sueños recurrentes sobre el ser perdido, así como sensaciones y percepciones relacionados con su presencia. (Parkes 1970, en Ista Solis, 2010)

3) Fase de desorganización y desesperanza: el deudo cae por momentos en estados de depresión y/o apatía al encontrarse ante el deseo de conservar los recuerdos de la persona perdida y alejarse de ellos, o bien ante la necesidad de hablar sobre lo que siente y el miedo de hacerlo.

4) Fase de reorganización: Se espera que de forma gradual, el deudo pueda reconocer la pérdida y aceptarla. La fase de reorganización de la vida implica una redefinición de “sí mismo” y del entorno que lo rodea, en sentido tanto afectivo como cognitivo, antes de llegar a esta etapa se necesita que la persona pierda toda esperanza de recuperar al ser perdido.

Un modelo muy parecido al propuesto por Bowlby es el realizado por Parkes (1970, en Worden, 2004), este autor también propone el proceso de duelo en 4 fases, la primera se refiere al periodo de insensibilidad, en donde este sentimiento permite al deudo separarse momentáneamente del dolor provocado por la pérdida, constituye la fase más cercana al suceso doloroso, cuando se supera esta fase se llega a la segunda llamada “fase de anhelo”, en la que se da una negación de la pérdida presentando sentimientos de anhelo hacia la persona perdida, la rabia juega un papel importante en esta fase. La tercera fase se denomina de desorganización y desespero, llamada así porque la persona

que atraviesa por ella, no se siente cómoda en su interacción con el entorno. Posteriormente se llega a la cuarta fase, en la que la persona es capaz de recuperar poco a poco su vida, esta fase se conoce como de conducta reorganizada

Una de las propuestas modernas es la que realiza Bucay (2010), quien cree que el proceso duelo puede ser descrito a través de las siguientes fases:

- 1) **Incredulidad:** cuando nos enteramos de la muerte o pérdida de un ser querido, generalmente entramos en un estado de shock, en el cual la sorpresa y el impacto de la noticia llevan a la persona a un proceso de confusión. Existe un periodo de negación y cuestionamiento donde no hay dolor, ya que la persona se protege de la realidad mediante la confusión lo cual le permite tomar distancia del hecho doloroso. Cuanto más imprevista sea la noticia más durará esta etapa.
- 2) **Regresión:** una vez que la persona sale de la etapa de incredulidad debe enfrentarse con el dolor que le provoca la pérdida. A esta etapa se le llama regresión ya que para el autor la persona actúa como si tuviera 4 o 5 años. Según Bucay, en esta etapa el deudo no es capaz de articular palabras concretas, lo que dice no tiene sentido, la persona se instala en un estado continuo de explosión emocional, por lo cual se encuentra imposibilitado para conectarse con el mundo externo.
- 3) **Furia:** esta etapa comienza después de tomar conciencia de lo que pasó. A veces se presenta de forma manifiesta y otras veces disminuida o enmascarada, pero siempre llega un momento en que la persona se enoja con aquellos que considera responsables de la muerte o separación, pueden ser familiares, médicos, ella misma o con la persona perdida. La furia tiene como función anclar a la persona a la realidad, termina con el desborde emocional de la etapa anterior pero aun intenta proteger del dolor intenso a la persona doliente.

- 4) Culpa: En esta etapa, el deudo siente culpa ya que cree que de alguna forma pudo hacer algo para evitar la pérdida.
- 5) Desolación: es la etapa de la verdadera tristeza. Se vive la impotencia al darse cuenta de que la pérdida es irreparable, por lo cual en esta etapa aparece la soledad de estar sin el otro. Según Bucay, la etapa de desolación es la más difícil, ya que la tristeza experimentada trasciende y se manifiesta en dolor corporal, a través de la falta de energía. Es una etapa desesperante, pero pasa paulatinamente mientras el ser se reorganiza para la etapa final.
- 6) Fecundidad: esta etapa consiste en hacer cosas dedicadas a esa persona perdida. La persona transformará la energía ligada al dolor en acción. Esta etapa da pie a la aceptación.
- 7) Aceptación: para el autor esta etapa implica dos cosas; la primera es separarse de la persona que murió, lo cual implica, asumir la muerte de la persona que se fue y la vida de quien se queda, es decir del doliente. En segundo, implica la interiorización, es decir, tomar conciencia de lo que “el otro dejó en mí”, es decir, reconocer las cosas aprendidas, exploradas y vividas con la persona que se fue, su importancia y lo que dejaron en ella misma.

La propuesta de Bucay se fundamenta en su experiencia clínica y pone énfasis en la naturaleza irrepetible y única de cada uno de los duelos que realizamos.

Otro modelo relativamente moderno es el propuesto por Nancy O'Connor (2007, en Ista Solis, 2010), quien propone que el duelo se realiza en 4 etapas, a diferencia de otros modelos, la autora determina el tiempo que se debe permanecer en cada una de ellas.

Las etapas son las siguientes:

1) Ruptura de antiguos hábitos: Esta etapa abarca desde el fallecimiento hasta las 8 semanas después de la pérdida. Según la autora, durante este periodo prevalecen los sentimientos de incredulidad, protesta y negación, la persona se siente impotente e indefensa ante los acontecimientos que sobrevengan. En esta etapa el deudo debe empezar a realizar cosas en ausencia de la persona que murió, empezando a romper pequeños hábitos que se habían adquirido con la convivencia diaria, como hablar con ella, esperar que llegue a una hora determinada, llamarle por teléfono, etc.

2) Inicio de la reconstrucción de la vida: De la octava semana hasta el 1er año después de la pérdida. El dolor y la confusión provocados por la muerte van disminuyendo poco a poco, por lo cual la reorganización de la vida es casi de forma automática e imperceptible. En esta etapa una parte importante para la recuperación es la búsqueda y el establecimiento de una identidad personal nueva y separada.

3) Búsqueda de nuevos objetos de amor o de amigos: De los 12 a los 24 meses después de la pérdida. La vida ha vuelto a la normalidad, nuevas costumbres y hábitos se han establecido, las tareas diarias fluyen y el dolor emocional es menos agudo. En esta etapa se comienzan a restablecer los lazos con amistades y familiares.

4) Terminación del reajuste: Después del segundo año de la pérdida. Es la etapa final del duelo se caracteriza por la terminación de este proceso, a través del cual se logra la adaptación total entre los nuevos y viejos patrones de comportamiento, se puede decir que se vive una nueva vida.

Otro modelo es el propuesto por John Schneider en 1984 (en Jiménez Cervantes, 2006), este autor fundamenta su modelo en su idea del duelo como un proceso cuya tarea es el descubrimiento por una parte de la magnitud de la pérdida y por otro, que implica el reconocimiento de lo que ahora puede ocurrir, el proceso de descubrimiento puede ser

rápido o lento, dependiendo de la naturaleza de la pérdida. Según Muñiz Tinajero (2010), Schneider propone un modelo compuesto por 8 fases:

1) Conciencia inicial: Usualmente indica el comienzo del proceso, es el momento en que la realidad de la pérdida alcanza la conciencia de las personas afectadas, por lo cual éstas experimentan un impacto tanto mental como físico debido a que se enfrentan con una nueva realidad.

2) Resistencia: esta etapa es considerada por Schneider como una estrategia de afrontamiento en donde la persona hace cosas para encontrar algún modo de prevenir, superar o revertir la pérdida

3) Dejar ir: en esta etapa la persona intenta disminuir el impacto de la pérdida en su vida. El autor propone que el dejar ir es una estrategia de afrontamiento que está relacionada con un locus de control externo, con la creencia de que el individuo está desamparado ante una fuerza que no puede controlar (destino, dios, etc.) y así resalta el valor de no poder hacer más para evitar la pérdida.

4) Conciencia de la pérdida: ocurre una vez que la persona no es capaz de evitar la realidad de la pérdida, por lo cual debe enfrentarse a que ésta es irreversible. Durante esta fase pueden presentarse sensaciones de desamparo, tristeza privación y desesperación. El objetivo de esta fase es que la persona adquiera conocimiento del significado y magnitud de la pérdida, se pone a prueba su capacidad de entender, aceptar y controlar sus emociones respecto a la pérdida.

5) Adquirir perspectiva: Según el autor, hay tres maneras en las que el duelo puede encaminarse. La primera es regresar a las fases de resistencia o dejar ir, esto puede ocurrir porque la persona no se considera suficientemente capaz para tolerar el dolor provocado por la pérdida y no completa el duelo. La segunda manera es cuando la

persona se salta la elaboración del duelo, se resigna, acepta la pérdida sin necesidad de entenderla, no busca ni le interesa el crecimiento ni el aprendizaje que viene con el proceso de duelo, simplemente quiere dejar de sentir dolor.

6) Resolver la pérdida: esta fase permite superar la experiencia pasada que ya terminó y no es parte de su vida. La persona puede elegir entre seguir evitando la realidad o aceptarla, la elección dependerá de qué tan completa está la conciencia de la pérdida y qué tan capaz o motivada se siente la persona para resolverla.

7) Reformular la pérdida: esta fase refuerza la continuidad de la autoconfianza y la autoconciencia que resulta de una adecuada elaboración del duelo. La energía que se empleaba para atarse al pasado ahora es empleada en desarrollar el potencial y crecimiento, así como la búsqueda de nuevos retos. Cuando la persona logra ver la pérdida desde otra perspectiva existe una sensación de libertad.

8) Transformar la pérdida: en la última fase, el propósito es permitir que la persona esté abierta a todas las fuentes de experiencia y conocimiento, así como tener una nueva perspectiva de la pérdida. Al llegar a esta etapa, la pérdida del ser amado se toma como parte de la vida y el duelo se ve como una situación de crecimiento que es parte de la experiencia humana.

El modelo propuesto por Schneider es de carácter holístico y compuesto por aspectos emocionales, físicos, intelectuales y espirituales (Muñiz Tinajero, 2010). Pese a que este modelo es muy antiguo, la importancia de retomarlo en este trabajo es que a diferencia de los antes expuestos, pone énfasis en el aprendizaje que la persona en duelo puede tener de su experiencia dolorosa, asimismo, da cuenta de las estrategias que pueden emplear para sobre llevar su duelo.

Aunque los modelos propuestos por etapas o fases como los que han sido anteriormente descritos han gozado de gran aceptación en el estudio del duelo, Worden (2004) realiza dos críticas importantes, primero que las etapas que se proponen no son consecutivas, y segundo, que las personas tienden a interpretar literalmente lo que se describe en cada una de ellas. Una de las repercusiones de considerar las etapas de duelo como secuencia es que implicaría considerar la elaboración del duelo como un proceso lineal y no compuesto de ascensos y descensos como en ocasiones lo es, asimismo, el considerar que la elaboración del duelo debe incluir rigurosamente las emociones y sensaciones descritas en los modelos, dejaría de lado los factores individuales de cada doliente, es decir, la intervención de su historia personal de duelo, la influencia del contexto en el que vive, así como las construcciones sociales ligadas al género, desde donde se promueve en las mujeres una mayor afección ante una pérdida afectiva y en los hombres la no expresión de las emociones ante dicho evento.

1.2.1 Tareas de duelo

Durante mucho tiempo, la descripción del duelo estuvo influenciada por el concepto de *Trabajo de duelo*, proveniente de la perspectiva psicoanalítica, por lo cual, la idea principal era que para elaborar la pérdida, el deudo debía realizar un trabajo interno. Freud describe el duelo como un proceso en el que el individuo debe liberarse de los lazos que lo mantienen atados al fallecido, la desvinculación se da mediante un proceso gradual y a través de tareas (Payas Puigarnau, 2010). Así, surge el término *tareas de duelo*, acuñado por Freud en 1917 quien creía que después de una pérdida debía ocurrir un periodo de recuperación en el cual se pudieran trabajar los pensamientos, recuerdos y emociones asociados con la pérdida y el ser perdido (Barreto Soler, 2007).

Actualmente, el modelo dinámico de duelo que tiene mayor reconocimiento es el propuesto por William Worden (2004), en el que señala el concepto de tareas de duelo como respuesta ante la inconformidad que sentía con los modelos de duelo descritos en fases y etapas, ya que según expresa, las fases implican una resolución pasiva por parte de la persona que vive el duelo, mientras que el concepto de "tarea de duelo" implica que la persona en duelo tenga un papel activo en la elaboración del proceso, dándole así a la persona un carácter de fortaleza y esperanza.

Para Worden, el duelo es un proceso que implica la elaboración de cada una de las 4 tareas que propone, aunque esto no necesariamente tiene que darse en secuencia, asimismo, enfatiza que el duelo es un proceso y no un estado, por lo cual la transición y elaboración de cada una de las tareas requiere de un gran esfuerzo por parte del deudo.

Las tareas de duelo propuestas por Worden son las siguientes:

1. Aceptar la realidad de la pérdida: Cuando alguien muere se da una sensación de incredulidad ante el suceso, aun si la pérdida es esperada o anunciada a los deudos, la primera tarea para estos es afrontar que la persona se ha ido y esto no es reversible. La fase de anhelo de la que hablan Parkes y Bowlby está relacionada ampliamente con el cumplimiento de esta tarea (Worden, 2004). Siguiendo a Worden, la negación de la pérdida puede llevar a la persona a distorsionar la realidad y hasta fraguar en su mente un engaño total, como en el caso de aquellas personas que guardan el cuerpo de la persona fallecida antes de notificar a alguien la muerte, estos casos son poco frecuentes, aunque lo más común es que la persona presente "momificación", término propuesto por Geoffrey Gorer (1995, en Worden 2004) aplicado a las personas que conservan las pertenencias del fallecido dispuestas para ser usadas cuando él o ella

vuelvan. Al principio de la pérdida esto es considerado normal, sin embargo, a largo plazo puede entorpecer la aceptación de la pérdida como una realidad inevitable. Otras maneras de protegerse contra la realidad de la pérdida es el olvido selectivo, un ejemplo de esto es olvidarse de los momentos felices con el fallecido, su cara, su olor, etc. o bien, se puede negar el significado de la pérdida como tal, generalmente se manifiesta cuando las personas se deshacen de las pertenencias de los fallecidos, este es el efecto contrario a la momificación.

2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida: es importante reconocer los sentimientos que desencadena una pérdida afectiva, sin embargo, socialmente no es aceptado abandonarse al dolor, por lo que se le repite al deudo que puede continuar con su vida, que es joven o que a la figura perdida no le gustaría verlo así. Estos comentarios contribuyen a la defensa de la persona, haciendo que ésta niegue sus emociones, así pues, no se da la oportunidad de manifestar y aceptar sus sentimientos ante la pérdida afectiva, esto mediante bloqueo de recuerdos dolorosos o sustituyendo los sentimientos de disforia por pensamientos agradables del fallecido, entre otros.
3. Adaptarse a un medio donde el fallecido está ausente: existen 3 áreas de adaptación que el deudo debe afrontar ante la pérdida. La primera se refiere a la *adaptación externa*, es decir la influencia de la pérdida en la actuación de la vida cotidiana de la persona, esto es, en ocasiones el superviviente no es consciente de los roles que desempeñaba el fallecido, por lo cual tiempo después de la pérdida debe hacer frente a esta situación. La segunda incluye la *adaptación interna* donde se observa la influencia de la pérdida con respecto a la imagen que el deudo tenga de sí mismo, en su amor propio y en su sensación de eficacia personal. Por último la *adaptación espiritual*, es decir cómo influye la pérdida

en las creencias, valores y supuestos sobre el mundo que la persona pueda tener. Una forma de obstaculizar la elaboración de esta tarea es mediante la lucha de la persona en duelo contra sí misma, esto es, cuando fomenta su impotencia ante lo sucedido, no desarrolla habilidades de afrontamiento, se aísla del mundo y no asume los cambios conductuales y emocionales que su medio le exige.

4. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo: esto es establecer un vínculo distinto con el fallecido, para así no perder contacto con él y continuar viviendo. Esta tarea queda incompleta si el apego con la figura perdida se mantiene impidiendo que la persona pueda establecer nuevos vínculos en el futuro.

Es posible que el deudo no realice alguna o varias de estas tareas, por lo que su proceso quedara incompleto.

Tizón (2004) agrega que las tareas del duelo tienen un carácter inconsciente y es estolo que permite que el deudo pueda pasar de una fase de duelo a otra. Por lo que propone que la elaboración de las tareas se da a la par de las siguientes etapas:

Tabla 1. Tareas de duelo y etapas

Momentos	Tareas fundamentales
Impacto, crisis	Aceptar la realidad de la pérdida
Aflicción y turbulencia afectiva	Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida
Pena y desesperanza irreversibles	Readaptación al medio contando con la ausencia del objeto

Recuperación o desapego	Reubicación del objeto (interno):olvidar recordarlo
----------------------------	--

Fuente: Tizón García, J.L. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. España: Paidós.

Otra de las propuestas es la realizada por Bucay (2007, en Jiménez Ramírez, 2010) quien maneja la elaboración de 4 tareas en el proceso de duelo. Este autor enfatiza la importancia de darse tiempo para sufrir el dolor provocado por la pérdida, sin importar cuanto sea e intentando no fingir ni aparentar lo que no se siente.

- 1) Aceptar la realidad: según el autor, esta tarea es vital para la elaboración del duelo, ya que permite a la persona situarse en su realidad, aunque también se reconoce que es una de las tareas más difíciles para el deudo. El aceptar la pena se suele hacer a nivel mental, aunque también es necesario hacerlo a través de los sentimientos. La mente puede entenderlo pero a veces nos comportamos como si no fuera así, la negación es natural pero si se prolonga se puede llevar a una patología.
- 2) Liberar las emociones: En esta etapa se trata de liberar los sentimientos que acompañan la pérdida. Según Bucay, la compañía y la escucha desinteresada ayudan a salir todo lo que nos lastima, al principio suele ser de forma desordenada pero con el tiempo se torna dirigida y lleva a la superación gradual de la pérdida
- 3) Capacitarse: esta tarea consiste en aprender de nuevo a vivir sin la persona perdida
- 4) Volverse a motivar: por la vida y por los vivos. Según Bucay, una vez realizadas las tareas anteriores esta última se facilitará.

La propuesta del modelo de duelo en fases, etapas o tareas permite tener un panorama organizado a nivel conceptual, lo cual provee un marco para la observación, el diagnóstico y por supuesto la intervención (Payás Puigarnau, 2010).

Es importante destacar que cada persona tiene una forma distinta de vivir el duelo, ya que puede variar la intensidad y el tipo de dolor percibido ante una pérdida. Dentro de la elaboración de la pérdida pueden influir distintos factores que pueden facilitar o complicar el proceso.

1.2.2 Factores que influyen en el duelo

Siguiendo lo propuesto por O'Connor (2009, en Serna Nasser, 2010) la elaboración de la pérdida está relacionada con cuatro factores: primero hace referencia al grado de cercanía que se tenga con la persona, objeto o lugar que se haya perdido; segundo, el tipo de pérdida sufrida; tercero la personalidad de quien sufre la pérdida y las estrategias que ha utilizado en pérdidas anteriores, y cuarto, las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida, esto es si la persona tiene oportunidad de prepararse ante tal suceso, por ejemplo en la muerte por enfermedad, los deudos tienen la oportunidad de asimilar que la pérdida ocurrirá en algún momento. En contraste, las pérdidas repentinas no dan oportunidad a los deudos de elaborar el duelo antes de que la pérdida ocurra, lo cual no permite asimilación por parte de éstos poniéndolos en una situación de perturbación total en la que no tienen control de sus creencias, emociones y suposiciones del mundo.

Una clasificación más general es la propuesta por Jiménez Ramírez (2010) quien propone cinco factores que van a influir de manera directa en la elaboración del duelo de cada persona:

- 1) Factores relacionales: incluye los aspectos relevantes de la relación con el fallecido y con la red social. Destacan el parentesco, la relación ambivalente o dependiente y la ausencia de apoyo social.
- 2) Factores circunstanciales: se refiere a las circunstancias que rodean una pérdida, ya que de éstas puede depender el curso del proceso de duelo. Se incluyen las pérdidas súbitas e inesperadas, desapariciones, pérdidas anteriores o recientes, si hay deformaciones o mutilaciones del muerto, formas de recibir la información de la muerte, exceso de culpa.
- 3) Factores históricos: se refiere al historial de duelo individual, ya que si anteriormente ha tenido problemas al elaborar sus pérdidas tiene mucha probabilidad de tenerlos en el presente.
- 4) Factores personales: se refiere principalmente a las cualidades individuales del superviviente que influyen en el proceso de recuperación de una pérdida. Las más sobresalientes en esta categoría son: la edad, el género, la religiosidad, la escasez de intereses y la personalidad del doliente.
- 5) Factores sociales: el duelo es un proceso social por lo cual las personas pueden apoyarse mutuamente en su pérdida.

Otra clasificación de los factores que permean el duelo es la realizada por Worden (2004), quien denomina a estos factores mediadores del duelo:

- Mediador 1: Cómo era la persona (ideas e imagen que se tenga sobre el fallecido).
- Mediador 2: La naturaleza del apego (seguridad y fuerza del apego, tipo de relación, conflictos con el fallecido).
- Mediador 3: manera de morir (natural, accidental, suicidio, homicidio).

- Mediador 4: antecedentes históricos (pérdidas anteriores y como ha reaccionado ante estos).
- Mediador 5: variables de la personalidad (edad, género, estilos de afrontamiento, estilos de apego, autoestima, fuerza personal).
- Mediador 6: variables sociales (disponibilidad del apoyo y si este es satisfactorio, el desempeño de roles sociales y los recursos religiosos).
- Mediador 7: tensiones actuales (cambios que se desencadenan después de la pérdida).

Esta propuesta comprende dos factores que en otras clasificaciones no se contemplan, estos son, las tensiones que provocan los cambios después de la pérdida y la naturaleza del apego, por lo cual es mucho más abarcativa. Sin embargo, es importante mencionar que ninguno de los modelos anteriormente expuestos retoma el género como mediador de las relaciones que se gestan entre hombres y mujeres, lo cual puede ser un importante factor en cuanto a la forma en la que se vive una pérdida afectiva.

1.3 Tipos de duelo

Existen varias clasificaciones de los tipos de duelo, sin embargo, hay que tomar en cuenta que el duelo es un proceso individual, determinado por la historia y personalidad de cada individuo (Ista Solis, 2010).

Las clasificaciones más tradicionales incluyen el duelo normal, el duelo patológico, el duelo anticipado y en algunos casos se habla también de duelo amoroso. Cada uno de estos tipos de duelo serán descritos a continuación.

1.3.1 Duelo normal

Anna Freud (1960, Tizón 2004) define el duelo sano como el esfuerzo exitoso de un individuo por aceptar que se ha producido un cambio en su mundo exterior, por lo que él debe realizar los cambios correspondientes en su mundo interno y externo.

El término “*duelo normal*” o también llamado no complicado, incluye los sentimientos, emociones y pensamientos que son considerados “normales”-desde la perspectiva clínica- después de vivir una pérdida afectiva, entre ellos se incluyen también la angustia, la ira y la soledad (Worden, 2004).

El “duelo normal” incluye manifestaciones en aspectos emocionales, cognitivos, físicos y conductuales que en el contexto de la pérdida son consideradas “normales”, aunque se espera que estas manifestaciones desaparezcan paulatinamente (Ista Solis, 2010). Las manifestaciones del duelo normal son las siguientes:

Tabla 2 Manifestaciones del duelo normal

SENTIMIENTO S	SENSACIONES FÍSICAS	COGNICIONES	CONDUCTAS
Tristeza	Vacío en el estómago	Incredulidad	Trastornos del sueño
Enfado	Opresión en el pecho		Trastornos alimentarios
Culpa y auto reproche	Opresión en la garganta		Conducta distraída
Ansiedad		Aislamiento social	
Soledad	Hipersensibilidad al ruido	Confusión	Soñar con el fallecido
Fatiga	Sensación de despersonalización(camin o calle abajo y nada parece real, ni siquiera yo)	Preocupación	Evitar recordatorios del fallecido
Impotencia			Buscar y llamar en voz alta
Shock	Falta de aire		Hiperactividad desasosegada
Anhelos	Debilidad muscular		Llorar
Emancipación	Falta de energía	Sentido de	Visitar lugares o llevar

Alivio		presencia	consigo objetos que recuerdan al fallecido
Insensibilidad	Sequedad de boca	Alucinaciones	Atesorar objetos que pertenecían al fallecido

Elaboración propia a partir de Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*.

España: Paidós.

Durante el proceso de duelo se considera normal que las personas manifiesten estos malestares emocionales, cognitivos, físicos y conductuales, aunque la presencia prolongada de estos puede considerarse patológica. Es difícil decir en qué momento ha terminado el duelo, muchos autores creen que la conclusión de este proceso se da una vez que la persona es capaz de mirar al pasado y recordar con afecto sereno al fallecido y los momentos compartidos (Jiménez Ramírez, 2010)

1.3.2 Duelo patológico

Cuando la tristeza y el enfado no son expresados por el/la doliente esto lo/la puede llevar a elaborar un duelo complicado. Para Freud (1917, en Ruiz Simón y Sainz, 2008) el duelo patológico es el trabajo de duelo en el que no se llega a la recuperación del mundo interno, por lo cual la capacidad de relacionarse con el mundo externo e interno, las capacidades emocionales, cognitivas y defensivas resultan dañadas de forma profunda y duradera. Este tipo de duelo puede manifestarse de diversas formas, es también llamado duelo patológico, crónico, retrasado o exagerado (Worden, 2004).

El duelo complicado se define como la intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. Cayendo constantemente en conductas estereotipadas o en interrupciones frecuentes de la curación (Horowitz, 1980, en Worden, 2004).

Según Horowitz (1980, en Worden, 2004) el duelo complicado está relacionado con la duración y la intensidad de una reacción ante la pérdida y no con ausencia o presencia de conductas específicas. Hay muchas propuestas para realizar el perfil del duelo complicado, uno de los más aceptados describe este proceso en 4 apartados (Worden, 2004):

- a) Duelo crónico: es aquel que tiene una duración excesiva sin llegar a una conclusión satisfactoria. Este tipo de duelo se caracteriza por un estancamiento en la depresión y resistencia a la aceptación de la pérdida, por lo cual predomina la ansiedad, el desconsuelo, la desesperación y los autoreproches, ya que no hay aceptación de la muerte como un hecho irreversible, la persona no está dispuesta a reorganizar su vida sin la persona perdida por lo cual ésta puede desear morir (Ista Solis, 2010). Es fácil de diagnosticar ya que la persona es consciente de su posición.
- b) Duelo retrasado: también llamados duelos inhibidos, suprimidos o pospuestos. En este caso la persona tuvo una reacción emocional al momento de la pérdida, pero esta no fue suficiente, por lo que en un momento futuro la persona puede experimentar los síntomas del duelo pero esta vez de forma excesiva.
- c) Duelo exagerado: se refiere a la intensificación del duelo normal, por lo que la persona se siente desmoronada y recurre a conductas desadaptativas. En este caso la persona es consciente de su problema por lo que acude a terapia ya que su experiencia es incapacitante.
- d) Duelo enmascarado: las personas experimentan conductas y sensaciones que les causan dificultades pero no son capaces de percatarse de que estos

están relacionados con la pérdida, por lo que su duelo está enmascarado como un síntoma físico o bien como una conducta desadaptativa.

Buendía Martínez (2001) agrega dos tipos de duelo;

- e) Duelo inhibido: donde no se expresan los sentimientos de aflicción y dolor, se trata de mantener la vida como estaba antes de la pérdida. Las personas que viven este tipo de duelo se encuentran en estado de negación que se extiende a las esferas cognitiva y emocional, por lo cual, la persona rehúye cualquier alusión sobre la pérdida y tiende a manifestar cuidados sobre otras personas cercanas a la pérdida atribuyéndoles su propia tristeza y necesidad.
- f) Duelo congelado: cuando no se tiene la presencia física del cadáver, lo cual imposibilita la solución del duelo, teniendo la esperanza de que la persona regresara en algún momento. Algo parecido sucede en el duelo amoroso, el cual será abordado más adelante.

Asimismo, Jiménez Ramírez (2010) agrega las siguientes variaciones del duelo complicado:

- g) Euforia: Respuesta ante una pérdida que puede manifestarse de dos formas: la primera, es posible que después de la pérdida la persona sienta que quien ha muerto aún está presente, por lo cual no hay motivo para sufrir, por otro lado, se manifiesta mediante la atribución de un resultado benéfico, satisfactorio y ventajoso a la muerte.
- h) Duelo conflictivo: es cuando el proceso está sirviendo para otra cosa, por ejemplo para no responsabilizarse de su propia vida

1.3.3 Duelo anticipado

El duelo anticipado se presenta cuando las personas pueden prepararse previamente para la muerte de un ser querido como en el caso de muerte por enfermedad. Aunque el duelo anticipado no reduce el dolor después de la muerte hay que reconocer que mejora la forma de afrontamiento ante la pérdida (Ista Solís, 2010).

El duelo anticipado termina cuando se produce la pérdida y es independientemente de las reacciones del duelo convencional, las reacciones del duelo anticipado pueden aumentar o disminuir en su intensidad cuando la muerte parece inminente, sin embargo, en ocasiones cuando el periodo de la muerte esperada se extiende, el duelo anticipado tiende a extinguirse y la reacción del deudo una vez que ocurre la muerte es aguda (Flores Mesa, 2002).

1.3.4 Duelo amoroso

Cuando una pareja termina su relación generalmente no lo hace sin dolor. El rompimiento implica el abandono de algunas cosas de la vida actual, implica dejar atrás un pasado, por lo cual, en ocasiones es inevitable tener la sensación de fracaso (Jiménez Ramírez, 2010), es por esto que la ruptura puede percibirse como una amenaza a la estabilidad emocional y social, así como el bienestar del sujeto, por lo cual se considera una experiencia generadora de ansiedad (Sierra Fernández, 2009).

Castro (2008, en Ista Solís, 2010) reconoce que uno de los tipos más importantes de duelo es la separación de las personas significativas, ya sea por muerte, divorcio o abandono, al experimentar estas pérdidas se vive un duelo que genera mucho dolor. Así, llegamos al estudio del duelo amoroso, en donde se incluyen los procesos que se originan ante la disolución de una relación íntima (Tizón, 2004). Caplan (1985, en Tizón 2004) propone que el duelo por separación constituye un tipo de pérdida afectiva

que desencadena un proceso de transición psicosocial importante, la cual tiene como objetivo generar nuevas vivencias tanto individuales como grupales, así como el desarrollo de nuevos papeles y relaciones personales.

Es importante mencionar que son pocos los modelos propuestos para la elaboración del duelo amoroso. Pese a que se han reconocido algunas importantes diferencias entre el duelo por muerte y el duelo amoroso, por mucho tiempo se han utilizado para explicar este proceso los modelos tradicionales descritos anteriormente. Si bien el duelo por muerte es similar al que se da después de una ruptura amorosa, se deben tomar en cuenta algunas diferencias que son críticas para el desarrollo del duelo; primero, mientras que en la muerte de la pareja se da un proceso de duelo lineal¹, en la ruptura se da un proceso más cíclico movido por el posible contacto que pueda darse con la ex pareja, lo cual puede frenar el proceso de ajuste emocional así como reactivar emociones dolorosas en la persona (Ibarra & Emery, 2005, en Serna Nasser 2010). Asimismo, se debe tomar en cuenta que cuando una pareja se separa, quienes la conformaban deben elaborar su propio duelo, por lo cual cada uno de ellos debe enfrentarse no sólo a su reacción ante lo sucedido, sino también a la reacción del otro y a la forma en que éste vive su duelo.

Uno de los pocos modelos propuestos para la elaboración del duelo amoroso es realizado por Caruso (1967, en Buendía Martínez, 2001), quien califica la separación amorosa como una de las más difíciles y dolorosas experiencias humanas. Según este

¹ Un proceso lineal en cuanto al carácter irreversible de la pérdida, esto es, ante la muerte solo queda la aceptación, mientras que en el rompimiento amoroso existen otras posibilidades.

autor, la separación es la irrupción de la muerte dentro de la propia vida, por lo cual constituye una gran herida narcisista pues implica la muerte del yo en la conciencia del otro, a lo anterior se suma que para la sobrevivencia del yo, se requiere que el otro muera dentro de su conciencia. Al darse la separación de dos personas que aún se aman, se presentan los mecanismos del morir. Para Caruso el duelo amoroso ocurre en las siguientes fases:

- 1) Catástrofe del yo: el objeto de amor es al mismo tiempo objeto de identificación para el YO, cuando se rompe el vínculo con dicho objeto el YO se siente mutilado y vive como una catástrofe la pérdida de identidad, la cual no puede abandonar y sustituir de un día para otro. Es necesaria la defensa del yo, ya que esta vivencia de la muerte dentro de la vida puede llevar a la psicosis, a manifestaciones psicósomáticas o al suicidio.
- 2) Agresión: el ser amado era para el Yo parte importante del ideal del Yo, el cual se ve sumamente decepcionado tras la separación. La agresividad surge como primer mecanismo de defensa con el objetivo de lograr la desidentificación con el amante por medio de su desvalorización, aunque al mismo tiempo le permite a la persona continuar unida a su objeto transformando el amor en odio. La agresividad se origina en el sufrimiento y la tristeza que ocasiona no por el amante que se ha ido, sino por el vacío experimentado en el Yo.
- 3) Búsqueda de indiferencia: segundo mecanismo de defensa empleado, se trata de restar importancia a la separación mediante una disminución del ideal del Yo. El debilitamiento del Yo por la desidentificación e inflación del narcisismo. Este mecanismo conlleva una fuerte inhibición depresiva y no es exitoso contra la desesperación

- 4) Huida hacia adelante: este mecanismo está impulsado por el Superyó para lograr la conservación del ideal del Yo al dirigir la libido flotante hacia un nuevo objeto sustituto. La huida puede manifestarse dirigida hacia actividades laborales, sociales, juego, o dirigida hacia la búsqueda de placeres
- 5) Ideologización: es la meta hacia la cual se dirigen los mecanismos de defensa en forma más o menos inconsciente. Por medio de la racionalización, se hace posible legitimar la muerte e incluso lograr un enriquecimiento psíquico.

Caruso dice que la separación es para el Yo una amenaza de muerte y sentimiento de fin, por lo cual resulta terrible y ocasiona gran sufrimiento. El sufrimiento se agudiza cuando la persona toma consciencia de que el ser amado ya no está a pesar de que sigue existiendo, debido a esto, surge la necesidad de matar, de extinguir de la conciencia a ese ser. El deseo de muerte del amado, es una aceptación resignada de la separación y representa el deseo del Yo de sobrevivir a ella (Buendía Martínez, 2001).

Bustos Caro (2011) menciona también el trabajo realizado por Robert Weiss en 1975, quien propone tres etapas mediante las cuales se puede elaborar una pérdida afectiva.

- 1) Revisión obsesiva de lo ocurrido: la persona busca constantemente una búsqueda mental de atribuciones y explicaciones de lo sucedido. ¿Por qué? La ruptura
- 2) La soledad que se refiere a dos tipos: soledad emocional y soledad social. La primera se refiere a que la persona extraña a su pareja y siente la pérdida de los afectos recibidos de ésta. Mientras que la soledad social, dependerá del grado en que la red social y la ex pareja estén involucradas, por lo cual puede no experimentarse en grandes niveles.

- 3) La persistencia de apego con la pareja: se refiere a la noción de que la ex pareja sigue existiendo, que hay posibilidad de volver a verla y buscarla. Las personas que atraviesan por una ruptura generalmente pueden expresar una necesidad de anhelo hacia la presencia del otro.

Sierra Fernández (2009) afirma que en la ruptura amorosa, la separación física es la más palpable, se comienza con el alejamiento y distanciamiento en compartir actividades que se realizaban en conjunto, evitando el contacto físico porque a nivel de percepción es lo que mantiene a la pareja unida, esta separación genera dolor a nivel emocional, asociado con la pérdida. Asimismo, la autora dice que en otros casos la separación emocional puede aparecer antes que la separación física, lo cual se presenta cuando uno de los miembros de la pareja nota el deterioro de la relación e intenta ponerle remedio pero no lo consigue, por lo cual, poco a poco va perdiendo la esperanza de solucionar los conflictos y empieza a considerar la disolución del vínculo como una posibilidad.

Los factores que pueden intervenir en la disolución de una relación amorosa son muchos, se ha encontrado que puede influir la duración de la relación, las horas que pasan en pareja, la diferencia de raza, el apoyo percibido hacia la relación por parte de familiares y amigos, y el nivel de comparación de alternativas, es decir qué tan deseable resulta el tener relaciones alternativas a la actual, el cual constituye el predictor más importante para la ruptura. (Felmlee y et. al. 1990 en Serna Nasser 2010).

Según Díaz (2005, en Sierra Fernández, 2009) , los hombres jóvenes mexicanos reportan como causas más frecuentes de rupturas amorosas la infidelidad, la falta de comunicación, los celos, la indiferencia, y la falta de tiempo, mientras que las mujeres mexicanas indicaron que las rupturas se debían a la falta de cariño y al machismo presentado en sus parejas.

Vivir el rompimiento de una relación amorosa implica que ambas partes entren en una fase de desequilibrio, en la cual cada individuo experimenta situaciones nuevas y desconocidas, poniendo de manifiesto que la vida anterior en la que estaba incluida la pareja ha sido modificada (Patrón Rodríguez, 2004). Una de las estrategias para afrontar el dolor de una ruptura es crear “libretos” hipotéticos de lo que pudo haber causado la separación, en donde se puede atribuir la ruptura a la deslealtad, desconsideración, o bien, a la propia falta de esfuerzo para que la relación funcionara. Otro factor que puede influir en la aceptación de la ruptura es el estatus de dejar o ser dejado. Tomar la decisión de terminar con una relación siempre será doloroso, sin embargo, él que toma la decisión de separarse vive diferente el proceso en comparación con la otra parte, a la cual la noticia le toma por sorpresa, es decir, no está preparada psicológicamente para la separación, la persona que deja ejerce poder dentro de la relación, dejando a la contraparte con una fuerte sensación de impotencia, soledad y hasta humillación (Stenberg 1990, en Serna Nasser 2010).

La intensidad de la pérdida amorosa no dependerá de la naturaleza del ser perdido, sino del valor que le atribuimos en la vida pasada, presente y futura (Jiménez Ramírez, 2009). El duelo por separación amorosa constituye un proceso difícil de elaborar, aún más difícil que la muerte física, ya que la pérdida por separación sumerge al deudo en un clima de soledad, el cual implica vivir el suceso como un fracaso, un amor malogrado y de cierta forma como una muerte parcial (Sandoval, 1990 en Patrón Rodríguez, 2004). Uno de los factores que complican la elaboración del duelo por separación amorosa es la prueba de realidad que la persona que vive el duelo debe enfrentar, esto es, la aceptación de que la relación se ha terminado, la cual se hace más complicada debido a que la pérdida no es total por lo que el sujeto se ve impulsado a la

idealización primitiva para disminuir la tensión que esto le provoca, esta idealización impide que el duelo termine satisfactoriamente (Patrón Rodríguez, 2004).

En la separación amorosa se pierden las esperanzas y expectativas con respecto a la relación, independientemente de la gratificación que se haya dado mientras duró ésta. Ésta pérdida de esperanzas y expectativas genera en la persona incertidumbre, ansiedad, temor, soledad y vacío, así mismo y a diferencia del duelo por muerte, al disolverse la pareja ambas partes se quedan con la sensación de ser víctima o victimario (Patrón Rodríguez, 2004). Según Sandoval (1990, en Patrón Rodríguez, 2004) se desencadenan los mecanismos de defensa que ayudan a elaborar el duelo, estos pueden darse en aislado o en conjunto en función de la situación de la ruptura:

1. Aumento de la agresión: se manifiesta desvalorización del ausente, se pasa por un proceso de reconocimiento de defectos que antes no eran visibles, o bien atribuirle creencias negativas, esto con dos fines, primero se busca disminuir el valor de lo perdido para así no lamentar menos la pena, segundo se intenta aumentar la autoestima a costa de la devaluación del otro.
2. Racionalización: se intenta justificar la pérdida para así disminuir el dolor que causa.
3. Indiferencia: cumple la función protectora, ya que la conciencia rechaza el dolor provocado por la situación.
4. Sustitución del objeto: encontrar un sustituto amoroso o bien regresar a los objetos primarios, es decir a la familia, o bien aumentar la actividad y/o creatividad con el fin de recuperarse a sí mismo.

Hombres y mujeres experimentan una sensación de fracaso y soledad después de la ruptura, aunque esto se da de distinta manera. Según Bucay (2010), los hombres que

sufren la pérdida de su pareja pueden experimentar desconsuelo, tristeza y soledad, aunque a diferencia de las mujeres, ellos no se derrumban después de la pérdida. Esto, porque en nuestra cultura dadas las construcciones de género, en las mujeres se enfatiza como parte de su identidad, los vínculos afectivos, mientras que en los hombres se enfatiza la productividad y asertividad. Díaz, Valdez y Pérez (2005, en Sierra Fernández, 2009) afirman que al experimentar una ruptura amorosa, las mujeres tienen sentimientos donde predomina la tristeza, el enojo, la confusión, el sentirse usadas, la traición y el rechazo, mientras que los hombres ante el mismo suceso reportan experimentar tristeza decepción, malestar y sienten que han sido defraudados y humillados. Siguiendo a estos autores, hombres y mujeres reaccionan de forma distinta al momento de la ruptura, mientras que las mujeres reaccionan con llanto aceptando la situación y la decisión tomada, los hombres se cuestionan sobre la decisión de la ruptura, a pesar de ello lo aceptan, se alejan y regularmente recurren al alcohol como técnica de afrontamiento, asimismo, los varones tienden a salir más y/o buscar otra mujer como principal estrategia, mientras que las mujeres continúan pensando en la ruptura constantemente, comen más de lo que comían antes y promueven más la comunicación con su familia, amigos y en ocasiones pueden buscar salir con otras personas.

Sierra Fernández (2009) menciona que las mujeres intentan evitar la ruptura debido a que para ellas representa la amenaza de la soledad. Lo anterior se fundamenta en la educación tradicional que por mucho tiempo ha prevalecido, en la cual se fomenta en las mujeres baja asertividad, inseguridad, pasividad y sumisión, , lo cual, lleva a las mujeres a poseer atributos y capacidades que la sitúan en un grado de dependencia frente al varón (Blázquez Alonso y Moreno Manso, 2008), aunado a lo anterior, la idealización del amor promueve relaciones interpersonales donde las mujeres son

altamente dependientes tanto en el ámbito emocional, económico y social, si bien en lo social y económico ha habido una independencia, todavía persiste la dependencia psíquica, lo cual hace que después de una pérdida las mujeres se sientan desprotegidas y desamparadas sin su compañero (Bucay 2010).

Según Sierra Fernández (2009), ya que las mujeres se valoran a sí mismas a partir de la capacidad que demuestran de dar y recibir amor, así como de construir y mantener relaciones sociales y afectuosas, al romper una relación de pareja puede presentarse la culpa. Esta autora cita el trabajo realizado por Bleichmar (1992), quien maneja que este sentimiento puede presentarse principalmente debido a que las mujeres se culpan del sufrimiento ajeno, o bien a las razones siguientes:

- 1) Haber hecho algo que no debiste haber hecho: hacer cosas que están fuera de los esquemas que se tiene sobre lo que una mujer “debe” hacer
- 2) Realizar una mala conducta prueba que eres una mujer mala: las mujeres se califican a sí mismas a través de la aceptación de su conducta.
- 3) Pérdida de autoestima. Las mujeres pueden creer que no puede merecer amor porque no valen nada, porque son malas, inferiores, etc.

Una ruptura amorosa atenta contra la autoestima de las mujeres y compromete su identidad, la cual parece construirse a partir de la aceptación social, por eso busca establecer relaciones íntimas y dar amor, ser cuidada, amada y protegida, la sensación de fracaso como mujer viene de la necesidad de cubrir los estándares establecidos socialmente, donde las mujeres están educadas para formar una familia y encontrar el amor para siempre como en los cuentos de hadas (Bleichmar, 1992, en Sierra Fernández, 2009).

A pesar de que toda relación amorosa esta propensa a un final, en el marco de sociedades con concepciones más rígidas sobre el amor, se fomenta la idea de el amor “eterno”, es por esto que al sufrir una pérdida afectiva de este tipo las personas no están preparadas para enfrentar este proceso, a diferencia del proceso del duelo, donde las personas tienen una cierta noción de que algún día vivirán una situación así. Es debido a lo anterior que la persona que experimenta duelo por separación amorosa se siente devastada, si consideramos que la sociedad nos “vende” la necesidad de encontrar a la persona ideal con la que se piensa compartir la vida (Patrón Rodríguez, 2004).

Una ruptura amorosa pone en entredicho, creencias y conceptos sobre el amor, la pareja, la vida, etc. sin embargo, no se puede dejar de aceptar que esta experiencia puede dar la oportunidad a la persona que lo atraviesa de aprender y de crecer en la medida que se tenga la habilidad de recuperarse, interpretar e integrar las situaciones que aparecen en el duelo (Muñiz Tinajero, 2010). No obstante, como ya se dijo la experiencia puede tener un significado e implicaciones diferentes a partir de las construcciones de género, aspecto que se vuelve fundamental en el presente trabajo y que se abordará más adelante.

1.4 Duelo como factor de crecimiento personal

Como lo dice Muñiz Tinajero (2010), generalmente, atravesar por un duelo es visto como un proceso negativo, en donde se considera que entre más rápido se termine es mejor para la persona que está en duelo, sin embargo, si el duelo es superado positivamente, el individuo puede encontrarse en un estado de mayor fuerza emocional y mayor madurez en comparación con la que poseían antes del proceso de duelo, ya que el dolor manejado como medio de aprendizaje puede traerle al individuo mayores capacidades para enfrentar el futuro (Aguilar y Williams, 2008).

Durante mucho tiempo el estudio del duelo se ha realizado desde una visión centrada en los efectos negativos de la pérdida y las afecciones de ésta en las diversas áreas de la vida, dejando de lado la aproximación de la psicología positiva, desde donde se podría rescatar el aprendizaje y el conocimiento personal que puede traer la vivencia de una crisis como lo es el duelo.

Rittner (2004, en León García, 2006) dice que ante cualquier tipo de pérdida, antes que nada se pierde el sentido de autosuficiencia, es decir, la sensación de que nada malo nos puede pasar. Este autor, pone énfasis en que por medio de la pérdida se puede tener aprendizaje, ya que según él, a través de tragos amargos se puede obtener la sabiduría para apreciar la belleza de ciertos momentos, el significado del tiempo, la importancia de una relación y el significado de la vida.

Según Tedeschi y Calhaun (2004, en Bustos Caro, 2011), es posible que una persona pueda experimentar dolor y altos niveles de estrés al elaborar la pérdida afectiva, sin embargo también es posible experimentar a la vez crecimiento. Este crecimiento es denominado por estos autores como “crecimiento postraumático” el cual es definido como el *“cambio psicológico positivo experimentado como resultado de enfrentar circunstancias de la vida extremadamente difíciles”*.

Siguiendo a Tedeschi y Calhaun, los cambios que provienen del crecimiento postraumático se dan como resultado de un proceso constante, el crecimiento no sólo implica sobrevivir a la crisis o retornar al funcionamiento previo, sino también cambios importantes que trascienden el funcionamiento en crisis. El concepto de crecimiento postraumático posee 5 dominios:

- 1) Una mayor apreciación de la vida y un cambio de prioridades
- 2) Relaciones más íntimas y cálidas con otros

- 3) Un mayor sentido de fuerza personal
- 4) Reconocimiento de nuevas posibilidades o cambios en la vida de uno
- 5) Desarrollo espiritual.

El crecimiento postraumático surge del enfrentamiento que la persona tiene con su realidad después de que se desafía el mundo de supuestos bajo los cuales interpretaba su mundo, a partir de este choque con la nueva realidad, se inicia la reconstrucción de nuevos supuestos para interpretar el mundo (Bustos Caro, 2011).

Schwartzberg y Halgin (1991, en Muñiz Tinajero, 2011; León García, 2006) describen cambios cognitivos en quienes han tenido pérdidas:

- 1) Búsqueda de sentido y significado de la pérdida
- 2) El cambio de las creencias sobre el mundo y sobre sí mismo
 - a) Establecer prioridades en los valores y metas personales.
 - b) Ganar madurez
 - c) Se debilitan ilusiones, por ejemplo la omnipotencia del amor.
- 3) Estrategias para mantener vivo el recuerdo de la persona perdida

Las rupturas de las relaciones no son nada fáciles, no son lineales, son ambivalentes y contradictorias, ya que hay una lucha interna por la aceptación de la ruptura. Después de una separación es importante darse el tiempo para la elaboración del duelo, asimismo, es importante estar un tiempo en soledad para poder integrar lo que ha sucedido, hacer un cierre de la relación pasada, redimensionar y reevaluar la propia vida, esclarecer las propias metas y objetivos de vida, para estar dispuestos a otras posibilidades afectivas (Muñiz Tinajero, 2010).

La experiencia del crecimiento postraumático no es una experiencia universal, por lo cual no todas las personas logran experimentarlo, esto es, no todas las personas logran

obtener beneficios y aprendizajes de sus experiencias adversas (Acero Rodríguez, 2008). En gran medida la vivencia del duelo estará vinculada no sólo a las vivencias previas de la persona incluyendo los procesos de socialización, sino también a las habilidades que se desarrollan para poder afrontar este tipo de situaciones, aspecto que también está atravesado por las construcciones de género.

CAPÍTULO 2. AFRONTAMIENTO

“Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama sino en sus propias alas”
Anónimo

Billings & Moos en 1982 y Lazarus & Folkman en 1986 enfatizan 4 perspectivas teóricas desde las cuales se ha construido el conocimiento entorno al afrontamiento (Colín Castillo y Fitz Feria, 2001):

- 1) **Perspectiva Psicoanalítica:** Uno de los antecedentes más antiguos del estudio del afrontamiento proviene de esta postura, primeramente con los trabajos realizados por Freud quien relacionó el afrontamiento con los mecanismos de defensa, posteriormente esta labor fue retomada y ampliada en los trabajos de Anna Freud. Desde esta postura se consideraba al afrontamiento como un proceso inconsciente que se desencadenaba en respuesta a algunos agentes estresores de origen intrapsíquicos (Casullo, 1998 en Salotti, 2006).
- 2) **Perspectiva del ciclo de vida:** Esta perspectiva fue formulada por Erikson en 1963, quien planteó que los individuos realizan una acumulación gradual de recursos personales de afrontamiento a lo largo de la vida. Este autor pone énfasis en que el manejo exitoso de las transiciones del desarrollo y las crisis que ocurren en cada punto del ciclo de la vida, representan la oportunidad de aumentar los recursos de afrontamiento que pueden ayudar a resolver las subsecuentes crisis. Dentro de los recursos de afrontamiento se reconoce la autoestima, la autosuficiencia, un sentido de poder y el locus de control interno.

- 3) La teoría evolucionista y de modificación de la conducta: Desde esta perspectiva se pone énfasis en las estrategias y actividades conductuales dirigidas a la solución del problema cuya finalidad es poder aumentar el sentido de autosuficiencia y con ello, la supervivencia individual y de las especies.
- 4) La aproximación cultural y socio-ecológica: Desde este enfoque se enfatizan las conductas de afrontamiento como medio para establecer una adaptación al medio ambiente tanto físico como cultural. Esta adaptación se facilita por la cooperación de la comunidad humana, la cual está adaptada al ambiente y se encarga de proveer de conductas de afrontamiento cultural a cada individuo, esto es, a través de sus métodos de enseñanza, fomenta la aparición de las habilidades necesarias para lograr la resolución de problemas, ya que a través de las redes sociales se pueden proporcionar recursos interpersonales como comprensión emocional, guía cognoscitiva y apoyo tangible.

Si bien es cierto que estas cuatro perspectivas pueden complementarse entre sí, generalmente los aportes realizados al estudio del afrontamiento se han hecho de forma individual y principalmente dirigidos al campo de la salud.

Así, desde sus inicios, el estudio del afrontamiento estuvo fuertemente asociado con los eventos estresantes, en donde se incluía la enfermedad, ya que ésta se consideraba una de las principales fuentes de estrés (Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009). Posteriormente, el estudio del afrontamiento amplió el abordaje de este proceso en personas sanas, ya que se consideró que en la vida cotidiana, pueden presentarse diversas situaciones estresantes (Colín Castillo y Fitz Feria, 2001). En la actualidad, las investigaciones que se dirigen al estudio del afrontamiento le dan una mayor importancia a los factores externos como posibles productores de estrés (Salotti, 2006).

Es por esto, que el interés en el abordaje del afrontamiento se ha incrementado en los últimos años, debido a que con el ritmo de vida actual se han aumentado las ocupaciones generando mayores índices de estrés (Castro y Nájera, 1995, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003).

El estrés, ha sido definido como un estado de desequilibrio corporal ocasionado por la presencia de estímulos inespecíficos, denominados estresores, cuyo origen puede ser tanto interno como externo, reales o imaginarios, y que causan efectos adversos sobre el individuo, ya que cuando una situación estresante desequilibra el entorno de una persona, ésta reacciona para poder volver al equilibrio, empleando estrategias de afrontamiento específicas (Navarrete y Salas, 1998, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003).

Cervantes y Castro (en Sánchez Aguirre, 2001), realizan una clasificación de los estresores potenciales, primero los estresores inherentes, donde se incluyen eventos universales como los terremotos o catástrofes naturales, y en segundo lugar, los estresores simbólicos, como la pérdida de objetos, autoestima o de figuras simbólicas.

Otra clasificación que apoya la propuesta anterior es la realizada por Lazarus (1997, en Navarrete y Salas, 1998, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003) quienes detectan 3 principales eventos generadores de estrés a nivel global:

- Cambios universales, aquellos que afectan a toda persona: los sismos, huracanes, u otros desastres naturales.
- Cambios que pueden afectar a algunas personas: muerte, desempleo, separación, etc

- Ajetreos diarios: tráfico, actividad excesiva o cansancio.

Asimismo, tomando en cuenta las características individuales que intervienen en el afrontamiento como las creencias, valores, preferencias, compromisos, etc, (que juegan un papel importante como mediadores en el impacto de un evento estresor), Lazarus y Folkman (1982, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003) realizan una segunda clasificación identificando tres principales fuentes de estrés:

- a) Fuentes personales: determinan la importancia personal de la situación y a partir de eso se decide lo que está en juego. Incluyen la edad, los valores, creencias, percepciones, etc.
- b) Fuentes laborales: se refiere a conflictos inmersos en ámbitos de trabajo como diferencias con superiores o compañeros de trabajo, así como exceso de trabajo, demasiadas responsabilidades o en el otro extremo, la pérdida de empleo.
- c) Fuentes sociales: esta clasificación engloba aquellas situaciones generadoras de estrés en diversos ámbitos, como la familia, la pareja, amistades, vecinos, muerte o enfermedad de personas cercanas.

2.1 Modelos de afrontamiento

Son varios los modelos propuestos para explicar el afrontamiento. Sánchez Aguirre (2001) realiza una síntesis de los principales modelos propuestos, los cuales son presentados en el siguiente cuadro:

Tabla 3. Principales Modelos de afrontamiento

Modelo	Modelo de Lazarus y Folkman (1986)	Modelo socio cultural de Díaz Guerrero (López, 1999)	Modelo de Cervantes y Castro (López 1999)
Aporte	<ul style="list-style-type: none"> Énfasis en las características individuales como pieza fundamentales para el desempeño de las estrategias de afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> El aspecto sociocultural juega un papel importante al influir en la forma en que maneras en que los miembros de una sociedad afrontan el estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> Este modelo toma como punto central la interacción de la persona con su ambiente Las respuestas de afrontamiento dependerán de las experiencias previas del individuo.
FUNDAMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Hacen referencia a dos modos de afrontamiento: <ol style="list-style-type: none"> Afrontamiento dirigido al problema: acciones que modifican el entorno y un Afrontamiento dirigido a las emociones: control de emociones que acompaña a una situación estresante. 		<ul style="list-style-type: none"> Propone las respuestas de afrontamiento: caracterizadas en tres grupos: <ol style="list-style-type: none"> Respuestas directas Respuestas paliativas o intrapsíquicas Respuestas de resignación
CLASIFICACIÓN			

PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • El estrés está en constante cambio como resultado de un continuo inter juego entre la persona y su ambiente. • Se pone especial atención en los procesos de evaluación de la amenaza. Esta evaluación está dividida en dos etapas: <ol style="list-style-type: none"> 1) Evaluación Primaria: se realiza un presupuesto de costos y consecuencias del acontecimiento. Éste puede evaluarse como: <ol style="list-style-type: none"> a) Irrelevante b) Benigna o positiva c) Estresante: • Evaluación Secundaria: Se realiza un proceso evaluativo de las opciones de afrontamiento disponibles. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) El individuo está confrontando si hace uso apropiado de la lógica formal 2) Si la conducta es confrontadora se utiliza una premisa valida desde la cual se parte. 3) Se está confrontando si como resultado de su conducta se beneficia en términos de autodesarrollo. 4) El pensamiento o la conducta son confrontadores si como resultado del proceso se aprende algo que le ayudara a manejar mejor la situación u otros problemas posteriores. 5) Si la conducta es confrontadora no aparecerá ningún síntoma complejo, ya sea inmediata o en fecha posterior. 6) El individuo está confrontando si como resultado aumenta su productividad, constructividad y creatividad. 7) Existe confrontación 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del estrés potencial, se refiere al significado de los eventos o situaciones que generan mayor estrés en determinadas personas o grupos culturales.
---------	---	--	--

		si el significado original de la situación manejada no se distorsiona.	
--	--	--	--

Elaboración propia a partir de Sánchez Aguirre, V (2001). *Estilos de afrontamiento ante situaciones de celos con y sin un componente sexual*. (Tesis inédita de Licenciatura en Psicología) Universidad Nacional Autónoma de México.

El cuadro anterior muestra a grandes rasgos los principales aportes de los tres modelos mencionados por Sánchez Aguirre (2001) los cuales tienen en común el referirse a la interacción que tiene la persona con su medio ambiente al hacer frente a una situación difícil en la vida, con lo cual se pone énfasis en el afrontamiento como un proceso adaptativo y con implicaciones no solo individuales, sino también culturales.

En los siguientes apartados se describirá con mayor detalle los conceptos empleados en el estudio del afrontamiento.

2.1.1 Definición de Afrontamiento

Debido a que el afrontamiento ha sido abordado desde distintas aproximaciones, no se ha realizado un consenso sobre el significado conceptual de esta variable por lo que los intentos por definirlo han sido bastos (Colín Castillo y Fitz Fera, 2001).

Según Lazarus y Folkman (1986, en Colín Castillo y Fitz Fera, 2001), el concepto de afrontamiento se puede encontrar en dos clases de literatura teórica/empírica:

- 1) Derivada de la experimentación tradicional con animales: se refiere a la definición del afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo el grado de perturbación psicofisiológica producida por ésta. El tema central de esta postura es el concepto unidimensional de *drive o arousal* y toda la experimentación se centra en la conducta de huida y evitación. Este modelo está influido por las teorías de Darwin según las cuales, la supervivencia del animal depende de su habilidad para descubrir lo que es predecible y controlable en el entorno y así poder evitar, escapar o vencer a los agentes nocivos. El animal depende de su sistema nervioso para realizar la oportuna discriminación para su supervivencia.
- 2) Derivada de la teoría psicoanalítica del ego: define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y reducen el estrés. La diferencia principal entre la forma de tratar el afrontamiento en este modelo y en el modelo animal radica en el modo de percibir y considerar la relación entre el individuo y el entorno.

Dentro de los muchos intentos por definir el afrontamiento, una de las propuestas más aceptadas ha sido la realizada por Billings y Moss (1981, en Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005), quienes definen el afrontamiento como los intentos que realiza una persona para emplear sus recursos (tanto personales como sociales) con el propósito de controlar el estrés y de realizar acciones concretas que permitan modificar las situaciones problemáticas.

Otra de las definiciones más aceptadas es la propuesta por Lazarus y Folkman (1984, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010) quienes definen el afrontamiento como el conjunto de :

“esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios” (pag, 53)

Esta definición realza algunos aspectos relevantes para el abordaje del afrontamiento (Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005):

- 1) Define el afrontamiento como un proceso y no como un rasgo personal, por lo cual, se puede analizar lo que el individuo realmente piensa o hace dentro de un contexto específico, ya que para entender el afrontamiento y evaluarlo se requiere tener conocimiento sobre aquello que el individuo afronta (Cano Villegas, 2005).
- 2) Enfatiza que el afrontamiento no debe considerarse como una conducta adaptativa ya que se presenta solo ante las demandas que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo
- 3) Esta definición resuelve el problema de confundir el afrontamiento con el resultado obtenido, ya que para Lazarus y Folkman dentro del afrontamiento se incluyen todos los comportamientos que el individuo hace para manejar la situación, independientemente de los resultados que con ello obtenga.
- 4) Por último, establece que el afrontamiento no es sinónimo de dominio ya que enmarca que éste, se compone de los esfuerzos del individuo para manejar, evitar o minimizar una situación estresante.

Siguiendo la propuesta de Lazarus y Folkman, el proceso de afrontamiento se realiza en las siguientes fases (Solís Manrique y Vidal Miranda, 2006):

1. Valoración primaria: Constituye el patrón de respuesta inicial. En esta etapa, la persona realiza una evaluación de la situación en base a cuatro modalidades:

- a) Valoración de la amenaza: se presenta cuando la persona anticipa un posible peligro.
 - b) Valoración de desafío: se presenta ante una posibilidad de amenaza que además puede implicar una ganancia.
 - c) Valoración de la pérdida: se desencadena una vez que ha habido un daño o una pérdida.
 - d) Valoración de beneficio: no genera reacciones de estrés.
2. Valoración secundaria: En esta etapa se busca determinar las acciones a realizar para hacer frente a la situación causante de estrés. La interacción entre la valoración primaria y la secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional. Existen tres tipos de reacciones al estrés:
- a) Reacciones Fisiológicas: comprende las respuestas neuroendocrinas y las asociadas con el sistema nervioso autónomo como el aumento de la presión sanguínea, incremento en la tasa estomacal e intestinal o la dilatación de pupilas.
 - b) Reacciones Emocionales: abarca las sensaciones subjetivas de malestar emocional como el temor, la ansiedad, la excitación, el cólera, la depresión, el miedo y la ira (Taylor, 1999 en Solis Manrique y Vidal Miranda, 2006).
 - c) Reacciones Cognitivas: Existen tres tipos de respuesta; la preocupación, la negación y la pérdida de control. Estas se presentan acompañados de bloqueos mentales, en donde aparece la pérdida de memoria, sensación de irrealidad, proceso disociativos de la mente, entre otros (Sandín 1995 en Solis Manrique y Vidal Miranda, 2006).

Así, el propósito del afrontamiento es la reducción de los estresores fisiológicos y psicológicos a grados tolerables que permitan llegar a una adaptación a la situación

(Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009), para conseguirlo, ante una situación estresante, las personas intentan modificar la relación individuo-ambiente empleando estrategias de afrontamiento específicas (Navarrete y Salas, 1998, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003), las cuales, son “elegidas” a partir del proceso de valoración cognitiva, en el cual se realiza una evaluación del acontecimiento y la relevancia que éste tenga para su bienestar, asimismo, la evaluación cognitiva funge como mediador tanto en las relaciones de estrés del individuo, como en la relación individuo-ambiente, por lo cual, es importante la relación de ésta con el bagaje cultural y social que la persona posee, ya que las características individuales tienen una gran influencia en la forma de afrontar una problemática (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñero, y Freire, 2010).

Uno de los aspectos que caracterizan al proceso de afrontamiento es la dinámica de las continuas evaluaciones y reevaluaciones que el individuo efectúa sobre su relación con el entorno (Colín Castillo y Fitz Feriz, 2001), ya que mediante esta relación, se va dando un cambio en los pensamientos y actos del individuo (León, 1998 en Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005). Sánchez Aguirre (2001), menciona que es importante tener conocimiento acerca de nuestras propias emociones ya que esto nos puede ayudar a elaborar soluciones a problemas sociales y personales, así, una habilidad importante dentro del afrontamiento es hablar de lo que sentimos y pensamos, ya que al hacerlo se realiza un repaso de lo sucedido, el por qué ha ocurrido, la razón del estrés causado, o cómo podríamos superarlo.

El afrontamiento constituye un proceso orientado y contextual, se encuentra fuertemente enlazado con la emoción que experimenta el sujeto en contextos específicos, por lo cual,

está influido por la valoración de éste en cuanto a los recursos que implica y de los que se dispone (Salotti, 2006; Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009).

No es posible indicar cómo sería un buen o un mal afrontamiento ya que las distintas estrategias no son en sí adaptativas o desadaptativas, el resultado de estas dependerá del contexto en el que se apliquen (Cano Villegas, 2005).

Según Lazarus (1986 en Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005) las etapas que forman el proceso de afrontamiento son las siguientes:

- 1) **Fase de Anticipación o de aviso:** ya que el suceso no ha ocurrido aún, se realiza una evaluación de la posibilidad de que el acontecimiento ocurra. Esta evaluación también se realiza para saber hasta qué punto el individuo puede hacer frente a la situación estresante y de qué forma. Las estrategias que se presentan comúnmente en esta fase son, la evitación de pensamientos que hagan referencia a la amenaza, negación de las implicaciones del suceso, la búsqueda de información, entre otras.
- 2) **Fase de impacto o de confrontación:** se refiere al control de los pensamientos y acciones. El individuo comprueba si el evento es igual o peor a lo que él anticipaba, si encuentra diferencias, puede desencadenarse un nuevo proceso de evaluación de la importancia del suceso.
- 3) **Fase de Postimpacto o postconfrontación:** En esta fase, el individuo descubre la realidad de lo que le ocurrió y lo que puede hacer al respecto. A pesar de que el acontecimiento ya terminó, esto genera nuevos procesos anticipatorios.

Sin embargo, hay que dejar claro que estas fases no pueden ser consideradas como invariables o secuenciadas, ya que según las investigaciones empíricas, el afrontamiento no puede ser considerado como un patrón normativo, debido a que el curso que tome

dependerá de las características de los individuos y de su historia de vida (Martínez y Solís, 2001 en Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005).

Asimismo, Menaghan (1983 en Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009) considera que el afrontamiento está compuesto por tres aspectos de orden superior:

- 1) Recursos: constituyen la línea de suministro de las estrategias
- 2) Estrategias : se refieren a las actuaciones y planes directos utilizados con el fin de disminuir o eliminar el estrés
- 3) Estilos de afrontamiento: son las formas habituales de enfrentarse a una crisis.

2.2.1 Estrategias de afrontamiento

Dentro de las diversas definiciones del proceso de afrontamiento, se ha hecho hincapié en que se trata de un proceso que es cambiante y dinámico, por lo que el individuo deberá de emplear estrategias defensivas en determinados momentos, y en otras estrategias que lleven a la resolución del problema, todo dependerá de la forma en que vaya cambiando su relación con el entorno (Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005; Cano Villegas, 2005). Las estrategias que se desencadenan ante una situación amenazante son llamadas “estrategias de afrontamiento”, cuyo concepto ha sido difícil de especificar ya que su definición ha sido planteada en función de la construcción de instrumentos para medirlo.

Según Bautista Granados y Ruíz Reséndiz (2009), las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto, éstos pueden ser cambiantes y dependerán de las condiciones desencadenantes. Las estrategias de afrontamiento son cruciales para la resolución de todos los conflictos, se emplean para lograr una reducción del estrés generado, algunas pueden parecer más eficaces que

otras, sin embargo, todas ejercen una influencia indirecta sobre el rendimiento de las personas en los diversos contextos que se desarrollan (Heredia, 2008, en González Chaparro, 2011).

Lazarus y Folkman (1986, en Sanchez Aguirre, 2001; Cano Villegas, 2005; Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009), detectan las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan con mayor frecuencia y realizan una clasificación general en dos grandes grupos:

1. Estrategias centradas en la acción o en la solución del problema: consiste en encontrar o decidir qué hacer para modificar una situación. Se incluye el darse cuenta de la existencia de una problemática, así como planear la situación tomando en cuenta la opinión y reacción de otros, pues esto puede intensificar el problema original. Se distinguen dos categorías de estrategias (Cano Villegas, 2005):
 - a) Dirigidas al entorno: estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos.
 - b) Dirigidas al sujeto: estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos como la variación en el nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos o procedimientos nuevos.
2. Estrategias centradas en la emoción: en donde además de enfrentarse a la problemática, la persona debe regular sus emociones con el fin de disminuir los

efectos negativos que provocan las situaciones angustiantes. Consiste en decirse a sí mismo/a que se debe esforzar por mantener el control, lo cual hace que la situación amenazante parezca menos intensa. Mediante este afrontamiento, se recurre a conservar la esperanza y el optimismo lo cual hace que la persona no acepte lo ocurrido conduciéndolo a una interpretación distorsionada de la realidad (Cano Villegas, 2005). Dentro de las estrategias centradas en las emociones encontramos dos tipos (Sánchez Aguirre, 2001):

- 1) Evitación: el sujeto trata de no pensar en qué le está molestando, con este fin puede acudir a las drogas o a los deportes para sustraerse. Puede incurrir en actividades caprichosas como comprar cosas, etc. inclusive puede dormir más tiempo de lo usual. Estas conductas no resuelven los conflictos hasta que estos son confrontados y resueltos.
- 2) Revaluación de los significados personales: trata de modificar el significado personal de lo que acontece, este tipo de afrontamiento es más benigno y menos peligroso.

Asimismo, Cano Villegas (2005) agrega las siguientes estrategias:

- 3) Minimización
- 4) Distanciamiento
- 5) Atención selectiva
- 6) Comparaciones positivas
- 7) Extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos

La diferencia entre las estrategias dirigidas al problema o a la emoción, es que la primera entra en acción cuando se puede hacer algo para modificar la solución, mientras que la segunda, al encargarse únicamente del manejo interno de las emociones, muchas

veces entra en acción para que la persona pueda conciliarse con la realidad una vez que se reconoce que no se puede hacer nada para modificar la situación externa.

Lazarus y Folkman (1986, en Sanchez Aguirre, 2001; Cano Villegas, 2005; Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009) reconocen que ambas estrategias de afrontamiento ocurren conjuntamente y hasta pueden interaccionar, ya que al afrontar una situación estresantes mediante estrategias dirigidas a la regulación de las emociones, se puede reducir el estrés causado a niveles bajos que permitan al individuo centrarse en la resolución de la problemática (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010). Generalmente se piensa que el afrontamiento centrado en el problema es la forma mas sana de afrontamiento, sin embargo, si en una situación en la que no se puede hacer nada para cambiar el evento estresante se sigue intentando cambiar (en vez de aceptarlo y adoptar estrategias centradas en la emoción), el afrontamiento se obstaculiza y pueden generarse serias complicaciones (Sánchez Aguirre, 2001). Las estrategias de afrontamiento son individuales por lo que su empleo dependerá de la experiencia previa con el estrés en general, su naturaleza y la utilidad del apoyo (Lazarus y Folkman 1991, en Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005).

Otra clasificación muy parecida a la realizada por Lazarus y Folkman es la propuesta por Cano Villegas (2005):

- 1) Estrategias por aproximación al problema: que son activas en su naturaleza y se orientan a enfrentar el problema. Implican la toma de conciencia de la situación, por lo cual se puede estructurar un plan de acción y llegar a la solución.
 - Estrategias activo-cognitivo: esfuerzos para manejar la evaluación del suceso estresante, se dirigen al interior de la persona, con el fin de lograr cambios cognitivos o motivacionales como el ajuste del nivel de

aspiraciones, involucrar menos el ego, búsqueda de formas alternas de gratificación, desarrollo de nuevos estándares de conducta y aprendizaje.

- Estrategias Activo-conductual: se definen como los intentos concretos de comportamiento que enfrentan directamente un problema. Serie de acciones como tratar de saber más sobre la situación, hacer un plan de acción y llevarlo a cabo, buscar ayuda profesional, general alternativas valorándolas en términos de costos y beneficios.

2) Estrategias por evitación: que se vinculan a un esfuerzo por reducir el estrés evitando encarar el problema del cual surgió tal estrés. Este tipo de estrategias se desarrollan cuando los recursos personales y ambientales son muy pobres. Cuando la evaluación primaria lleva una percepción de una amenaza y la secundaria, una de recursos personales y situacionales escasos.

Otras clasificaciones propuestas se presentan en el siguiente cuadro:

Tabla 4. Clasificación de estrategias de afrontamiento

Autor/ es/as	Tipo de clasificación	Clasificación
Carver, Scheiner y Weintraub (1989, en Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009)	15 estrategias	1) Afrontamiento activo 2) Planificación 3) Supresión de actividades competitivas 4) Postergación de afrontamiento 5) Soporte social instrumental 6) Soporte social emocional 7) Reinterpretación positiva 8) Aceptación 9) Negación 10) Acudir a la religión 11) Expresión de las emociones 12) Uso del alcohol

		13) Uso de drogas 14) Compromiso conductual 15) Compromiso cognitivo
Cunningham, 1996 y Sullivan, 2002 (en Cano Villegas, 2005)	7 estrategias específicas	1. Reducción de la tensión 2. Autorreproche 3. Búsqueda de apoyo social 4. Distanciamiento del problema 5. Focalización sobre lo positivo 6. Autoaislamiento 7. Manifestación de las emociones 8. Soluciones cognitivas confortables.
Tsacoumis, (1989, Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003)	Tres grupos	1) Canalización de energía: incluye conductas que permiten la salida de energía activa, ya sea tranquilamente o bien de forma explosiva 2) Aproximación-evitación: se refiere a la confrontación del problema, en un extremo del continuo y la evitación de la situación. 3) Diversión-distracción del problema: se caracteriza por actividad sexual y uso de sustancias en un extremo continuo y cambiar los hábitos de sueño, alimentación y trabajo en el otro.
Krohne (1989, en Cano Villegas, 2005)	2 tipos principales de estrategias	1) Vigilancia: se caracteriza por una aproximación y procesamiento intensificado de los rasgos de información relevante. El propósito es ganar control y protegerse de la amenaza 2) Evitación o prevención cognitiva: es vista como una retirada ante la información amenazante, se busca reducir el <i>arousal</i> que provoca la confrontación con el evento aversivo.

Elaboración propia

Krohne (1989, en Cano Villegas, 2005) agrega que las estrategias de afrontamiento presuponen el cambio de representación subjetiva de elementos inherentes a una situación amenazante (como la búsqueda de información selectiva o el despliegue de atención, entre otras). Asimismo, concluye que las reacciones individuales a la amenaza están organizadas como actos de afrontamiento complejos.

Una de las propuestas más abarcativas es la realizada por Moos y Billings (1982, en Colín Castillo y Fitz Feria, 2001; 1986, en Salotti, 2006), quienes clasifican las respuestas de afrontamiento en dos grupos, dentro de los cuales se toma en cuenta la presencia de estrategias específicas:

A) De acuerdo al método de afrontamiento:

- 1) Cognoscitivo activo: se refiere a los intentos activos para resolver los eventos estresantes de una manera cognoscitiva. Este tipo de afrontamiento está centrado en el análisis de las demandas y amenazas percibidas o provocadas por una situación, con el fin de entenderlas, darles un significado o bien modificárselos, para lograr un mejor manejo de la tensión provocada. El afrontamiento cognoscitivo activo incluye los intentos para manejar las valoraciones propias de los eventos estresantes, así como identificar la causa de los problemas y ensayar mentalmente las acciones posibles y sus consecuencias.
- 2) Conductual activo: el afrontamiento activo involucra directamente las acciones para eliminar o reducir las demandas y/o incrementar los recursos para manejarlas. Se refiere a las conductas manifiestas que intentan manejar directamente el problema y sus efectos, tales como tratar de conocer más sobre la situación, tomar acciones positivas para resolverla, etc.
- 3) Cognoscitivo evitativo: se refiere a los intentos para evitar enfrentarse al problema, negar o minimizar la seriedad de una crisis. Estas estrategias

también son descritas como mecanismos de defensa (negación, aislamiento, desplazamiento, etc.) porque son respuestas de autoprotección ante el estrés o la ansiedad. No conllevan un valor constructivo, ya que solo alivian temporalmente a un individuo de la sobrecarga de ansiedad, aunque pueden proporcionar el tiempo necesario para adquirir otras estrategias.

B) De acuerdo al foco del afrontamiento:

1) Centrado en el problema: donde se busca confrontar la realidad de una crisis y sus consecuencias tangibles y se intenta construir una situación más satisfactoria, asimismo, busca la modificación o eliminación de la fuente de estrés. Las estrategias enfocadas al problema pueden dirigirse a:

a) Análisis lógico: involucra intentos para manejar la situación estresante mediante un análisis objetivo de la situación. Se incluye tomar planes a corto plazo para manejar los resultados reales y considerar el ambiente que puede ayudar o eliminar las metas a conseguir.

b) Buscar información o ayuda: abarca la búsqueda de información sobre el problema y sobre los tipos de acciones alternativas que se pueden realizar y sus probables resultados. Las respuestas en esta categoría se incluyen obtener dirección y guía de una autoridad o un profesionalista, hablar con personas importantes o amigos sobre el problema.

c) Tomar acciones para solucionar el problema: se refiere a las acciones concretas para manejar directamente la crisis o sus consecuencias. Involucran realizar planes alternativos, tomar acciones específicas y concretas para manejar directamente la situación. Estas conductas

pueden generar una sensación de competencia, autosuficiencia y autoestima cuando las personas toman estrategias de afrontamiento asertivas.

2) Centrado en las emociones: se dirige a manejar los sentimientos o emociones provocadas por una crisis o un estresor específico y para mantener el equilibrio afectivo. Incluye respuestas emocionales o cognoscitivas cuya función principal es controlar las consecuencias emocionales de los estresores.

Las estrategias enfocadas a las emociones pueden dirigirse:

- a) Regulación emocional: involucra el control de los efectos directos de las emociones provocadas por el problema mediante un aplazamiento consciente de los impulsos
- b) Descarga emocional: incluye la expresión franca y abierta de las emociones provocadas por un evento, lo cual permite la salida de sentimientos de enojo y desesperación asimismo, se manifiestan expresiones verbales para desahogare.

Asimismo, dentro de los aportes al estudio del afrontamiento se puede encontrar no solo la clasificación de las estrategias empleadas, sino también, la existencia de algunas propuestas de tipología del afrontamiento, como la realizada por Compas, Mallaren y Fondacaro (1998, en Salotti, 2006) quienes identifican dos tipos de afrontamiento en base a su funcionalidad:

1. Afrontamiento disfuncional: Donde no hay un adecuado manejo y expresión de sentimientos. Abarca las situaciones en que la acción es inhibida.
2. Afrontamiento funcional: Donde se generan soluciones alternativas para resolver la problemática.

Lazarus y Folkman (1980, Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003), señalan 4 estilos de afrontamiento:

- 1) Acción directa: enfocada a la alteración de la relación individuo-ambiente.
- 2) Inhibición de la acción: donde el individuo se resiste a actuar debido a que evalúa la situación como riesgosa.
- 3) Búsqueda de información: a partir de la cual, se reúnen los elementos que podrían originar una reevaluación de la situación.
- 4) Afrontamiento cognoscitivo: donde se busca detener la sensación de malestar cambiando el significado del evento estresante aun sin la modificación del ambiente mismo.

Asimismo, Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010) proponen otra clasificación, en 8 tipos de afrontamiento:

- a) Confrontación: es la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones. Habitualmente se traduce en el empleo de estrategias asertivas, lo cual puede implicar conductas de cierta carga agresiva.
- b) Escape-avoidance: se refiere a las conductas opuestas a la confrontación, en donde se trata de evadir el problema.
- c) Planificación: abarca el análisis de la situación y el desarrollo de un plan de acción.
- d) Búsqueda de ayuda y apoyo social: se expresa mediante el contacto con otros a través de expresiones de afecto
- e) Distanciamiento: se refiere a los esfuerzos por reducir el esfuerzo dirigido al distanciamiento de la fuente de estrés.

- f) Aceptación: se refiere a la toma de conciencia del individuo a través del razonamiento. Se expresa mediante la aceptación de los acontecimientos como reales.
- g) Autocontrol: mantenimiento de bajo control de las emociones y afectos
- h) Reevaluación positiva: se refiere a la reinterpretación de la situación estresante, con el fin de sacar la parte positiva, es decir intentar encontrar el lado más favorable.

Cano Villegas (2005) agrega que el tipo de afrontamiento y de las estrategias empleadas ante una problemática, dependerá de los recursos individuales de que se disponga, así como de las limitaciones que tenga el uso de tales recursos.

2.2.2 Recursos de Afrontamiento

Los recursos de afrontamiento son los elementos y/o capacidades internas o externas con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas de su entorno, en donde se presentan acontecimientos o situaciones potencialmente estresantes (Rodríguez, 1995, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003). Los recursos son características relativamente estables que afectan los procesos de afrontamiento, asimismo, pueden afectar tanto la valoración de las situaciones estresantes como la selección de las respuestas de afrontamiento para manejar la situación (Colín Castillo y Fitz Feria, 2001).

Una de las limitaciones en la utilización de los recursos de afrontamiento, es que en muchas ocasiones, aunque se posea los recursos adecuados, el individuo no los emplea de forma correcta, lo cual podría acarrearle conflictos y perturbaciones adicionales (Cano Villegas, 2005).

Según Pearlin y Schooler (1978, en Colín Castillo y Fitz Feria, 2001) los recursos de afrontamiento se refieren a lo que está disponible para la persona dentro de su repertorio de estrategias de afrontamiento. Estos pueden clasificarse de la siguiente forma:

- 1) Recursos sociales: están representados por las redes interpersonales de las cuales las personas forman parte y que son una fuente potencial de apoyo en los momentos cruciales: familia, amigos, compañeros de trabajo y asociaciones voluntarias. El afrontamiento y los recursos sociales son dos conjuntos de factores que pueden disminuir o ampliar los efectos dañinos del estrés. La premisa es que las persona con más y mejores recursos están protegidas de los efectos adversos del estrés. Una amplia gama de habilidades sociales representa un importante recurso de afrontamiento, estas habilidades son; capacidad de comunicación y actuar de forma socialmente adecuada y efectiva con los demás.
- 2) Recursos psicológicos: son las características de personalidad que el individuo utiliza como resistencia ante amenazas provocadas por sucesos u objetos en su ambiente. Se han distinguido tres tipos de personalidad;
 - a. Personalidad-estima: se refiere a la certeza de una actividad positiva hacia uno mismo, la cual atenúa la tensión
 - b. Personalidad-denigración: indica el alcance en el que el sujeto retiene actitudes negativas hacia sí mismo, lo cual genera mayor ansiedad
 - c. Personalidad-maestría: concierne al alcance en el cual los cambios de la vida están bajo control del sujeto.
- 3) Respuestas específicas de afrontamiento: son el comportamiento, las cogniciones y las percepciones que la gente realmente compromete cuando se está confrontando con los problemas de la vida. También presentan

algunas cosas que la gente hace, esfuerzos concretos para enfrentar las tensiones de la vida. Estas respuestas pueden estar influidas por los recursos psicológicos del individuo.

Según Cano Villegas (2005), los principales recursos de afrontamiento son:

- 1) Salud y energía: una persona débil, enferma o frágil tendrá menos energía para afrontar el estrés que una persona sana.
- 2) Creencias positivas: Es decir, cuando la persona se ve así misma desde una postura positiva, incluye las creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza, que en momentos difíciles puede favorecer el afrontamiento. La esperanza es alentadora por la creencia de que la situación puede controlarse y tendrá lugar cuando tales creencias tengan un resultado positivo o probable.
- 3) Técnica de resolución de problemas: se refiere a la habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades, predecir posibles resultados. Esta habilidad se expresa a través de acciones específicas como cambiar una llanta prepararse para un examen, etc.
- 4) Habilidades sociales se refiere a la capacidad de comunicarse y actuar con los demás de una forma socialmente adecuada y efectiva. Así se facilita la solución de problemas y aumenta la capacidad para atraer apoyo
- 5) Apoyo social: el recibir ayuda emocional o informativa es un recurso de afrontamiento muy común
- 6) Recursos materiales: hace referencia al dinero y servicios que pueden adquirirse con él. Este recurso es muy poco abordado en las discusiones del afrontamiento y el estrés, las personas con recursos financieros más amplios pueden aumentar las opciones de afrontamiento, incluso el tener dinero aun sin usarlo, puede reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza.

Asimismo, Antonovsky (1989, en Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005) enfatiza el carácter individual de los recursos empleados por un sujeto ante una problemática específica. De acuerdo a lo anterior, para este autor cada persona dispone de 5 grupos de recursos a saber:

- 1) Recursos físicos: salud y energía
- 2) Recursos psicológicos: Dentro de esta categoría se incluyen aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza y que favorecen el afrontamiento de las condiciones más adversas. La esperanza puede fijarse en la posibilidad de controlar la situación, la esperanza solo existirá cuando tales creencias hagan posible un resultado positivo o por lo menos favorable.
- 3) Aptitudes: técnicas sociales
- 4) Resolución de problemas
- 5) Recursos sociales y materiales

Cano Villegas (2005) pone énfasis en los factores que pueden limitar el afrontamiento, éstos son llamados coactores y pueden derivar tanto de factores personales como del entorno. Los primeros tienen que ver con valores y creencias culturales arraigados que permean el comportamiento de la persona. Mientras que los ambientales o del entorno se refieren a las demandas que compiten por los recursos y las instituciones o empresa que impiden todo esfuerzo de afrontamiento.

2.2.3 Funciones del afrontamiento

El proceso de afrontamiento no solo está enfocado a la resolución de un problema, en cambio, puede tener también otras funciones. (Colín Castillo y Fitz Feriz, 2001). Hay que considerar que la función del afrontamiento dependerá del objetivo que persigue cada estrategia empleada (Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005).

Según Cano Villegas (2005), la definición de funcionalidad del afrontamiento se formula dentro de cuatro sistemas:

- 1) Toma de decisiones: particularmente con la búsqueda y evaluación de información
- 2) Perspectiva socio-psicológica: en ésta se presentan tres funciones
 - a) Afrontar las demandas sociales y del entorno
 - b) Crear el grado de motivación necesario para hacer frente a tales demandas.
 - c) Mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.
- 3) Contextos específicos: funciones están adheridas a pares antitéticos tales como salud/enfermedad, exámenes crisis políticas, saltos en paracaídas, bienestar
- 4) Diferencia entre el afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema y afrontamiento dirigido a la respuesta emocional.

Según Pearlin y Soler (1981, en Jiménez Ramírez y Ruíz Franco, 2003), el afrontamiento tiene tres funciones principales:

- 1) Eliminar o modificar la fuente de estrés con respuestas directas y activas
- 2) Cambiar el significado psicológico que se le da a un evento neutralizando su carácter problemático
- 3) Mantener tolerables las consecuencias emocionales de estrés.

Asimismo, Cano Villegas (2005) afirma que existen tres principales resultados adaptativos del afrontamiento:

- 1) Funcionamiento social: es la manera en la que el individuo ejecuta sus distintos roles sociales. El funcionamiento social global del individuo se determina en gran medida por la eficacia con que realiza sus evaluaciones y

afronta los acontecimientos que ocurren día a día. Un afrontamiento eficaz depende de la congruencia entre la evaluación secundaria (las opciones de afrontamiento), las demandas reales y las estrategias elegidas y las demás obligaciones del individuo. En un afrontamiento efectivo, las estrategias centradas en el problema y las centradas en la emoción actuarán de forma complementaria.

- 2) Estado moral: es el conjunto de lo que las personas sienten sobre ellas mismas y sobre sus condiciones de vida, en cierto sentido guarda relación con la felicidad manifiesta, la satisfacción y el bienestar subjetivo. La moral proviene de la tendencia a evaluar las situaciones desafiantes desde un punto de vista optimista.
- 3) Salud del organismo: la medicina ha dado por supuesto que el estrés, la emoción y el afrontamiento son factores causales de enfermedad. La creencia de esto ha dado lugar al desarrollo de investigaciones que intentan demostrar una relación directa entre los acontecimientos vitales y la enfermedad (Lazarus, 1991 en Cano Villegas, 2005).

Puede decirse que existen funciones de afrontamiento dirigidas a contextos específicos como la salud y enfermedad, exámenes, crisis políticas y económicas, entre otros eventos sociales (Cabrera Granados y Olvera de Jesús, 2005).

2.3 Medición del Afrontamiento

El desarrollo de instrumentos para la medición del afrontamiento ha sido un trabajo difícil, lo cual ha provocado la realización de múltiples escalas empleadas en distintos contextos. Según Cano Villegas (2005), la dificultad de la medición del afrontamiento está dada por dos razones:

- 1) El afrontamiento es un proceso dinámico, por lo que los cambios que se presentan a través del tiempo no pueden reflejarse cuando se le pregunta a la gente lo que está haciendo para afrontar una situación determinada.
- 2) Al afrontar hay muchas opciones válidas en contextos diversos, lo cual significa que una estrategia puede funcionar para un individuo ante una situación determinada, pero en otro momento, ante la misma situación, se puede requerir otro tipo de respuesta.

Así, agrega Cano Villegas, no es de extrañarse que en el estudio del afrontamiento se hayan empleado una gran variedad de técnicas de medición, desde protocolos de entrevista y técnicas de observación, hasta la creación de instrumentos estandarizados, algunos de los cuales han tenido una amplia aceptación.

Una de las propuestas más aceptadas ha sido la realizada por Lazarus y Folkman (1980, en Buela-Casal, Caballo y Sierra, 1996). Para estos autores, la medición del afrontamiento debía realizarse a través de un autoinforme, esto es, pidiendo a las personas que reconstruyeran situaciones estresantes recientes, tras lo cual, debían describir lo que pensaron, sintieron e hicieron para afrontar las distintas demandas causadas por dicha situación. A partir de la información obtenida, estos autores elaboraron un instrumento llamado “Escala de modos de afrontamiento”, la respuesta a este instrumento podía clasificarse en dos grupos de acuerdo a la función que desempeñan (Cano Villegas, 2005; Cruz Almanza, 2006):

- 1) Afrontamiento dirigido al problema: incluye el desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales tales como conseguir diversas soluciones buscar información, realizar un plan de acción y ejecutarlo.

- 2) Afrontamiento dirigido a la emoción: es la búsqueda de apoyo social-emocional, la evitación, el distanciamiento, la acentuación de los aspectos positivos de la situación y el Autorreproche.

La primera versión de la escala de modos de afrontamiento, estaba compuesta por 68 ítems que describían ampliamente una serie de estrategias cognoscitivas y comportamentales, empleadas por cada persona para dirigir las demandas internas y/o externas de los eventos estresantes, después de varias revisiones, la escala quedó finalmente compuesta de 67 ítems dispuestos en 8 subescalas (Buela-Casal y Caballo, 1991; Colín Castillo y Fitz Feria, 2001):

1. Confrontación: describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación. Sugiere también un cierto grado de hostilidad y riesgo.
2. Distanciamiento: describe los esfuerzos para separarse.
3. Autocontrol: describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones
4. Búsqueda de apoyo social: describe los esfuerzos por búsqueda de apoyo social
5. Aceptación de la responsabilidad: reconocimiento del propio papel en el problema
6. Huida-evitación: describe el pensamiento desiderativo. Los ítems de esta escala que sugieren huida y evitación contrastan con los ítems de la escala de distanciamiento que sugieren separación
7. Planificación: Describe los esfuerzos deliberados centrados en el problema para alterar la situación unido a la aproximación analítica para resolver el problema.
8. Reevaluación positiva: describe los esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal.

Uno de los autores que ha retomado el trabajo realizado por Lazarus y Folkman ha sido Sánchez Cánovas (Colín Castillo y Fitz Feria, 2001), quien ha replicado esa misma estructura en una escala compuesta de 50 de los 67 ítems propuestos en la escala original. En México se ha realizado la validación de la escala de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), por Zavala Yoe, Rivas Lira, Andrade Palos y Reidl Martínez en 2008. Este instrumento está compuesto por 20 ítems que se disponen en 5 factores

- 1) Afrontamiento evasivo
- 2) Reevaluación positiva
- 3) Distanciamiento
- 4) Negación
- 5) Análisis cognitivo-reflexivo

Otra de las escalas con mayor aceptación es la propuesta por Moos, Billings, Cronkite y Finney (1983, en Cano Villegas, 2005) quienes diseñaron y adaptaron instrumentos compilados en salud y vida cotidiana entre los que se encuentran los índices de respuestas de afrontamiento ante sucesos importantes derivados de sus observaciones. La escala está compuesta por 32 reactivos dispuestos en 3 factores:

- 1) Afrontamiento cognitivo-activo (constituido por 11 reactivos): se refiere a los esfuerzos cognitivos por encontrar el lado positivo a la situación, prepararse para lo peor, considerar varias alternativas en la resolución de un problema, entre otros
- 2) Afrontamiento conductual activo (constituido por 13 reactivos): este factor incluye acciones como hablar con el cónyuge o parientes acerca de un problema, formular un plan de acción, ejecutarlo, entre otros.

- 3) Afrontamiento de evitación (constituido por 8 reactivos): evitar estar con la gente, tratar de reducir la tensión con conductas tóxicas, conductas compulsivas como comer, entre otros.

2.4 Afrontamiento y salud

Cano Villegas (2005), menciona la importancia de conocer no solo la forma en que las personas reaccionan ante situaciones adversas, sino el reconocimiento de las distintas vías en que las estrategias empleadas en el afrontamiento pueden afectar la salud. Según éste autor, la salud de la persona puede verse afectada por los mecanismos de afrontamiento en tres aspectos:

- 1) En cuanto a la frecuencia, intensidad, duración y forma de las reacciones neuroquímicas al estrés:
 - a) Cuando se deja de prevenir o se aminoran las condiciones ambientales nocivas o perjudiciales
 - b) Cuando se deja de regular la perturbación emocional que aparece frente a los daños o amenazas incontrolables.
 - c) Expresando una serie de valores, un estilo de vida y/o con estilo de afrontamiento que es en sí mismo perjudicial.
- 2) Aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad, cuando las estrategias empleadas incluyen el uso excesivo de sustancias nocivas como el alcohol, drogas o tabaco. O bien, cuando hacen que el individuo realice actividades que ponen en riesgo importante su vida.
- 3) Algunas formas de afrontamiento dirigido a la emoción pueden dañar la salud al impedir conductas adaptativas relacionadas con el proceso salud / enfermedad,

ya que este tipo de estrategias pueden impedir que el individuo se enfrente de una forma realista a un problema que es susceptible de solucionarse.

Asimismo, el afrontamiento podría tener consecuencias positivas en la salud, si las personas reconocieran las habilidades que emplean ante una situación amenazante, lo cual cambiaría la percepción que tienen de sí mismas, aumentando su autoestima. Sin embargo, el trabajo en el campo de la salud ha estado inclinado hacia el estudio de los efectos negativos, por lo que la información predominante se refiere a las consecuencias negativas

Así, como lo dice Cano Villegas (2005), se ha considerado al afrontamiento como un moderador de los efectos del estrés sobre la salud, ya que ésta variable tiene claras implicaciones en la salud mental y física.

Sin embargo, al hablar de las repercusiones que tiene el proceso de afrontamiento en la salud, se debe tomar en cuenta algunos factores culturales como el género, ya que este factor puede tener una gran influencia en cuanto a las estrategias empleadas por hombres y mujeres, facilitando u obstaculizando la asimilación del evento estresante.

2.5 Diferencias por Sexo

Según Moreno Arriaga, (2010) considerar las diferencias por sexo dentro del estudio del afrontamiento permite una mejor exploración y comprensión de este proceso, particularmente, al referirse al ámbito de la salud y de la calidad de vida. Es de suma importancia mencionar que estas diferencias no se deben a la biología, sino a los procesos de socialización y a las construcciones de género que permean la forma de pensar y actuar de hombres y mujeres.

Así, no se puede negar la influencia que tienen los roles de género en el proceso de aprendizaje social, a través del cual, se desarrollan valores, expectativas y roles diferenciados según el sexo de asignación, ya que mediante el aprendizaje social, se transmiten conductas o actitudes específicas que definen lo que es apropiado y lo que no para cada género. De esta forma, hombres y mujeres interiorizan representaciones sociales distintas, donde las mujeres han sido identificadas tradicionalmente con los roles de maternidad y trabajo doméstico, además, se les ha asociado con una mayor tendencia a ser emocionalmente responsivas y hablar de los problemas emocionales. Los hombres en cambio, son asociados con el mantenimiento económico de la familia, la fortaleza física, la eficacia y la competencia, se les enseña a alejarse de los compromisos afectivos muy profundos, y a limitar la expresión de sus sentimientos. (Cabral y García 2001; Alcalá, Camacho, Giner, Giner e Ibáñez, 2006, en Escamilla-Quintal, Rodríguez, Peiró y Tomás 2008).

Son muchas y diversas las investigaciones que se han llevado a cabo con el fin de encontrar alguna diferencia por sexo en el empleo de estrategias de afrontamiento, las cuales han tomado en cuenta diferentes contextos y condiciones variadas. Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco (2003) mencionan dos investigaciones pioneras en este campo, la primera fue elaborada por Moss, Adams y Cady en 1969, quienes elaboraron su estudio con jóvenes universitarios. Estos autores encontraron que las mujeres empleaban más que los hombres, estrategias como la búsqueda de información adicional, el hablar con otros acerca del problema y estrategias dirigidas a la reducción de la tensión. La segunda investigación fue realizada por Pearlin y Soler en 1981, en donde se encontró que las mujeres empleaban más estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción, mientras que los hombres empleaban más estrategias dirigidas a la solución de problemas. Sin embargo, un estudio que contrasta con estos datos es el

realizado por Rosario en 1988 (Sigmon, 1995, en Cano Villegas, 2005), donde se reportó que los hombres mostraban una mayor tendencia hacia el empleo de estrategias centradas en la emoción, en comparación con las mujeres.

Asimismo, Cano Villegas (2005) menciona algunos aportes realizados en este campo:

Tabla 5. Aportes sobre Afrontamiento y diferencias por sexo

Autor/es/as	Aportes	
	Mujeres	Hombres
Billings y Moos (1981)	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias centradas en la emoción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias centradas en problema
Stone y Neale (1984)	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza técnicas de relajación, apoyo social, catarsis, distracción y se acerca más a la religión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actúan de forma más directa cuando tienen que afrontar eventos estresantes
Lazarus (1991)	<ul style="list-style-type: none"> • Expresan sus emociones abiertamente • Actúan de manera pasiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfrentan el evento estresante de manera activa e instrumentalmente • Emplean estrategias enfocadas al problema

Elaboración propia a partir de Cano Villegas, M.A. (2005). *Estrés y estilos de afrontamiento de padres con un hijo con discapacidad intelectual*. (Tesis inédita de Licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México.

Estudios más recientes como el realizado por Escamilla-Quintal, Rodríguez, Peiró y Tomas (2008) encontraron que las mujeres experimentan un mayor cansancio emocional en comparación con los hombres, mientras que éstos emplean con mayor frecuencia un afrontamiento despersonalizado (el cual les permite distanciarse del

problema que intentan afrontar). Asimismo, estos autores afirman que el afrontamiento despersonalizado se presenta con menor frecuencia en las mujeres debido a que en ellas, el distanciamiento emocional no es socialmente aprobado, por lo que en lugar de facilitar la resolución del problema, les causaría mayor agotamiento.

Moreno Arriaga, (2010) indica que existe una diferencia en la percepción de la amenaza entre hombres y mujeres. Mientras las mujeres perciben un mayor número de eventos como estresantes y/o amenazantes (especialmente en cuanto al ámbito interpersonal y familiar), emplean más estrategias de afrontamiento y muestran predilección por el apoyo social y el hacerse ilusiones, los hombres suelen ignorar los problemas, utilizan la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes, y cuando los problemas son inevitables, los intentan solucionar por ellos mismos, sin buscar el apoyo de otros, sin embargo, cuando la búsqueda de apoyo social es empleada por los varones, mejora su logros académicos y mantiene su bienestar psicológico.

Las formas diferenciales de respuesta ante una situación estresante como el duelo amoroso esta permeada por muchos y variados factores sociales dentro de los que se puede incluir las expectativas sociales sobre la relación, la importancia y valor que se le dé a la relación y al vivirse en pareja, y por supuesto, la socialización de género que hemos recibido desde el inicio de nuestras vidas. Al respecto Díaz-Loving, Rivera y Wolfgang (2012) mencionan que la socialización diferencial para hombres y mujeres hace que éstos tengan distintas formas de afrontar los eventos estresantes, mientras en los hombres se espera una respuesta sensible, racional, concreta, y centrada en el problema, en las mujeres se espera una respuesta afectiva y expresiva, lo cual sin duda tiene una repercusión en su salud emocional. Es por esto que en el presente trabajo se vuelve fundamental el análisis de los mandatos sociales sobre la masculinidad y la

feminidad, ya que estos permean la forma en que hombres y mujeres se viven y se relacionan entre sí.

CAPÍTULO 3. CULTURA DE GÉNERO: IMPORTANCIA E INFLUENCIA DE LA INSTRUMENTALIDAD Y EXPRESIVIDAD EN LA VIDA DIARIA

“Pensar el sur como si no hubiese norte, pensar la mujer como si no hubiese el hombre, pensar en el esclavo como si no hubiese señor, porque las dicotomías obligadas cerraron la totalidad de los fragmentos dispersos que no han sido incluidos”
De Sousa Santos, Milenio Huerfano, 2005.

Desde tiempos muy remotos se ha hablado de las diferencias entre hombres y mujeres, idea que ha sido reforzada debido a que en diversas áreas de investigación científica se han descrito diferencias manifiestas entre los sexos. Lo anterior ha desembocado en la multiplicidad de posturas entorno a este tema, una de las más generalizadas es considerar que hombres y mujeres somos “polos opuestos”, sin embargo, existen también otras posturas, desde donde se enfatizan la convergencia de ambas partes dentro cada persona (independientemente del sexo biológico). Tal es el caso de Eric Fromm (1981, en Zarco Iturbe, 2005), quien plantea la polaridad entre lo femenino y lo masculino como dimensiones existentes en el interior de cada hombre y mujer, no solo en el ámbito fisiológico, en el que ambos poseen cierta cantidad de hormonas tradicionalmente asociadas con uno u otro sexo, sino también en cuanto al carácter.

El considerar a hombres y mujeres como mundos separados y opuestos se ha fundamentado a lo largo de la historia través de la asignación diferencial de labores y tareas en base al sexo biológico, la cual, tiene sus primeras expresiones en los grupos de nómadas donde las mujeres se dedicaban a la crianza y la recolección y los hombres a la caza de animales, el valor adaptativo de esta división ha hecho que la asignación

diferencial en cuanto a tareas, comportamientos y roles, perduraran a través de la cultura y el tiempo, por lo cual, se han desarrollado expectativas en cuando al actuar de hombres y mujeres en su vida diaria (Díaz-Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón, 2001).

Esta tendencia a la polarización podría provenir de dos vertientes, primero de la visión tradicionalista en la cual se consideraba que las formas de actuar de hombres y mujeres estaban determinadas por su estructura biológica y genética (Díaz-Loving, Aragón y Sánchez, 1994, en Ojeda García, Melby Calcáneo, Sánchez Soto y Rodarte de Lara, 2007), por lo cual se daba por hecho que existían dos realidades simbólicas: una femenina y una masculina. La segunda vertiente podría ser la necesidad de organizar nuestra realidad a partir de categorías, donde se vuelve necesario enfatizar la diferencia entre los grupos para facilitar la clasificación. Al respecto, Moya Morales (1993) pone énfasis en dos funciones de la categorización, primero que permite simplificar la percepción de la realidad social, ya que al tener una categoría referencial podemos realizar deducciones sobre el comportamiento de los demás, y en segundo, que a través de la categorización se construye la identidad social, la cual implica el reconocimiento del individuo como perteneciente a una categoría. Asimismo, este autor, menciona que debido al carácter universal de la categoría sexo, en el proceso de socialización se hace énfasis en las disimilitudes existentes entre hombres y mujeres, con esto se pretende generar identidades diferenciales estableciendo estereotipos y normas comportamentales específicas que permean la identidad de todas las personas.

Es por esto que, si bien no se puede negar que existen diferencias sustanciales entre hombres y mujeres, se debe reconocer que éstas van más allá del aspecto físico o anatómico, por lo que se vuelve necesario contemplar la influencia de los procesos de socialización y endoculturación, a través de los cuales, se refuerza y promueve la

aparición de conductas y habilidades diferenciales (Díaz-Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón, 2001).

Esta socialización está dada por las diversas instituciones sociales, como la escuela, la familia, y los medios de comunicación, entre muchas otras que pueden tener influencia en el desarrollo de la personalidad (Rocha Sánchez, 2000), así mientras que los varones son impulsados a hacer deporte, ser atléticos, saber defenderse, evitar ser pasivos, no mostrar emociones y a toda costa evitar tareas domésticas, las mujeres son impulsadas a realizar actividades tranquilas, a expresar emociones positivas como la ternura y el cariño, pero a evitar emociones negativas como el enojo y la ira, y a realizar actividades relacionadas con el hogar (Lozano Verduzco, Fernández Chagoya y Vargas Urías, 2010).

De esta forma llegamos al estudio de lo que se denominó “masculino y femenino” tradicionalmente considerados como dimensiones separadas, constructos que según García Campos (2008), se refieren a características que en algún momento histórico fueron asociadas con el sexo biológico, pero que a través de la sociedad y la cultura, se establecen como un canon dirigiendo las expectativas y características asociadas a hombres y mujeres. Es debido a lo anterior, que socialmente se tiene una idea estereotipada de cómo debe ser un hombre y cómo debe ser una mujer, estas expectativas adjudicadas a lo masculino y lo femenino permean la forma en la que se establecen las relaciones con otros y la dinámica de la vida diaria, marcando las pautas de interacción social (Ojeda García, Melby Calcáneo, Sánchez Soto y Rodarte de Lara, 2007), lo cual, tienen repercusiones en el funcionamiento del rol conyugal, familiar, social e individual (Bustos, 1994, en Ojeda García, Melby Calcáneo, Sánchez Soto y Rodarte de Lara, 2007).

Es por esto, que estas dimensiones atributivas se vuelven una fuente de interés para la psicología, ya que a través del estudio de estas dimensiones, se puede dar cuenta de la forma en la que los hombres y las mujeres se viven como tal, así como de las expectativas creadas en torno a lo “masculino” y lo “femenino” y la repercusión de estas en la salud y en el bienestar. La importancia de retomar esta variable en el presente trabajo está dada por la influencia social que promueve el desarrollo de habilidades, características y rasgos diferenciales para hombres y mujeres, lo cual podría permear la forma en la que se viven las pérdidas afectivas y por supuesto, las estrategias empleadas ante un acontecimiento desestabilizador.

3.1 Definición de las dimensiones atributivas

Es importante mencionar el aporte realizado por Spence y Helmreich (1978, en Murrieta Sánchez, 2004; Rodríguez, Lameiras, Malgalhaes y Carrera, 2010), quienes proponen el substituir los términos masculinidad y feminidad por etiquetas descriptivas como instrumentalidad y expresividad ya que se consideraba que al hablar de masculinidad y feminidad, se estaba aceptando la división de un mundo simbólico de hombres y mujeres. Sin embargo en la actualidad se pueden encontrar investigaciones y aportes teóricos que emplean de igual forma ambos términos.

Así, durante mucho tiempo predominó la concepción de la masculinidad y feminidad como una única dimensión con dos polos mutuamente excluyentes, donde una persona podría ubicarse en uno de los extremos y poseer mayor o menor grado de éste, pero no podía poseer ambas características a la vez (Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano y Poeschl, 2001), asimismo, estaba basado en el dimorfismo entre varones y mujeres (Barberá, 1998, en Rodríguez, Lameiras, Malgalhaes y Carrera, 2010)

Díaz-Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón (2001) mencionan dos de los primeros esfuerzos por describir las variables atributivas, el primero realizado por Parsons y Bales en 1955, quienes identificaron dos grupos de características; el Instrumental y orientado a metas, asignado principalmente a hombres y el expresivo y orientado a las relaciones interpersonales, asignado mayormente a mujeres. El segundo aporte realizado once años después por Bakan en 1966, quien distingue entre diligencia, (más pronunciada en hombres) y comunión (principalmente asociada a las mujeres); en la primera, se describe la presencia de un sentido del yo manifestado por características como la auto-afirmación y la auto protección, mientras que en la segunda, se describe un sentido de abnegación manifestado con características como la preocupación por otros y la necesidad de ser uno con los demás, asimismo, según los autores Bakan consideraba a estas dimensiones como separadas pero coexistentes dentro de la personalidad, por lo que una persona tendría la posibilidad de poseer ambas características en mayor o menor grado.

Según algunos autores (Díaz-Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón, 2001), los aportes realizados por Bakan, aunado a otras críticas a la visión unidimensional de las variables atributivas, propiciaron el surgimiento de una nueva concepción teórica, en donde las características de expresivas e instrumentales son vistas como una expresión del entrenamiento social específico y diferencial para hombres y mujeres. Así, estas variables representan dos conjuntos de habilidades conductuales y de competencias interpersonales que las personas emplean para relacionarse, los cuales son independientes de su sexo biológico (Kelly y Worell, 1977, en Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano y Poeschl, 2001).

Una de las principales exponentes de esta nueva corriente de pensamiento es Sandra Bem (1974, en Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano y Poeschl, 2001; Rodríguez,

Lameiras, Malgalhaes y Carrera, 2010) quien acuño el término “androginia” para referirse a las personas que presentan en alguna medida rasgos tanto considerados “masculinos” como “femeninos”. Con el modelo propuesto, se intenta minimizar el determinismo de las categorías biológicas y su influencia en la construcción del género, de modo que independientemente del sexo biológico, las personas podrían presentar ambas características en mayor o menor proporción (Zarco Iturbide, 2005; Rodríguez, Lameiras, Malgalhaes y Carrera, 2010)

Bem (1974, en Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano y Poeschl, 2001; Rodríguez, Lameiras, Malgalhaes y Carrera, 2010) agrega que las personas capaces de desarrollar ambas cualidades, alcanzarían una mayor funcionalidad práctica y con esto un mayor ajuste psicológico. Aunado a esto Constantinople (1973, en Murrieta Sánchez, 2004), y Spence, Helmreich y Stapp (1974, en Murrieta Sánchez, 2004), agregan que esta categoría está relacionada con niveles altos de bienestar subjetivo.

Aunque algunos datos indican que el porcentaje de androginia es mayor en mujeres (Bem 1974, en Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano y Poeschl, 2001), Díaz-Loving, Ruíz, Cárdenas, Alvarado y Reyes (1994, en Ojeda García, Melby Calcáneo, Sánchez Soto y Rodarte de Lara, 2007), mencionan que debido a la evolución cultural no solo ha impulsado el desarrollo de habilidades instrumentales en las mujeres, sino que también se ha comenzado a presentar en mayor proporción rasgos expresivos en los hombres, por lo cual, en la actualidad hombres y mujeres podrían desarrollar altos índices en ambos constructos, alcanzando así la androginia.

Así, a través del tiempo se ha ido construyendo la idea de la instrumentalidad y expresividad, hasta llegar a la noción actual, en la cual se concibe a estos rasgos como dimensiones psicológicas duraderas, los cuales tienen una base biológica y que están

permeados por las primeras experiencias de vida (Rocha Sánchez, 2001). Así mismo, se consideran como características o estilos interpersonales que no se excluyen uno al otro, son dimensiones psicológicas que se refieren al conjunto de rasgos o características que de forma tradicional son atribuidas a hombres y mujeres para diferenciarlos (Rocha Sánchez, 2011).

Como lo dice Moya Morales (1993), la masculinidad y feminidad son dos dimensiones independientes, por lo cual surgen 4 grupos de individuos:

- 1) Instrumentales: altos en instrumentalidad y bajos en expresividad
- 2) Expresivos: altos en expresividad y bajos en instrumentalidad
- 3) Andróginos: altos en instrumentalidad y altos en expresividad
- 4) Indiferenciados: bajos en instrumentalidad y bajos en expresividad

En un análisis más minucioso, Díaz-Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón (2001) realizan una propuesta de 4 factores de las características instrumentales y expresivas que son socialmente deseables e indeseables en hombres y mujeres, definiéndolas de la siguiente manera:

- 1) Instrumentalidad positiva: se refiere a aquellos rasgos que favorecen el desempeño laboral, el trabajo cognoscitivo, el logro y la competitividad, incluye habilidades o instrumentos que permiten al individuo cumplir una meta.
- 2) Expresividad positiva: aquellas características que se dirigen a la búsqueda de bienestar para otros, favorecen las relaciones comunales e interpersonales que promueven la armonía, por lo cual son consideradas características de tipo afectivo-comunal y que son socialmente deseables.

- 3) Instrumentalidad negativa: incluye rasgos de tipo instrumental que desfavorecen la productividad, la autosuficiencia y la autonomía.
- 4) Expresividad negativa: se refiere a las características de tipo afectivo que desfavorecen las relaciones interpersonales y la salud social.

Rocha Sánchez (2011) hace énfasis en que al reconocer la existencia de ambas dimensiones atributivas en una persona, se debe reconocer también que un mismo descriptor puede ser visto socialmente más aceptable o no para los hombres en comparación con las mujeres.

3.1.1 Características asociadas a los rasgos

Como forma de mantenimiento de la cultura hegemónica, se fomenta la aparición de conductas diferenciadas en hombres y mujeres. Mientras que se promueve en varones la presencia de conductas y características instrumentales, orientación al logro de metas en el área laboral y productiva, en las mujeres, se fomenta la presencia de rasgos expresivos, poniendo especial atención en las necesidades emocionales de los demás, asimismo, se fomenta la pasividad y la fragilidad (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 2001; Parson y Bales, 1955, en Zarco Iturbide, 2005), dependencia, baja asertividad, inseguridad, sumisión, la intuición, y promover la comunicación verbal, lo cual, hace que las mujeres caigan en un grado de dependencia hacia el hombre.

Debido esta educación tradicional, a través de la investigación ha sido posible identificar la existencia de patrones de rasgos más comunes en mujeres y en hombres (Murrieta Sánchez, 2004; Zarco Iturbe, 2005):

Tabla 6. Rasgos identificados como más comunes
hombres y mujeres

HOMBRES		MUJERES	
Agresivos	Diestros en los negocios	Amables	Expresividad emocional
Activos	Toman decisiones con facilidad	Sumisas	Disfrutan con la literatura y el arte
Competitivos	Actúan como líderes	Tienen tacto	Falta de asertividad
Independientes	No emocionales	Dependientes	Subordinación de los propios deseos a los de los otros.
Ambiciosos	Que tienen gusto por las matemáticas y las ciencias	Costumbres elegantes	Expresividad emocional
Aventureros	Con confianza en sí mismos		
Dominantes	No influenciables	Gran necesidad de seguridad	Fáciles de influir

Elaboración propia a partir de Murrieta Sánchez., B. P. (2004). Estudio comparativo en madres solteras y casadas con respecto al apego, los estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo. Tesis de Licenciatura no publicada.: Universidad Nacional Autónoma de México: México; Zarco Iturbe, A. V. (2005). Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos. Tesis no publicada de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México: México.

En la actualidad se debe tener en cuenta la influencia de los cambios sociales que han modificado las características asociadas con hombres y mujeres (Szasz y Lerner, 1998, en Murrieta Sánchez, 2004). Uno de los primeros intentos por redefinir el papel de las mujeres en la sociedad, fue la inserción de la mujer en el ámbito laboral y productivo, lo cual representó la adquisición de características instrumentales en las mujeres, siendo

consideradas como más trabajadoras, responsables y ordenadas que los varones (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 2001).

Sin embargo, pese a éstos cambios en la cultura y sociedad, se debe mencionar que la adquisición de rasgos instrumentales en las mujeres ha estado orientado a procurar principalmente el bienestar de otros (hijos, pareja, padres, etc.), es decir, las mujeres que desarrollan atributos instrumentales como ser productivas en el ámbito laboral, realizan sus actividades priorizando el bienestar de su familia, y tomando éste como principal motor para su realización, dejando de lado su bienestar y desarrollo personal, mientras que en los hombres se siguen presentando características instrumentales de tipo individual, en donde se prioriza el logro y bienestar para sí mismos (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 2001).

Con esto, las mujeres adquieren una doble responsabilidad, ya que no solo deben encargarse del bienestar afectivo de los que las rodean, sino de también del aprovisionamiento y protección (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 2001).

En México según Reyes (1999, en García Campos, 2008) la estructura de la masculinidad-feminidad quedó comprendida por los siguientes factores:

- a) Androginia: que incluye rasgos como ser capaz, competente, atento
- b) Expresividad normativa: conformado por rasgos como ser gentil, educado, generoso
- c) Instrumentalidad negativa: formado por rasgos como ser abusivo, aprovechado y altanero.
- d) Expresión emocional negativa: que incluye rasgos como ser inseguro, inmaduro, miedoso.

La operacionalización de estas variables ha estado permeada por una serie de controversias teóricas principalmente debidas a que se creía que al proponer una forma de medición, se condensaba la complejidad de ambos atributos en una única medida psicológica, aunado a que por mucho tiempo se creía que existía una fuerte vinculación con el sexo biológico. (Rodríguez, Lameiras, Malgalhaes y Carrera, 2010), lo cual causaba confusión y falta de consenso en cuanto a lo que se intentaba medir.

3.2 Medición de rasgos de masculinidad-feminidad.

Son varios los aportes que han buscado evaluar estas dimensiones, aunque uno de los problemas con los que se han topado es la definición poco clara de la que parten (Rocha Sánchez, 2011).

Terman y Miles (1936, en Rocha Sánchez, 2011), desarrollaron la escala “Attitude-Interest Analysis Survey”(AIAS), la cual evaluaba rasgos de masculinidad-feminidad a partir del auto reporte, al emplearla se encontraron inconsistencias entre el sexo biológico y el sexo psicológico reportado, es decir que había hombres femeninos y mujeres masculinas, esto causó controversia en el campo de la investigación, como consecuencia, por algún tiempo, se creyó que esto se debía a un problema de psicopatología. Como respuesta a esto se desarrolló el MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) el cual incluye un apartado que evalúa las dimensiones de masculinidad-feminidad, aunque éste presentó problemas de validez por no tener clara la correspondencia con lo que se considera masculino y femenino (Lewin & Wild, 1991, en Rocha Sánchez, 2011).

En 1974, Bem (en Zarco Iturbe, 2005; García Campos, 2008) publica “*el Bem Sex Role Inventory*; BSRI”, el cual estaba diseñado para proporcionar medidas independientes de la masculinidad y feminidad de cada individuo. Esta escala mide los conceptos de

acuerdo a la percepción que tenga el sujeto sobre las características de personalidad positiva que posee, de acuerdo a lo socialmente deseable (Moya, Páez, Glick, Fernández Sedano y Poeschl, 2001). La aportación más destacada de esta investigación fue mostrar que los individuos podían poseer características balanceadas de ambos grupos, masculinos y femeninos a los que llamo “andróginos”.

Otro de los instrumentos utilizados para medir estas dimensiones es el PAQ” Cuestionario de Atributos Personales” de Spence y Helmreich (1978, en Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 2001), el cual consiste en tres escalas; masculinidad positiva, incluye reactivos representativos de los rasgos instrumentales socialmente deseables y típicamente atribuidos a hombres, feminidad positiva, incluye reactivos que representan rasgos expresivos y socialmente deseables típicamente atribuidos a mujeres, y por último, masculinidad-feminidad, la cual es una escala bipolar. Estos investigadores se dieron cuenta que no todos los rasgos instrumentales y expresivos eran positivos, así que desarrollaron escalas que contuvieran características socialmente indeseables para ambos sexos, de esta forma se construyó la masculinidad negativa y la feminidad negativa. La primera contiene características estereotípicamente atribuidas a hombres pero con baja deseabilidad social y la segunda compuesta de dos subescalas; la primera (Fc-) refleja rasgos indeseables en comunión y la segunda (Fva-) que se refiere a la verbalización pasivo-agresiva, ambas con baja deseabilidad social. Las nuevas escalas quedaron integradas en Extended Personal Attributes Questionnaire (EPAQ). Sin embargo debido a que esta escala fue creada para población estadounidense, Díaz Loving, Díaz-Guerrero, Helmreich y Spence (1981, en Murrieta Sánchez, 2004, Zarco Iturbe, 2005) realizaron la traducción-re-traducción y validaron este instrumento en población mexicana, obteniendo el MEPAQ, instrumento que replicó satisfactoriamente

la versión original, aunque en la conformación final de la escala se eliminó la dimensión bipolar y las escalas femeninas negativas se fusionaron.

Hasta el momento había pocas investigaciones desarrolladas en México, por lo que el MEPAQ fue uno de los primeros pasos que dio la investigación en este campo. Para 2004, Díaz-Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón desarrollaron una Escala para evaluar las dimensiones Atributivas de Instrumentalidad y Expresividad (Masculinidad-Feminidad) en población mexicana (EDAIE). Esta escala arrojó 4 factores:

Área instrumental positiva

- Instrumental cooperativa: personalidad precavida, trabajadora, formal, activa, ordenada, cumplida, responsable, etc. es decir, se refiere a los atributos de producción y manipulación del medio.
- Orientada al logro: incluye rasgos como autosuficiencia, persistencia, competitividad, constancia, ambición, etc. se refiere a características dirigidas hacia la competencia individual.
- Egocéntrica: destacan características como ser atrevido, arriesgado, arrojado, valiente, etc. rasgos que se inclinan al desarrollo personal encaminado hacia la satisfacción individual.

Área instrumental negativa

- Machismo: incluye características como ser aprovechado, tosco, patán, agresivo, violento, etc., es decir todas aquellas características que incluyan patrones de conducta agresivos.
- Autoritario-Manipulador: rasgos como ser indeseable, orgulloso y vengativo. Estas características están dirigidas al control y el dominio de otros.

- Rebelde: abarca la descortesía, desinterés, falta de flexibilidad, toda característica que no presente interés en mantener las relaciones interpersonales.

Área expresividad positiva

- Afiliativo –afectiva: incluye rasgos como ser amoroso, cariñoso, cálido, amable, etc., es decir rasgos asociados con el intercambio e interacción social y que están encaminados hacia el bienestar común.
- Romántico- soñadora: engloba rasgos como ser romántico, sensible, emocional.

Área expresividad negativa

- Emotivo-negativo-egocéntrica: incluye características como ser burlón, quejumbroso, metiche. Estos rasgos están asociados al estereotipo femenino en el polo negativo, aunque es común encontrarlas en varones.
- Vulnerable–emocional: abarca características como ser llorón, miedoso, infantil, etc. características que son estereotípicamente atribuidas a las mujeres y que reflejan la parte desagradable de estas.
- Control-externo-pasivo-negativo: incluye rasgos como ser sumiso, indeciso, dependiente, etc. rasgos asociados con las mujeres mexicanas.

La EDAIE es una de las escalas con mayor aceptación teórica y empírica en población mexicana, por lo cual su empleo ha sido recurrente.

Asimismo, además de contemplar el papel de la medición de la masculinidad y feminidad, es importante también tener en cuenta la influencia de estos constructos en la forma en la que hombres y mujeres se viven como tal, es decir, contemplar la influencia en las relaciones interpersonales que establecen hombres y mujeres entre sí, las dinámicas que adoptan y la forma en la que esto afecta su salud emocional.

3.3 Implicaciones de las dimensiones atributivas en la vida y salud de hombres y mujeres

Algunos autores como Matud, Rodríguez, Marrero y Carballeira (2002, en Díaz-Loving, Rocha, Rivera, 2007) hacen énfasis en el impacto que tiene la masculinidad y la feminidad en la salud de las personas. Según los autores, los estereotipos de género que tradicionalmente han sido vinculados a características “femeninas” y “masculinas” se vuelven factores de suma importancia para el bienestar emocional y físico de mujeres y hombres (Bassof y Glass, 1982, en Díaz-Loving, Rocha, Rivera, 2007).

El vivirse como un ser femenino o masculino apegado a la idea tradicional puede traer serias consecuencias para hombres y mujeres, por ejemplo, Bassoff y Glass en 1982 (en Díaz-Loving, Rocha, Rivera, 2007) mencionan la asociación entre la expresividad y la presencia de mayores índices de depresión, mientras que la instrumentalidad es asociada con trastornos de conducta antisocial y abuso de sustancias. Asimismo, según Díaz-Loving, Rivera y Wolfgang (2012) la presencia de rasgos instrumentales y expresivos negativos, son un predictor de inestabilidad emocional.

Sin embargo, actualmente no podemos hablar solo de mujeres expresivas y hombres instrumentales, los cambios sociales, la introducción de las mujeres al ámbito público, la incursión de algunos hombres en la crianza participativa, la mayor información que revela las desigualdades de género, entre otros factores, han influido en el cruce de características instrumentales y expresivas. En las mujeres, el desarrollo de características instrumentales, ha representado beneficios, en tanto el acceso a mayores oportunidades laborales y mayores posibilidades de desarrollo personal, pero también ha tenido repercusiones negativas, que principalmente se relacionan con la imagen social que se tiene de éstas mujeres, ya que a la par del incremento en las características

instrumentales, se ha observado una disminución de rasgos expresivos, por lo cual éstas mujeres son percibidas como mujeres frívolas, antisociables, apáticas, narcisistas, paranoides y carentes de competencias asertivas (Díaz-Loving, Rivera y Wolfgang, 2012).

Es por esto que algunos autores (p.ej. Díaz-Loving, Rocha y Rivera, 2007), proponen que el estado óptimo es un balance positivo entre las características instrumentales y expresivas, haciendo referencia a la propuesta realizada por Sandra Bem en (1974, en García Campos) sobre la androginia (combinación balanceada de instrumentalidad y expresividad positiva), como promotor de salud mental. Siguiendo la propuesta inicial, la androginia permite una mayor flexibilidad y adaptación de las personas a su medio, asimismo, está asociada con niveles de mayor bienestar subjetivo y menores grados de depresión (García Campos, 2008), asimismo, para la autora, la andrógina es el resultado de un proceso de madurez intelectual (Díaz-Loving, Rocha y Rivera, 2007).

Una investigación realizada en México por Díaz-Loving, Rivera y Wolfgang (2012) muestra coincidencias con lo anterior, ya que encontraron que las mujeres que poseían características instrumentales y expresivas positivas, mostraban protección hacia el desarrollo de rasgos de instrumentalidad negativa (como ser abusivas, problemáticas, mandonas, descorteses, desagradecidas) aumentando así la estabilidad emocional y la salud mental. Siguiendo a éstos autores, su trabajo muestra algunas coincidencias con aportes de corte internacional; primero, encontraron una relación entre la expresividad y un mayor riesgo de inestabilidad emocional y trastornos mentales, sin embargo, esto no quiere decir que lo expresivo y emocional sea algo negativo, estos autores, reconocen la necesidad de estas características como buenas para la salud mental, siempre y cuando se tenga un punto de racionalidad. Asimismo, mencionan que la salud mental de las mujeres muestra una fuerte relación con el desarrollo de rasgos instrumentales

cooperativos, lo cual implica que sean responsables independientes y trabajadoras, mientras que en los hombres, su salud sigue fundamentada en la orientación al logro, sin embargo, se reconoce la importancia del desarrollo de la parte expresiva constructiva en éstos, ya que será una herramienta muy útil para construir relaciones interpersonales saludables. Por último, esta investigación apoya la propuesta de Sandra Bem, ya que esta investigación revela la importancia de promover el desarrollo de características andróginas, es decir que se posean tanto rasgos instrumentales como expresivos positivos en la población como medio para aumentar su salud emocional.

Según García Campos (2008) las personas andróginas generalmente están alejadas de la cultura tradicional (por lo menos en algunas áreas), es debido a lo anterior que popularmente se confunde la androginia con la masculinización de las mujeres, ante lo cual, se vuelve necesario poner énfasis en la androginización como un estado de balance que permite un mejor desarrollo y una mejor concepción de sí mismo, y que además puede presentarse tanto en hombres como en mujeres (Díaz-Loving, Rocha y Rivera, 2007)

En general, en base a los datos reportados y documentados en diversas investigaciones, se podría decir que tanto la masculinidad como la feminidad asumida desde la visión tradicional, tiene efectos negativos para la estabilidad emocional de hombres y mujeres, ya que restringe en muchos sentidos las posibilidades de actuar, de sentir, de pensar, de vivirse y relacionarse.

CAPÍTULO 4. MÉTODO

4.1 Planteamiento del problema

El duelo constituye uno de los procesos más relevantes en la vida de toda persona, principalmente debido a que es una experiencia recurrente y porque al vivir una pérdida afectiva la persona debe realizar dos adaptaciones de gran importancia; en primer lugar debe adaptarse a los cambios ocurridos en su realidad externa, es decir, aprender a vivir en una realidad en donde el ser querido ya no está, y en segundo lugar, adaptarse a los cambios internos provocados por la ausencia del ser querido, esto es, se debe hacer frente a los cambios en la forma de pensarse y vivirse después de la pérdida. Es debido a lo anterior, que el duelo ha sido uno de los procesos más estudiados por la psicología, sin embargo, el análisis del proceso se ha centrado en el duelo por muerte, dejando de lado el proceso desencadenado ante otros tipos de pérdida afectiva como lo es la pérdida por rompimiento amoroso. Como todo duelo, el duelo amoroso se encuentra influido por múltiples factores que pueden acelerar o retardar la aceptación de la pérdida, entre los cuales destacan, el hecho de que este tipo de duelo se origina ante una pérdida simbólica, ya que la separación no implica necesariamente el distanciamiento físico, por lo cual la aceptación de la disolución de la pareja puede obstaculizarse, asimismo, la socialización de género ha provocado que hombres y mujeres valoren de distinta forma el vivirse en pareja, por lo cual, la separación amorosa estaría afectándolos de diferentes formas. Tradicionalmente, las mujeres son asociadas con reacciones más expresivas al vivir una separación, mientras que los hombres son asociados con conductas no expresivas, por lo cual, en caso de no cumplir con lo establecido, mujeres y hombres pueden estar experimentando conflicto consigo mismos aunado al conflicto provocado

por la separación, por lo cual se vuelve muy importante conocer cuales estrategias de afrontamiento se emplean actualmente.

Las estrategias de afrontamiento permiten la readaptación a la nueva realidad sin la pareja, aunque no se puede decir con exactitud cómo sería un afrontamiento funcional o disfuncional, se sostiene que las estrategias empleadas pueden facilitar o dificultar el proceso de duelo amoroso. Debido a lo anterior, es importante conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento ejercidas por las mujeres ante el duelo amoroso y si estas guardan alguna relación con los rasgos de masculinidad-feminidad.

4.1.2 Justificación

El duelo suele asociarse a los procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que se había establecido un vínculo afectivo (Tizón García, 2004), es por esto que constituye uno de los procesos más difíciles de superar en la experiencia humana. Ya que es un proceso inevitable, es importante conocer ampliamente las diferencias que puede presentar en función de las diversas formas que pueden desencadenar el proceso, ya sea por distancia física, terminación de noviazgo, divorcio o bien por muerte. La presente investigación busca aportar nuevos conocimientos sobre la relación de 2 variables psicológicas las estrategias de afrontamiento que puedan presentarse en mujeres al vivenciar un proceso de duelo amoroso y los rasgos atributivos de instrumentalidad-expresividad.

La presente investigación busca conocer si existe una influencia de la socialización de género a través de los rasgos de instrumentalidad y expresividad en la forma en que algunas mujeres afrontan la ruptura amorosa.

4.1.3 Pregunta de investigación

¿Qué significado tiene el proceso de duelo amoroso, qué estrategias de afrontamiento emplean las mujeres y cómo se relacionan éstas con los rasgos instrumentales y expresivos, el tiempo de duración de la relación, el tiempo transcurrido desde la pérdida y el número de hijos o hijas producto de la relación?

4.1.4 Objetivo

- a) Conocer el significado que tiene la pérdida
- b) Conocer las estrategias de afrontamiento que reconocen las mujeres
- c) Relación de las estrategias empleadas con sus características instrumentales y expresivas
- d) Relación de las estrategias empleadas con el tiempo de duración de la relación, el tiempo desde la ruptura y el número de hijos o hijas producto de la relación

4.2 Hipótesis de trabajo

- Existe una relación entre los estrategias de afrontamiento y las variables atributivas de expresividad e instrumentalidad
- Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento, el tipo de relación, el número de hijos y el tiempo transcurrido desde la ruptura.

4.3 Variables

Variables sociodemográficas

1. Escolaridad
2. Edad
3. Tipo de relación
4. Duración de la relación

5. Ocupación
6. Número de hijos
7. Tiempo transcurrido a partir del rompimiento
8. Causa de la ruptura

Variables dependientes

1. Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual: se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están constantemente en cambio, enfocados a manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986, en Ascenso Huerta, 2001).

Definición operacional: conjunto de actividades y pensamientos positivos y negativos reportados como medios para afrontar una situación de duelo a través de la escala de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), validada en México por Zavala Yoe, Rivas Lira, Andrade Palos y Reidl Martínez (2008).

2. Rasgos de masculinidad-feminidad

Definición conceptual: hace referencia a las cualidades psicológicas de hombres y mujeres que denotan características de su propio sexo o del contrario, las cuales están permeadas por un factor cultural. Son rasgos que se forman independientemente del sexo biológico por lo que las personas pueden poseer distintos niveles de las cuatro áreas de personalidad (Díaz- Loving, Rocha Sánchez y Rivera Aragón, 2004)

Definición operacional: conjunto de rasgos expresados por los participantes que denoten alguna relación con las cuatro áreas de personalidad evaluadas por el

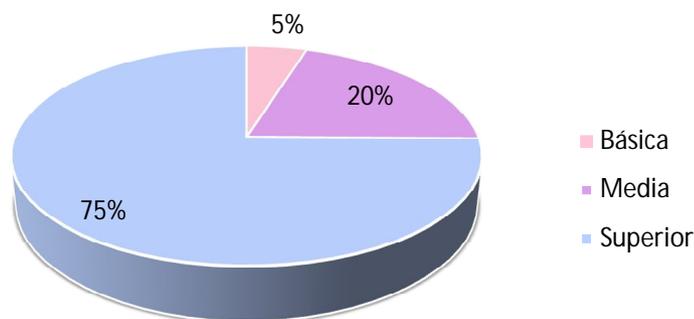
instrumento de rasgos de masculinidad-feminidad Díaz-Loving, Rocha Sánchez y Rivera Aragón (2004).

4.4 Muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia (Kerlinger & Lee, 2002). Las participantes fueron 104 mujeres mexicanas que habían vivido o estaban viviendo una situación de duelo amoroso.

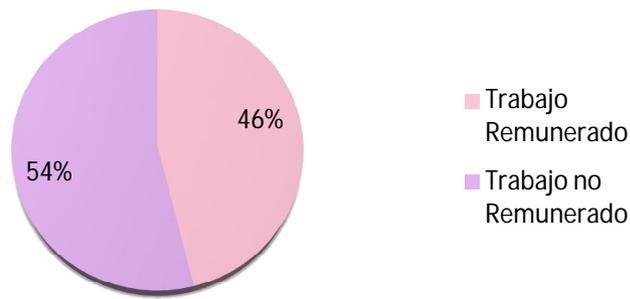
Las edades de las participantes iban de 17 a 44 años de edad, con una media de 26.59 años, una moda de 22 y una desviación estandar de 6.109

La escolaridad de las participantes se distribuyó de la siguiente forma:



Gráfica 1. Distribución de la muestra por nivel educativo

En cuanto a la ocupación de las participantes se dividió en dos grupos, trabajo remunerado y trabajo no remunerado, distribuido de la siguiente forma:



Gráfica 2. Distribución de la muestra por tipo de ocupación

4.5 Instrumentos

Inventario para evaluar las dimensiones atributivas de instrumentalidad y expresividad (Masculinidad-feminidad) en población Mexicana. Se utilizó el instrumento validado en México por Díaz -Loving, Rocha Sánchez y Rivera Aragón, (2004) el cual presenta una serie de adjetivos que describen rasgos de personalidad instrumental o expresiva. Esta dispuesto en una escala tipo Likert con 5 respuestas, las cuales van desde “muchísimo” hasta “nada”, la respuesta está dada en función del grado de posesión de cada adjetivo. Los factores evaluados son los siguientes:

Área instrumentalidad positiva: se incluyen las características instrumentales que socialmente son deseables para hombres y mujeres. Se distinguen tres factores:

- *Instrumental cooperativa:* responde a atributos de producción y manipulación del medio, sumado a una responsabilidad social enfatizando el bienestar común. Se incluyen en este factor la personalidad precavida, trabajadora, formal, cumplida, responsable, organizada, chambeadora, activa, etc. $\alpha = .8985$

- *Orientada al logro*: destaca presencia de rasgos ligados a la competencia, desarrollo y progreso individual, enfatizando características como ser persistente, competitivo, integro, competente, ambicioso, etc. $\alpha = .8441$
- *Personalidad egocéntrica*: donde las características asociadas están dirigidas a la satisfacción personal, incluyendo rasgos como ser atrevido, arriesgado, valiente, arrojado, etc. $\alpha = .6710$

Área instrumental negativa: ubica tres factores los cuales explican el 46% de la varianza total de la prueba. Implican la versión negativa de la instrumentalidad en hombres y mujeres, es decir rasgos socialmente indeseables.

- *Machismo*: incluye características como ser aprovechado, tosco, agresivo, patán, violento, avorazado. Donde predomina la agresividad, el abuso, la rudeza y la corrupción, rasgos que socialmente no son deseables y que son sobresalientes en la conducta de los hombres. $\alpha = .8518$
- *Autoritarismo*: incluye un patrón de comportamiento que aumenta el control y dominio sobre los otros, engloba rasgos como ser vengativo, manipulador, terco, orgullosos, etc. $\alpha = .7730$
- *Rebelde Social*: aparecen rasgos como ser descortés, desinterés y falta de flexibilidad, lo cual manifiesta que las personas no presentan interés por mantener sus relaciones interpersonales. $\alpha = .6303$

Área expresividad positiva: engloba dos factores, los cuales explican el 42 % de la varianza total de la prueba. Se incluyen las características expresivas socialmente deseables para hombres y mujeres.

- *Expresivo-Afiliativo*: engloba características que favorecen la interacción social y que están encaminados hacia el cuidado y bienestar común. Se incluyen rasgos como ser dulce, tierno, cariñoso, amoroso, fiel, cálido, etc. los cuales son socialmente deseables tradicionalmente atribuidos a las mujeres, aunque también son aceptados en los hombres. $\alpha = .8467$
- *Romántico-Idealista*: abarca rasgos de personalidad expresiva como ser romántico, soñador, emocional, sensible, etc., los cuales muestran una personalidad que sueña e idealiza el afecto. $\alpha = .7933$

Área expresividad negativa: los tres factores incluidos en esta área explican el 34 % de la varianza total de la prueba. Se refiere a los rasgos de expresividad negativa que son socialmente indeseables para hombres y mujeres.

- *Emotivo-negativo*: engloba rasgos como ser inestable, mentiroso, quejumbroso, burlón, metiche, etc., características tradicionalmente asociadas al estereotipo femenino pero es común encontrarlas en varones. $\alpha = .8261$
- *Vulnerabilidad emocional*: conformado por características como ser preocupón, celoso, infantil, llorón, miedoso, penoso, etc. Estos rasgos son asociados al estereotipo femenino, reflejando el lado desagradable de las mujeres. $\alpha = .7611$
- *Reactivo Negativo*: Constituye un factor particularmente representativo de las mujeres mexicanas, incluyendo características como ser abnegadas, sumisas, indecisas, conformistas, etc. $\alpha = .7136$

Escala de modos de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986), validado en población mexicana por Zavala Yoe, Rivas Lira, Andrade Palos y Reidl Martínez (2008) y. Compuesto por 20 ítems que evalúan las estrategias de afrontamiento empleadas, la opción de respuesta va desde “en absoluto (no)” hasta “en gran medida (mucho)”.

Evalúa 5 factores: afrontamiento evasivo ($\alpha = .75$), reevaluación positiva ($\alpha = .74$), distanciamiento ($\alpha = .68$), negación ($\alpha = .68$) y análisis cognitivo-reflexivo ($\alpha = .64$), el alfa total de la escala fue de .85. Todos los ítems fueron acotados hacía una situación de ruptura amorosa. Además, se agregó la siguiente pregunta:

Intente algo distinto a lo

anterior:: _____

Preguntas abiertas

¿Qué significó para mí el haberme separado de mi pareja?

Emocionalmente	Económicamente	Socialmente	En términos de mi identidad como mujer	En otro aspecto (indicar cuál)

4.6 Tipo de estudio

De acuerdo a las características del estudio este puede clasificarse como correlacional y exploratorio ya que se busca describir las relaciones entre las variables antes descritas (Kerlinger & Lee, 2002).

4.7 Procedimiento

Se aplicó la batería compuesta del inventario para evaluar las dimensiones atributivas de instrumentalidad y expresividad (Masculinidad-feminidad) en población Mexicana

(Díaz -Loving, Rocha Sánchez y Rivera Aragón, 2004), el instrumento elaborado por Lazarus y Folkman (1984) sobre estilos de afrontamiento validada en México por Zavala Yoe , Rivas Lira, Andrade Palos y Reidl Martínez (2008), asimismo se agregó una pregunta para conocer las estrategias empleadas por las participantes que no estuvieran contempladas dentro del cuestionario. Por último se agregaron preguntas abiertas dirigidas a conocer el significado de la separación en distintas áreas. (Ver anexo)

4.8 Análisis de datos

Para conocer el significado de la separación se realizó análisis de contenido, se obtuvieron frecuencias y se analizó a la luz de la teoría.

Para las estrategias de afrontamiento reconocidas por las participantes se realizó análisis de contenido, así como un análisis de comparativo con los diferentes tipos de estrategias mencionados en la literatura.

Para conocer las relaciones entre el afrontamiento y los rasgos atributivos de instrumentalidad y expresividad se realizó el análisis de correlaciones bivariadas Producto-Momento de Pearson

CAPÍTULO 5. RESULTADOS

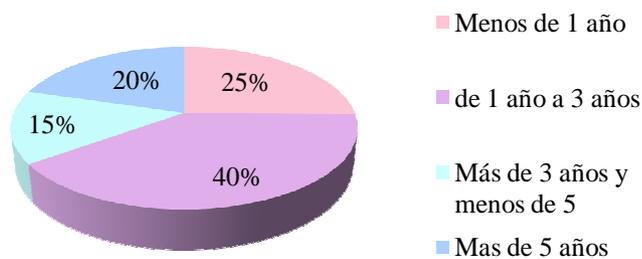
5.1 Panorama del proceso de duelo en las participantes

La distribución del tipo de relación en la que se encontraban las participantes antes de la ruptura se dividió en 2 grupos, en el primero se ubicaron respuestas como matrimonio y unión libre, mientras que en el segundo grupo se incluyeron respuestas como noviazgo, libre y free.

Tabla 7. Distribución de la muestra por tipo de relación

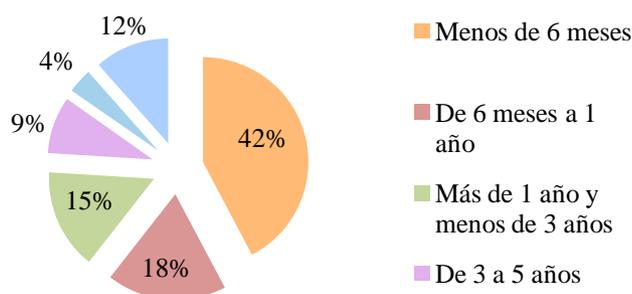
Tipo de relación	Frecuencia
Cohabitaron	17
No Cohabitaron	84

El tiempo en la relación de las participantes iba desde un mes hasta 21 años de relación, con una media de 3.3 años y una moda de 1 año.



Gráfica 3. Distribución de la muestra por tiempo en la relación

El tiempo transcurrido después de la ruptura amorosa iba desde un mes hasta 7 años en la relación.



Gráfica 4. Distribución de la muestra por tiempo transcurrido desde la ruptura

82.5% de las participantes reportaron no tener hijos o hijas producto de la relación. La distribución del 17.5% de las participantes que reportaron tener hijos o hijas producto de la relación se muestra a continuación:

Tabla 8. Distribución de la muestra

Número de hijos o hijas	Frecuencia
1	10
2	3
3	5

Las causas de la separación se agruparon en categorías que se muestran en la tabla 9. Las causas fueron agrupadas en 3 categorías generales, la primera se refiere a aspectos individuales que tuvieron una repercusión negativa en la relación como la infidelidad, la falta de tiempo o el desinterés, mientras que la segunda se refiere a las causas relacionadas con la forma en que se relacionaba la pareja. Asimismo, en la tercera categoría “otros” se agruparon todas las respuestas que no se relacionaban con otras categorías.

Tabla 9. Causas de la separación reportadas

Categoría		Ejemplos de respuesta	Porcentaje (%)
Aspectos individuales que afectan la relación de pareja	1) Infidelidad	Infidelidad Me engaño con otra	61.1%
	2) Falta de tiempo /Distancia	Distancia Falta de tiempo para la pareja	
	3) Desinterés /Falta de compromiso	Desinterés Incomprensión emocional Indiferencia Olvido ir por mi Una de las dos partes no quiere seguir la relación	
	4) Diferencias /Incompatibilidad/ inconformidad	Diferencia de proyectos, edades, caracteres, rumbos o caminos Inconformidad Incompatibilidad	
Dinámica de pareja	5) Celos/ desconfianza	Celos Desconfianza, inseguridad de él	34.7%
	6) Agresión/Violencia	Agresión verbal Malos tratos Violencia Maltrato	
	7) Relación deteriorada	Discusión Eventos que deterioraron la relación, malos entendidos, peleas constantes Problemas de pareja Problemas recurrentes	
	8) Desamor	Él me cortó Desamor Solo me uso Se acabó el cariño	
	9) Otras	No quise relación formal y él si Era la amante Falta de sinceridad Sinceramente no lo sé al 100% Mentira	4.16%

5.2 Significado de la separación

Se buscó conocer el significado de la separación en las siguientes áreas:

- 1) Emocional
- 2) Económico
- 3) Social
- 4) En términos de su identidad como mujer

El análisis de las respuestas se muestra en los siguientes apartados.

5.2.1 Ámbito emocional

Tabla 10. Significado de la separación en el ámbito emocional

Categoría	Subcategoría	Ejemplo de respuesta	Porcentaje(%)
Experiencia Negativa	Decepción	- Decepción - En un principio me sentí defraudada - Sentir que nada es para siempre	70%
	Confusión	- Perdí una parte importante de mi vida. la forma en la que se fue me dejó muy confundida	
	Dolor	- Si sentí mucho dolor al darme cuenta que estaba sin él - Un dolor muy fuerte realmente quería morir y quitarme todo eso que sentía dentro y más cuando lloraban mis hijos	
	Tristeza y soledad	- Fue muy triste y me hizo sentirme sola - Soledad - Tristeza	
Experiencia Positiva	Nueva oportunidad	- Otra oportunidad para sanar mi corazón y emociones, ser feliz.	17%
	No aferrarse	- Aprender a no aferrarse a una	

	a vínculos afectivos	relación y a una persona que ya no tiene futuro, además de expresar todas sus emociones y de esta manera liberarse de las mismas.	
	Análisis cognitivo	- Primero, repensar en mí y en las cosas, actitudes o emociones que me hicieron daño a mí y al otro para después rehacerme otra vez en lo individual	
Experiencia ambigua	Descanso	- El haber concluido la relación fue en alguna medida descanso tome una decisión no quería lastimar a la otra persona - Fue doloroso ya que fue una relación bastante larga pero a la vez me siento liberada y más segura. Se había convertido en algo desgastante	13%
	Emociones encontradas	- Su ausencia me costaba enfrentarla y su presencia me incomodaba - Tranquilidad. Aflicción. Coraje. Dignidad	

La tabla 10 muestra las respuestas obtenidas al preguntarle a las participantes sobre la repercusión de la ruptura en el ámbito emocional, las cuales fueron agrupadas en tres tipos de experiencias: negativas, positivas y experiencias ambiguas. En la primera categoría las mujeres expresan un profundo pesar con respecto a la separación de su pareja, el dolor, la decepción, la sensación de confusión y la soledad se hacen presentes en sus relatos. Sin embargo, algunas de las participantes vivieron la separación como una nueva oportunidad para reencontrarse con sí mismas, reevaluar lo sucedido y lograr

ser felices. Por último, las experiencias también fueron ambiguas, es decir, se experimentó una dualidad de emociones, entre el dolor causado por la separación y la sensación de descanso cuando la relación era demasiado desgastante.

5.2.2 Ámbito económico

Las respuestas de las participantes al preguntarles sobre el significado de la separación en el ámbito económico fue muy variada, las categorías en las que se clasificó las respuestas se muestran a continuación:

Tabla 11. Significado de la separación en el ámbito económico

Categorías	Subcategorías	Respuesta	Porcentaje (%)
Beneficios económicos	Ahorro	<ul style="list-style-type: none"> - Ahorrar un poco más. - ¡Un súper ahorro! Dinero para mi - Tengo más dinero 	28%
	Poder gastar más en mí	<ul style="list-style-type: none"> - Poder invertir más en mí, en re-descubrir mis gustos, e intereses - Gastar dinero solo en mí, trabajar y comprarme todo lo que quiera sin la necesidad de esperar que alguien más lo haga. - Poder darme gustos en vez de pagar cuentas 	
No hubo cambios	No afecto	<ul style="list-style-type: none"> - Todo siguió igual - No me afectó - No existieron cambios económicos. 	36%
	Ellas pudieron solventar sus gastos	<ul style="list-style-type: none"> - Nada porque pude salir adelante yo sola y abrimme camino. - Nada puesto que trabajo y puedo mantenerme 	

	Compartían gastos	<ul style="list-style-type: none"> - No me dolió tanto ya que los dos aportábamos lo mismo - No mucho pues siempre compartimos gastos, entonces eso no cambió 	
	No había apoyo económico por parte de la ex pareja	<ul style="list-style-type: none"> - Económicamente nada porque nunca me apoyo de este modo - Nada, no dependía de él económicamente - Nada.... porque cada quien solventaba sus gastos 	
Ellas aportaban más dinero en la relación		<ul style="list-style-type: none"> - Enojo porque yo era quien invertía más dinero a la relación al final no recibir las cosas esperadas duele - Llegué a pensar que solo estaba conmigo económicamente... - Yo cubría la mayor parte en los gastos en general 	5%
Repercusión negativa en la economía	Tener que solventar sus propios gastos	<ul style="list-style-type: none"> - Sin apoyo - Tener que trabajar para pagar mis gastos - Yo no me paga la fiesta - Pues que ya no iba a tener los lujos o caprichos que me podía dar mi pareja, yo ya gastaré mi propio dinero 	13%
	Implico un gasto	<ul style="list-style-type: none"> - Pues gaste mucho dinero en chocolates, helado y pañuelos desechables, compre un número telefónico nuevo, gastos en psicólogo. 	
Repercusión negativa e incursión en ámbito laboral	Sin aporte económico y búsqueda de empleo	<ul style="list-style-type: none"> - Pensé que no lo iba a lograr pero todo tiene solución y con ayuda encontré trabajo y lo superé - Me costó trabajo tomar las riendas pero me di cuenta que soy capaz de hacerlo - No tenía aun trabajo y me sentí desprotegida en un principio, insegura y temerosa, sin embargo a la semana siguiente me puse las pilas y me dedique a buscar trabajo y lo conseguí lo que me dio seguridad económica y me hizo sentirme segura de nuevo ya que no necesitaría de él para seguir adelante y 	7%

		cubrir los gastos de mis hijos y los míos - Busque trabajo para poder sacar adelante a mis 3 peques	
No importa		- Eso casi no importa	6%
Sensación de alivio	Alivio	- Un alivio - ¡Un gran alivio! porque no tenía futuro prometedor (económicamente) con él	5%
	Control sobre el dinero	- Ahora tengo más dinero ya que él me "obligaba", más bien me presionaba para pagarle ciertas cosas. - Un alivio, ya que cuando estaba con él quería tener el control de la forma en que gastaba el dinero que yo ganaba.	

Las respuestas muestran la diversidad en características socioeconómicas de las participantes, ya que para algunas la ruptura no influyo de ninguna forma en el ámbito económico, ya que no dependían de su pareja o bien ellas aportaban mayores ingresos en la relación, mientras que otras de las participantes se vieron desprotegidas y sin trabajo (en ocasiones) una vez que ocurrió la separación, por lo cual tuvieron que buscar fuentes de ingreso económico.

Asimismo, otra de las dualidades de categorías se muestra en que para algunas de las participantes el hacerse cargo de sus propios gastos, consentirse, darse gusto gastando en sí mismas es visto como algo positivo para ellas, mientras que para otras el no tener a la pareja para “pagarle la fiesta” o “cumplirle sus caprichos” se expresa como uno de los efectos negativos de la separación.

Con las respuestas recabadas se puede ver que aunque en menor cantidad, en la población participante las mujeres están aportando mayores ingresos en su relación, sin embargo esto no impide que se sigan presentando situaciones de violencia como el control del gasto del ingreso económico, o bien sufrían de “presión” para gastar en la

pareja. De igual forma es importante mencionar que las mujeres que aportaban más ingreso en la relación expresan también tener sentimientos como el enojo por no haber recibido “lo que esperaban” de la relación, o bien se quedaron con la sensación de que su pareja las quería solo por el dinero.

5.2.3 Ámbito social

Tabla 12. Significado de la separación en el ámbito social

Categoría		Ejemplo de respuesta	Porcentaje (%)
Proceso asimilación		<ul style="list-style-type: none"> - Al principio de la separación que se me derrumbaba el mundo era mi todo llore mucho y al final lo tuve que aceptar. - Al principio fue muy doloroso pero después fui mejorando con el tiempo nada es para siempre y sufrir no es nada bueno y más si nunca correspondió bien. - En aquel momento significo una de las catástrofes más fuertes para mi vida, significo no haber más allá, hoy es diferente. - Al principio que mi vida terminaba; pero ahora creo que las cosas siempre pasan por algo y que fue lo mejor que me pudo pasar. 	7%
Beneficios sociales	Nuevas amistades	<ul style="list-style-type: none"> - Significó tener nuevas posibilidades, conocer más personas y compartir - Conviví con más personas y conocí gente nueva - Salir más con otras personas 	7%

	Reestablecer vinculo social	<ul style="list-style-type: none"> - Regresar a mi vida normal (salir con amigos) - Rehacer mi vida, reencontrarme con alguna ex pareja con la que comparto cosas, reencontrarme con mis amigos y mi familia 	
	Apoyo social	<ul style="list-style-type: none"> - La gente me dijo que era lo mejor y trate de ver que si la mayoría lo decía era por algo que quizá no quería ver - decidí dejar de pensar en ello vi a mi alrededor y mire todas las personas que me aman y que están aquí conmigo y por quienes aún soy amada. 	
Pérdida de amistades, espacios, hábitos, vida social	Compartir amistades	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir amistades - Dejar de ver a algunos amigos en común, fiestas, etc. - Deje de ver personas que veía estando con mi novio 	9%
	Espacios	<ul style="list-style-type: none"> - Significó separarme de muchas personas, espacios, situaciones que hacía mías. - Existieron cambios en hábitos - Pues teníamos muchas actividades juntos y lugares en común por lo que al romper con él tuve que evitar ciertos lugares y deje de hacer lo que más me gustaba porque ya no quería compartir nada con esa persona. 	
	Aislamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Deje de salir bastante, me aislé un poco 	

		- Me volví antisocial	
Pérdida de apoyo social	Compartir actividades con ex pareja	<ul style="list-style-type: none"> - Nuestra vida social, estaba unida demasiado ahora para realizar actividades que hacíamos juntos se me hace difícil realizarlas con otras personas - No tenía con quien compartir - Dejar de tener con quien apoyarme cuando me sentía mal, que siempre estaba para mí y ahora ya no 	5%
Malestar provocado por entorno social	Presión social	- Sentí presión porque todos a mi alrededor esperaban que sufriera mucho y estaban muy preocupados por mí y me sentí incomoda	3%
	Juzgadas por el divorcio	<ul style="list-style-type: none"> - Juzgada por ser divorciada - A veces no está bien ante la sociedad ser separada pero no tengo problema 	
Aprendizaje	Crecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Crecimiento personal - Crecer como persona 	25%
	Aceptación	- Crecimiento, mayor comprensión, aceptar lo bueno y lo malo de la ex pareja, respetar a la persona tal y como es	
	Dejar ir	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a dejar ir y aceptar que la vida sigue y no se termina mi mundo - Crecimiento pues tuve la oportunidad de darme cuenta que era una relación que ya no funcionaba 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Fue duro aceptar que la persona a la que quería me maltrataba. Al principio pensé que él podría cambiar, pero cuando acepté que no era así, decidí cortar con la relación definitivamente 	
	Conocimiento sobre sí misma	<ul style="list-style-type: none"> - Me ayudó a superarme emocionalmente, a conocerme y saber que nunca aceptaría el maltrato de nadie. 	
	Vivirse para otros	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar algo que me estaba haciendo daño, ponerme a mí en primer lugar - Descubrir que no tengo que vivirme para otras personas 	
	Valorarse a sí mismas sin la pareja	<ul style="list-style-type: none"> - Que mi mundo no tiene que girar alrededor de alguien. Ahora sé que lo importante es estar bien conmigo misma. - Significó el volver a pensar en mí, darme cuenta que yo podía ser yo, sin necesidad de alguien más. 	
Emociones	Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> - Fue muy triste 	19%
	Impotencia	<ul style="list-style-type: none"> - Fue doloroso - Impotencia por no saber el porqué de la situación 	
	Culpa	<ul style="list-style-type: none"> - Por un tiempo sentí que sería difícil reponerme, me echaba la culpa o se la echaba a él - Fue como una pérdida y pensé en quien tuvo la culpa, él decidió las cosas por lo que seguí a delante 	

	Emociones encontradas	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor. Tristeza. Sentimientos encontrados de descanso pero ansiedad. - Es un proceso difícil, ya que aún tengo emociones encontradas, siento tristeza, enojo, mucho coraje, pero también me siento tranquila de saber que ya no vamos a pelear mas, ni a desgastarnos. Ante todo es saber controlar esos sentimientos y emociones para seguir con mi vida. 	
Beneficios individuales	Poder de decisión	<ul style="list-style-type: none"> - Para mí fue algo bueno, la relación no me estaba dejando nada bueno así que preferí retirarme antes de que en realidad me afectara - Significo el darle poder a mi decisión y a lo que yo quería, a desprenderme de mi zona de confort y liberarme de una situación de violencia psicológica 	2%
Malestares individuales vinculados a lo social	Rol de mujer	<ul style="list-style-type: none"> - El sentirme que no servía como mujer, que no fui suficiente para él, por eso me cambió por alguien mejor - En un inicio sentí mucho abandono, me sentí poca mujer, - Me sentí que había fayado como ser humano como persona y como mujer..... - Que yo no valía lo suficiente 	11%

		<ul style="list-style-type: none"> - Como una derrota y un fracaso 	
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> - Termino por completo con mi autoestima - Bajo mi autoestima 	
	Identidad	<ul style="list-style-type: none"> - Me perdí yo, mi esencia, ya no sabía quién era y lo que quería. - En pocas palabras sentí que perdí todo lo que tenía y lo que era - Perdí mi identidad pues con él imagine una vida que nunca había pensado, yo nunca había pensado en una boda y en hijos y con él lo llegue a pensar, me ilusionaba que fuera así 	
Planes y expectativas no cumplidos	Planes y proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Teníamos planes juntos y de un momento a otro los vi derrumbarse - La caída de muchas expectativas, ilusiones y de un proyecto de vida. - Se destruyó mi plan de vida, 	5%
	Expectativas	<ul style="list-style-type: none"> - Fue un golpe duro, darte cuenta que durante años creaste expectativas que realmente no se realizarán, cuesta, pero entendí que siempre se vuelve a empezar, que siempre hay un mañana, donde las experiencias 	

		te ayudan a crecer.	
No hubo repercusión	No se vio afectada	- Está intacta, el rompimiento se dio por cuestiones que ambos dejamos pasar y el resultado fue este	5%
		- Nada - No hubo cambio	
	Red de apoyo	- No influyo en mí siempre tuve mi red de apoyo	

En cuanto a los significados de la separación en el ámbito social, las participantes expresaron las pérdidas secundarias que acompañaron su proceso de separación amorosa, entre ellas se pueden mencionar la pérdida de amistades y espacios, las expectativas, planes y proyectos que se tenían en conjunto y que no se podrán cumplir. Asimismo, se percibe la separación como una pérdida de apoyo social, ya que la ex pareja fungía como apoyo en los malos momentos o bien como compañero de actividades.

De igual forma, la separación representó beneficios y malestares tanto individuales como de tipo social. Algunas participantes perciben como beneficios la oportunidad de conocer nuevas personas, establecer amistades nuevas, o bien reestablecer contacto con antiguas amistades, por otro lado, también se percibe como beneficio el aprendizaje obtenido a raíz de la separación, el cual está enfocado hacia diferentes áreas; por una parte, el crecimiento personal, el aprender a no aferrarse a los vínculos y el aceptar lo ocurrido, y por otro lado, la posibilidad de reconocer en sí mismas aspectos que hasta el momento no eran claros para ellas, como el poner en primer lugar su bienestar emocional y físico, así como el valorarse por sí mismas y no por tener una relación afectiva.

En los malestares se encontraron respuestas interesantes que se clasificaron en tres tipos de malestares, primero está el malestar directamente provocado por la separación, es decir, la tristeza, la impotencia y la dualidad con la sensación de descanso y tranquilidad por la separación, así como el tratar de encontrar un culpable de lo ocurrido. Y en segundo lugar, se ubicó el malestar en la autoestima y la identidad de la mujer inducido por la sensación de no cumplir con el rol de mujer, el no valer lo suficiente y el no saber qué hacer sin la pareja. Por último, está el malestar provocado por la repercusión social que tiene la separación, es decir, el ser criticadas o juzgadas por haberse separado (en los casos de divorcio) o el vivir presión social por vivenciar la pérdida de forma distinta a la tradicional.

Por último, es importante mencionar que las respuestas de las participantes se observa la presencia del proceso de asimilación de la pérdida que va desde la vivencia de la separación como un evento sumamente negativo y doloroso y la aceptación paulatina, a través de echarle ganas para superarlo y darle sentido diciendo “todo pasa por algo”.

5.2.4 En términos de la identidad como mujer

Tabla 13. Significado de las separación en la identidad de las mujeres

Categoría	Subcategoría	Ejemplo de respuesta	Porcentaje (%)
No hubo cambios	Nada	- Nada - Ningún	28%
	El tener pareja no influye en identidad	- No cambio en nada como mujer no me afecto sé quién soy y un hombre no influye en quien soy	
		- No interviene ni influye en mi identidad el tener o no una pareja	
Cambios	Confusión	- Desamparo	20%

negativos		- Me sentí confundida sin una parte de lo que planeaba para mi vida	
	Sensación de valer menos	- Desvalorice mi persona - Me sentí menos	
Cambios positivos	Liberarse	- Ser libre	52%
	Conocimiento propio y aprendizaje	- Me permitió conocerme más - Saber lo que quiero - Aprendizaje para futuros vínculos	
	Crecimiento y valoración propia	- Valoración de mi misma - Sentí que me hizo crecer y valorarme de forma distinta	
	Reconocimiento de fortaleza y capacidad	- Quise mucho y creí que no podría vivir sin él pero si puedo, soy más fuerte - Y me ayudo a valorarme a darme cuenta que soy capaz de muchas cosas sola	
	Reconocimiento de sí mismas fuera de la relación	- En darme cuenta que no soy una extensión de la otra persona - Entender que una pareja no te complementa sino que es un plus	
	Disfrute de sí misma	- Me hizo pensar en que el ser para otro de manera excesiva hizo que descuidara el disfrutarme a mí misma y de la soledad	
	Reconocimiento del daño en la relación	- Muchas cosas buenas, a pesar de que me dolió ya que con el pasaba muy malos momentos, como rechazo, comparaciones con otras personas etc. - Fue muy Valioso me di cuenta que el ser dependiente de alguien al 100% causo mucho daño.	

En muchos de los casos después de la separación, las participantes señalaron haber pasado por proceso de reapropiación de sí mismas, a través del conocimiento adquirido

durante la ruptura, el reconocimiento de su propia fuerza y capacidades, así como el redescubrir sus gustos, deseos y el disfrute de sí mismas en soledad.

5.2.5 En otros aspectos

Tabla 14. Otros aspectos en que haya influido la separación

Categoría	Subcategoría	Ejemplo de respuesta	Porcentaje (%)
	No hay otro aspecto	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno - No siento que existiera otro aspecto 	48%
Personal	Reestructuración de metas, intereses y planes	<ul style="list-style-type: none"> - Significó el seguir mis convicciones e intereses, fijarme metas personales y luchar por ellas. - En mis planes a futuro - Re estructurar mi vida, y retomar muchas de las actividades que dejé de hacer durante mi noviazgo, conocerme más como persona, en todos los aspectos de mi vida 	21%
	Disfrutar la vida	<ul style="list-style-type: none"> - Comencé a disfrutar la vida y a dejar de sufrir. 	
	Fortaleza	<ul style="list-style-type: none"> - Darme cuenta que soy más fuerte de lo que pensaba 	
	Liberación	<ul style="list-style-type: none"> - Liberada - Liberada de sus celos y restricciones 	

	Crecimiento	- Madurar. Por primera vez en mi vida confronté la vida sola, sin mis papás y sin él.	
		- Reconocimiento personal - Reencontrarse conmigo misma, sensata y apreciar lo que quiero y lo que tengo	
	Aprendizaje	- Que aprendí que debo de aprender de las cosas buenas y malas de dicha relación y que también debo de hacer caso en algunos momentos a lo que las demás personas opinen sobre ello	
	Formar familia	- Crecimiento de pareja llegar a formar una familia	
Ausencia del padre y proveedor	Combinar roles	- Bueno en el aspecto de padre de mis hijos si me afecto por que necesito el apoyo con ellos criar a mis hijos no es fácil el rol de papá y mamá no es fácil me preguntaba que iba hacer yo con dos angelitos	3%
	Paternidad	- Con mi hija, ha perdido grandes	

		<p>espacios con su padre</p> <ul style="list-style-type: none"> - La parte de la paternidad.. fue difícil aceptar que no estaba su papa y ocupar el lugar de los dos 	
Social	Reestablecer redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Dar me cuenta que me había alejado de amigos y familia - Regresar con mis amigos y familia 	10%
	Nuevas redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Tuve más amigos y amigas, salí a fiestas y salí de viaje, estaba feliz todo el tiempo. 	
	Pérdida de redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Dejar de convivir con su familia la estimo mucho - Me quede sin mejor amigo y esposo y amante 	
	Apoyo social y familiar	<ul style="list-style-type: none"> - En el aspecto social fue poder ver que tenía gente que me quería y ver lo valorada que soy - Familiar, significó que muchos me dijeran que era lo correcto 	

		que no me veían con esa persona en un futuro	
	Mejor sin pareja	- En lo social me fue mejor sin pareja	
Sexual	Actividades sexuales no deseadas	- El dejar de realizar algunas actividades sexuales que realmente no deseaba	1%
Emocional	Sentimiento de derrota	- No quería volver a vivir ese sentimiento de derrota	12%
	Desconfianza	- Desconfianza en otras personas y en la pareja actual	
	Inseguridad	- En el aspecto de la seguridad, la separación me hizo sentir insegura	
	Dependencia	- Apego total a una persona	
- Fue difícil pues la falta de madurez de mi pareja y el q nunca se despegaba de su familia me dolió mucho, porque no podía entender q yo ya era su familia			
Profesional	Abandono de proyectos	- En el ámbito profesional fue muy	1%

		<p>impactante deje de lado mis proyectos y mi carrera porque ya no tenía sentido terminar algo que sólo quería compartir con él y sobretodo porque se acercaban momentos muy significativos de los que deseaba tener buenos recuerdos y no de soledad, por eso no los terminé.</p>	
Escolar	Compartir espacio	<ul style="list-style-type: none"> - En el aspecto escolar, fue complicado porque tenía que verlo todos los días, trabajar en erradicar la costumbre de pasar la mayoría de mis días a su lado también fue algo difícil. 	4%
	Más tiempo para realizar actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Escolar: desde que no tengo contacto con él, puedo desarrollarme mucho mejor y con más tranquilidad en la escuela y realizando mi tesis. - Escolar, laboral, tuve más tiempo sin preocuparme por tener que verlo - Estar más relajada sobre los tiempos pues 	

		ya no "tenía" que hablarle o verlo en todo momento	
--	--	--	--

Al preguntarles por otros aspectos que afectaron la relación se presentaron algunas respuestas interesantes. Al respecto, se presenta la preocupación de las participantes por la ausencia del padre para sus hijos e hijas, así como la necesidad de combinar roles de cuidadoras y proveedoras. Asimismo, una de las respuestas deja ver la presión de índole sexual a la que estaba sometida durante su relación.

El ámbito profesional aparece ya que las participantes expresan haber abandonado sus proyectos por estar con la pareja y compartir con él, de igual forma, nuevamente se habla de la apropiación de las decisiones y con ello, de la propuesta de nuevas metas, proyectos y planes de vida.

5.3 Categorías de estrategias de afrontamiento empleadas

Se agregó una pregunta abierta al final del cuestionario destinada a conocer qué otras estrategias emplearon las mujeres participantes al hacer frente a su rompimiento, las respuestas obtenidas se agruparon como lo muestra la tabla 15. En ésta se presentan las categorías teóricas que coincidieron con las respuestas dadas por las participantes, donde se refleja en gran medida la evitación expresada a través de conductas destinadas

a ocupar el mayor tiempo posible de las participantes con trabajo, ejercicio o actividades lúdicas en exceso, asimismo, el iniciar otra relación sentimental o salir con otra persona tuvo gran mención.

En las respuestas reportadas se expresa la aparición de la aceptación después de un tiempo de la ruptura y aunque no se expresa cuánto tiempo después de la separación emerge, pareciera que se vive como el fin de un proceso doloroso y prolongado donde los hijos e hijas (en caso de tenerlos) son mencionado como un catalizador para superar la pérdida.

Tabla 15. Categorías de estrategias de afrontamiento empleadas

Categorías Teóricas		Subcategorías	Ejemplos de Respuesta	%
Evitación	Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010)	Salir con alguien más	<ul style="list-style-type: none"> - Comencé a salir con muchos hombres, prácticamente con quien me invitara a salir - Comencé una nueva relación luego luego de terminar 	56%
		Trabajar excesivamente	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar y trabajar - Me puse a trabajar con hecho de no llegar a tener descanso - Enfocarme en el trabajo 100% para no preocuparme por sentir. 	
		Actividades lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer ejercicio - Leí para distraerme, conseguí trabajo temporal - Me metí a clases de Ballet y a un curso de 	

			capacitación para entrar a un trabajo (busqué ocupar al máximo mi tiempo)	
		Actividades sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Distraerme con mis amigos, concentrarme en la escuela para no pensar. - Estar con otras personas para olvidar lo que paso - Salir con amigos y tener distracción total 	
Búsqueda de ayuda y apoyo social	Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010), Moos y Billings (1982)	Relaciones sociales y contacto con otros	<ul style="list-style-type: none"> - Salir con amigos - Salir con familia y amigos - Platico mucho con mi mama 	18%
		Apoyo Profesional	<ul style="list-style-type: none"> - Trabaje con mi psicólogo 	
Aceptación	Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010)	Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> - Después de algún tiempo pude entenderlo, madurarlo 	6%
		Aceptación en relación con los hijos e hijas	<ul style="list-style-type: none"> - Al principio caí en una depresión muy fuerte donde me estaba llevando a mis hijos. Pero poco a poco me di cuenta que ya no había nada que hacer que tenía que salir por mí y por mis hijos. Y así lo hice 	

Expresión de las emociones	Carver, Scheiner y Weintraub (1989, en Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009), Cunningham, 1996 y Sullivan, 2002 (en Cano Villegas, 2005)	Expresión de sentimientos	- Llorar cuando tuviera ganas de hacerlo, no limitarme al expresar mis sentimientos.	6%
Reevaluación positiva	Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010)		- Comprendí que todos tenemos derecho a ser felices y que él había tomado una decisión para su bien, así que le desee lo mejor, porque él me apoyo cuando lo necesité y estuvo conmigo como amigo, yo no quise una relación formal con él y si él es lo que quiere debe seguir su sueño	3%
Distanciamiento	Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010), Cano Villegas (2005)	Inhibición de la acción	- Darle su espacio y dejar pasar un tiempo - En realidad no hice nada	6%
Confrontación	Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen (1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010),	Confrontación	- Escribir sobre lo que sentía, releer las cosas que había escrito para identificar como me había sentido y porque se había terminado.	3%

Asimismo, la tabla 16 muestra las respuestas reportadas que expresaban haber empleado dos estrategias:

Tabla 16. Dualidad de estrategias presentes en las participantes

Categorías teóricas	Subcategorías	Ejemplos de respuestas	%
Afrontamiento dirigido al problema – expresión de emociones	Confrontación y expresión de emociones	- Tomé tiempo para que salieran las emociones y repensara lo ocurrido y lo que haría al respecto, es decir, valorar las alternativas para modificar la situación	1%
Aproximación- Evitación (Tsacoumis, 1989, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003)	Autocontrol Inhibición de la acción/Distanciamiento	- Calmarme, levantar mi ánimo, no sentirme culpable, ser respetuosa, hacer después de un tiempo rituales de despedida y de adiós, pero costó mucho trabajo y no funcionó mucho... ...lo mejor fue que pasara el tiempo y esto disminuyera, pero no se va, queda un grado de dolor	1%

5.4 Relación entre instrumentalidad-expresividad y Afrontamiento

Las medidas de tendencia central muestran que existe una mayor atribución de rasgos instrumentales positivos, registrando el valor más alto en el factor instrumental cooperativa, que incluye rasgos como ser cumplida, responsables, ordenadas, organizadas. Mientras que en la instrumentalidad negativa se registraron valores por debajo de la media teórica, el valor más bajo se registró en el factor Rebelde Social, lo cual indica que las participantes se perciben en menor proporción como descorteces, desagradecidas, desatentas e irreflexivas.

Tabla 17. Medidas de Tendencia Central de Instrumentalidad

	Positiva			Negativa		
	Cooperativa	Orientación al Logro	Egocéntrica	Machismo	Autoritarismo	Rebelde Social
Media	4.0	3.7	3.3	2.2	3.0	1.7
Mediana	4.0	3.7	3.4	2.1	3.1	1.6
Moda	4.0	4.0	3.4	2.5	2.6	1.5
Desviación estándar	.60	.53	.74	.72	.72	.54

Para saber si existía relación entre el afrontamiento empleado y los rasgos de instrumentalidad-expresividad se realizó una correlación de Pearson bivariada obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 17. Relación entre Instrumentalidad y Afrontamiento

Factores		Evasivo	Reevaluación positiva	Negación	Distanciamiento	Análisis Cognitivo-Reflexivo
Positiva	Orientación al logro	-.03	.17	-.26**	.03	-.1
	Egocéntrica	.12	.14	-0.04	.22*	.06
	Cooperativa	-.07	.12	-.02	.18	-.02
Negativa	Machismo	.20*	.02	.03	.00	.09
	Rebelde Social	.29**	-.04	.20*	.08	.01
	Autoritarismo	.17	-.12	.15	-.12	.11

** La correlación es significativa al 0.01.

* La correlación es significativa al 0.05.

Los resultados presentados en la tabla 17 muestran una relación negativa entre la instrumentalidad orientada al logro como ser determinadas, competentes, tenaces, constantes e inteligentes, y la presencia de afrontamiento de negación que incluye estrategias como tratar de olvidar el problema, negarse a creer lo que está sucediendo o esperar que pase un milagro. Asimismo, la instrumentalidad egocéntrica como ser arriesgadas, atrevidas, valientes y enérgicas, se relacionó positivamente con el afrontamiento de distanciamiento, es decir, seguir adelante como si no pasara nada o pensar que solo fue mala suerte. La instrumentalidad cooperativa (ser cumplidas, responsables, ordenadas, organizadas, independientes, firmes, maduras y activas) no mostro relación significativa con ningún factor de afrontamiento.

En cuanto a los factores de instrumentalidad Negativa, se encontraron las siguientes coincidencias. Los resultados indican una relación del factor instrumental rebelde social (características como ser descorteces, desagradecidas, desatentas e irreflexivas) y dos

factores de Afrontamiento; en primer lugar, con el afrontamiento evasivo, compuesto por estrategias como mantenerse ocupado, comiendo, bebiendo o usando drogas, o el recurrir a la fantasía para disminuir el dolor, y en segundo, existe una relación negativa con la negación que incluye estrategias como olvidarse del problema, evitar que otros sepan lo que ocurre o esperar que pase un milagro. La instrumentalidad machista (como ser violentas, rudas, agresivas, toscas y problemáticas) también muestra una relación con el afrontamiento evasivo.

No se encontró relación estadísticamente significativa entre el factor autoritarismo (ser mandonas, orgullosas, dominantes, tercas y manipuladoras) y algún tipo de afrontamiento. Asimismo, ningún factor de instrumentalidad positiva o negativa relacionó con el factor reevaluación positiva, el cual se compone de estrategias como intentar mirar las cosas por un lado bueno, cambiar y madurar como persona, o tener fe en algo nuevo.

Las medidas de tendencia central muestran que las participantes se atribuyen rasgos expresivos tanto positivos como negativos, el valor más alto se registra en el factor romántico idealista, lo cual indica que las mujeres participantes se perciben mayormente como soñadoras, idealistas, complacientes, sentimentales, curiosas y comunicativas.

Tabla 20. Medidas de Tendencia Central de Expresividad

	Positiva		Negativa		
	Expresivo Afiliativo	Romántico Idealista	Emotivo Negativo	Vulnerabilidad Emocional	Reactivo Negativo
Media	3.9	4.1	2.5	3.3	2.5
Mediana	4.0	4.1	2.5	3.5	2.5
Moda	3.6	4.6	3	3.6	2.5
Desviación estándar	.62	.63	.80	.81	.71

Los resultados de las correlaciones entre la expresividad y el afrontamiento se muestran a continuación:

Tabla 18. Relación entre Expresividad y Afrontamiento

Factores		Evasivo	Reevaluación positiva	Negación	Distanciamiento	Análisis Cognitivo-Reflexivo
Positiva	Expresivo Afiliativo	.13	.04	.20*	.21*	.19
	Romántico Idealista	.23*	-.01	.06	.16	.17
Negativa	Emotivo Negativo	.24*	.03	.13	.04	.16
	Vulnerabilidad Emocional	.29**	-.06	.16	.11	.25*
	Reactivo-Negativo	.22*	-.09	.25*	.06	.18

** La correlación es significativa al 0.01.

* La correlaciones significativa al 0.05.

Los resultados indican una relación positiva y significativa entre el factor expresivo-Afiliativo y la presencia de estrategias de negación y distanciamiento, esto es, características como ser amorosas, cariñosas, tiernas, dulces y nobles, coinciden con estrategias como esperar que pase un milagro, evitar que los demás se enteren, negarse a creer lo que pasa (Negación), o bien, seguir adelante como si no pasara nada o consolarse pensando que podría ser peor (Distanciamiento).

Asimismo, el factor romántico idealista, es decir, el percibirse como soñadora, idealista, complaciente, sentimental, curiosa y comunicativa se relaciona positivamente con el

afrontamiento evasivo, por lo cual cuando las mujeres reportaron poseer estos rasgos, también reportaban emplear estrategias como imaginar que las cosas eran mejores, desear que el problema terminara, o fantasear en la solución del problema.

La tabla 18 muestra las relaciones entre expresividad emotivo negativa (ser burlona, mentirosa, inmadura, chismosa y latosa) y el afrontamiento evasivo, de la misma forma, existe una relación entre éste tipo de afrontamiento y la vulnerabilidad emocional que incluye rasgos como ser chillona, miedosa, infantil, preocupada y vanidosa. El factor vulnerabilidad emocional también correlaciona con el factor análisis cognitivo-reflexivo que incluye estrategias de afrontamiento como cuestionarse o criticarse a sí mismas y disculparse o intentar compensar el problema. Por último, el factor Reactivo negativo (ser conformista, indecisa, sumisa, penosa, ingenua, impaciente y dependiente), muestra una coincidencia con estrategias evasivas y de negación.

Ningún factor de expresividad positiva o negativa correlacionó con el factor reevaluación positiva, el cual se compone de estrategias como intentar mirar las cosas por un lado bueno, cambiar y madurar como persona, o tener fe en algo nuevo.

5.5 Relación entre el Afrontamiento, el tiempo de duración de la relación y el tiempo transcurrido tras la pérdida

El tiempo transcurrido a partir de la separación no mostró relación con ninguno tipo de afrontamiento, asimismo, no se encontró relación con la duración de la relación

Tabla 19. Relación entre afrontamiento, tiempo transcurrido después del rompimiento y la duración de la relación

Factores	Tiempo transcurrido a partir del rompimiento	Duración de la relación
Afrontamiento Evasivo	-.051	.150
Afrontamiento Reevaluación Positiva	.050	-.072
Afrontamiento Distanciamiento	.070	-.134
Afrontamiento Negación	-.106	.095
Afrontamiento Análisis Cognitivo Reflexivo	-.157	.156

5.6 Relación entre el Afrontamiento y el número de hijos producto de la relación

No se encontraron coincidencias entre el número de hijos o hijas y alguno de los factores de afrontamiento.

Tabla 20. Relación entre afrontamiento y el número de hijos o hijas producto de la relación

Factores	Número de hijos o hijas producto de la relación
Afrontamiento Evasivo	-.035
Afrontamiento Reevaluación Positiva	-.101
Afrontamiento Distanciamiento	-.039
Afrontamiento Negación	.075
Afrontamiento Análisis Cognitivo Reflexivo	.125

CAPÍTULO 6.DISCUSIÓN

6.1 Separación amorosa: causas y otras variables interventoras

Entre las causas de la separación que se registraron está principalmente la infidelidad, las incompatibilidades, el desinterés y la falta de tiempo, en contraste con lo reportado por Díaz (2005, en Sierra Fernández, 2009), quien sostiene que la principales causas de separación de las mujeres son la falta de cariño y el machismo presentado en sus parejas. Aunque no se puede negar la presencia del machismo (en menor medida) expresado a través de la violencia vivida en pareja y el desamor.

Por otro lado, es importante enfatizar que no se encontró relación alguna entre el tiempo invertido en la relación y algún tipo de afrontamiento, lo cual indica que sin importar cuánto tiempo se haya estado en una relación, vivir una separación es un evento de suma importancia y que requiere de muchos recursos internos. Asimismo, tampoco se encontró relación con el tiempo que ha pasado después de la separación, esto indica que a pesar de que la experiencia sea cercana o tenga varios meses o hasta años, sigue desencadenando emociones en las participantes.

6.2 Significado de la separación

Las respuestas a las preguntas abiertas dan cuenta de la dependencia emocional, social y económica (Blázquez Alonso y Moreno Manso, 2008; Bucay, 2010) que las mujeres participantes tenían hacia sus respectivas parejas. Por un lado, la sensación de estar desprotegidas, inseguras y desamparadas tras la separación, habla de una firme dependencia emocional fundamentada en la educación tradicional, en la cual las mujeres son percibidas como seres frágiles y con necesidad de protección.

La presencia de ambigüedad en las emociones de las participantes y la sensación de descanso presente después de la separación, habla de una transición en el pensamiento de las mujeres, ya que se comienza a reconocerse el malestar dentro de la relación y no solamente al estar sin pareja, es decir, tradicionalmente se cree que las personas sin pareja viven en soledad y por tanto no son felices, aunque al estar en relaciones dañinas se puede ser más infeliz que estando sin pareja.

La dependencia económica se presenta en menor medida, es decir, los relatos de las participantes hablan de aporte económico compartido o bien de no tener aficción en este aspecto, siendo menos las que manifestaron haber sentido desprotección económica o preocupación por encontrar alguna fuente de ingreso.

En el ámbito social, se presenta lo que Robert Weiss (1975, Bustos Caro, 2011) llamó soledad social, ya que en los casos en que las redes sociales estaban demasiado compartidos con la ex pareja, las participantes reconocen una pérdida importante de amistades, sin embargo, este aspecto no fue visto en todos los casos como algo negativo, siendo percibido por algunas como una posibilidad de entablar nuevos lazos de amistad, conocer gente y explorar. En este aspecto, es importante rescatar una de las respuestas en donde se expresa experimentar presión social por la separación, pero en este caso, se da por no vivir el duelo de la forma esperada.

La sensación de fracaso como mujer (Bleichmar, 1992, en Sierra Fernández, 2009) puede expresarse de dos formas primeramente, en congruencia con lo mencionado por Sierra Fernández (2009), a través de la culpa que indica la necesidad de las mujeres por cumplir con el “mandato” de mantener los lazos afectivos aun siendo destructivos. Seguidamente, la sensación de no valer lo suficiente o ser poca cosa, expresa también un intento de autocastigo por no lograr mantener una relación duradera.

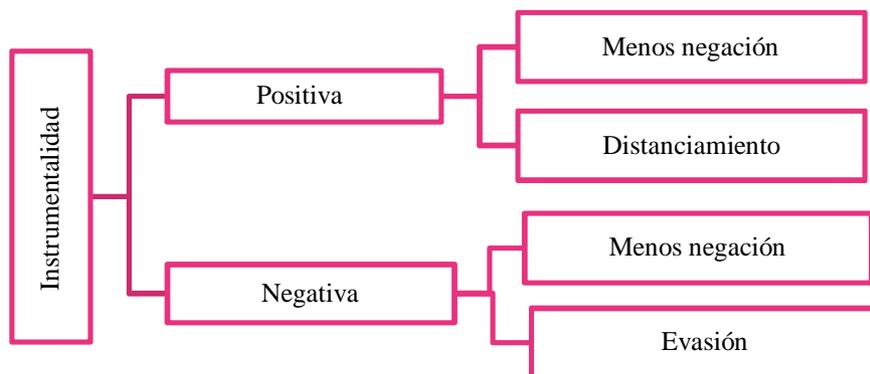
Por otro lado, el que las participantes del estudio expresen que el vivirse en pareja no influye en su identidad puede indicarnos dos cosas; la primera es que debido a una vivencia tan negativa como lo es una separación afectiva, la respuesta reflejaría la negación de las participantes a aceptar las afecciones sufridas tras la pérdida. Por otro lado, las respuestas podrían sugerir indicios de un cambio de valoración al mantenimiento de vínculos afectivos de pareja, aunque hay que tomar en cuenta que las participantes expresaron el establecimiento y restablecimiento de relaciones sociales como estrategia de afrontamiento.

Es importante mencionar que la sensación de alivio después de la separación está presente no solo en el ámbito emocional, sino también en el aspecto económico, ya que había una percepción de “abuso” por parte de la pareja, asimismo, en el ámbito sexual, se menciona la imposición de prácticas no deseadas.

Sin lugar a dudas, se debe reconocer que una separación amorosa puede percibirse como una catástrofe (Caruso 1967, Buendía Martínez, 2001), con sensación de fracaso (Jiménez Ramírez 2010), o bien como un evento sumamente decepcionante (Patrón Rodríguez, 2004), sin embargo, como señala Aguilar y Williams (2008) y Muñiz Tinajero (2010) a pesar de que una separación es difícil de afrontar, las participantes son capaces de aprender de ésta experiencia, crecer y reconocer sus aptitudes y fortalezas. De igual forma, el vivir una separación permite que haya una reestructuración de sí mismas, revaloración de los aspectos de la identidad de mujer y un giro en la fijación del plan de vida.

6.3 Afrontamiento y rasgos de instrumentalidad-expresividad

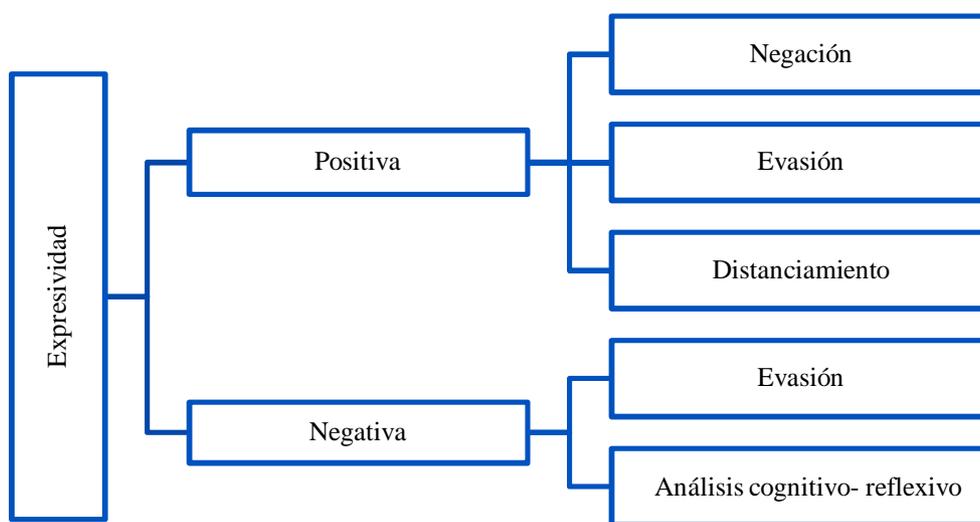
Los resultados sugieren que la atribución de rasgos instrumentales y expresivos guarda una fuerte relación con la implementación de ciertas estrategias de afrontamiento, ya que éstas son congruentes con la imagen de sí mismas que las participantes reportan.



Grafica 5. Resumen de correlaciones entre el afrontamiento y los rasgos atributivos de instrumentalidad

Al percibirse como competentes, listas, productivas, arriesgadas y valientes muestran una menor preocupación por la pérdida y la implicación social de ésta, así como un distanciamiento de las posibles emociones causadas. Asimismo, cuando las mujeres se atribuyen con una imagen social ruda, despreocupada y agresiva evitan el afrontamiento de la separación y tampoco muestran preocupación por la separación, es como si no les importará haber terminado la relación afectiva. Lo anterior rompería con el modelo tradicional de la mujer como principalmente expresiva (Cabral y García2001; Alcalá, Camacho, Giner, Giner e Ibáñez, 2006, en Escamilla-Quintal, Rodríguez, Peiró y Tomás 2008, Díaz Loving, Rivera y Wolfgang, 2012), la despreocupación y la no expresión de las emociones estaría mayormente relacionada con un afrontamiento masculino

(Escamilla-Quintal, Rodríguez, Peiró y Tomas, 2008), sin embargo, esto nos habla del cambio cultural y las implicaciones de éste en el aprendizaje social de hombres y mujeres.



Grafica 6. Resumen de relación entre el afrontamiento y los rasgos atributivos de expresividad

En cuanto a la expresividad, es importante destacar que los resultados mostraron una relación mayor de afrontamiento en este rubro lo cual podría indicar que en buena medida aún perdura en las participantes la educación tradicional en la cual se fomenta en las mujeres una mayor expresión emocional al hacer frente a las pérdidas.

Las mujeres que se auto perciben como cariñosas, amorosas, tiernas, románticas, soñadoras, idealistas, es decir, que perciben rasgos más apegados al modelo tradicional de la mujer se niegan a aceptar la realidad de la separación, recurren a las fantasías y el distanciamiento. Por otro lado, cuando las participantes perciben en sí mismas rasgos que coinciden con el estereotipo tradicional de las mujeres mexicana, es decir, mujeres

inmaduras, chillonas y preocuponas, sumisas, penosas y dependientes, emplearon estrategias de evasión, negarse a creer la ruptura y el criticarse a sí misma por lo sucedido. Estos resultados coinciden con la literatura (Díaz, Valdez y Pérez, 2005 en Sierra Fernández, 2009) que menciona el pensamiento rumiante y la negación de la realidad como principal estrategia

A pesar de que el cuestionario aplicado para conocer las estrategias de afrontamiento solo da cuenta de 5 tipos de afrontamiento, las preguntas abiertas dan cuenta de otras estrategias empleadas propuestas por diversos autores, así, se puede ver que también la presencia de la búsqueda de apoyo social y/o profesional (Moos & Billings, 1982 en Colín Castillo y Fitz Feria, 2001; 1986, en Salotti, 2006, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen ,1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010), la aceptación como fin del proceso (Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen ,1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010)), la expresión de emociones (Carver, Scheiner & Weintraub, 1989, en Bautista Granados y Ruíz Reséndiz, 2009, Cunningham, 1996 y Sullivan, 2002 en Cano Villegas, 2005), y la confrontación (Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986, en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, y Freire, 2010). Asimismo, también se presentaron conjuntos de estrategias como el Afrontamiento dirigido al problema –expresión de emociones o Aproximación- Evitación (Tsacoumis, 1989, en Jiménez Rodríguez y Ruíz Franco, 2003), lo cual nos habla de un afrontamiento más elaborado y mucho más reconocido por las participantes, es decir, que las participantes son más conscientes de los recursos empleados durante el proceso de separación.

Asimismo, es importante resaltar que en la gran mayoría de las respuestas dadas se presenta la búsqueda de apoyo social, lo cual es congruente con la literatura (Díaz, Valdez y Pérez, 2005, en Sierra Fernández, 2009) donde se menciona el buscar apoyo y

hablar de lo acontecido con otros como principal estrategia en las mujeres, ya que la socialización de género prioriza la comunicación verbal en éstas sobre los rasgos instrumentales.

Es interesante considerar que ninguna de las participantes manifestó haber empleado estrategias de afrontamiento dirigido al problema, esto es congruente con los resultados presentados por Zavala Yoe, Rivas Lira, Andrade Palos y Reidl Martínez (2008) quienes sostienen que en general el principal tipo de afrontamiento empleado es la negación y la evitación en población mexicana (sin importar si son hombres o mujeres), por lo cual se podría decir que la educación cultural del país fomenta este tipo de respuestas antes que la planeación y el tomar acciones concretas para darle solución a la problemática.

CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES

El duelo es un proceso que desencadena emociones que no son socialmente deseables, por lo cual el medio social fomenta la invisibilidad de éstas mediante diversas formas, por ejemplo, las redes sociales intentan distraer del sufrimiento y no dejar que la persona afronte sus emociones y las pérdidas secundarias, asimismo, las mismas personas que viven una pérdida hacen uso de estrategias evitativas para escapar del reconocimiento de sus emociones.

Es innegable el cambio de concepción que las mujeres han tenido sobre sí mismas y sobre la imagen social de las mujeres, sin embargo hay que tener en cuenta que el cambio es paulatino y aun en las experiencias compartidas en el presente trabajo se puede ver la influencia de la educación tradicional un ejemplo de esto es que las mujeres decían salir adelante después de la separación por sus hijos y no principalmente por ellas. De igual forma, el sentirse desprotegidas y no saber qué hacer después de la separación habla de la gran dependencia que se fomenta hacia los hombres, por lo cual sería necesario erradicar la imagen social de mujeres frágiles y desprotegidas. Un primer paso para llegar a esto podría ser la vivencia de estas mujeres ya que a través de su experiencia pueden dar cuenta de que pueden salir adelante en todos sentidos sin necesidad de una pareja a su lado.

De forma general se puede concluir que las mujeres que participaron en este estudio manifestaron haberse enriquecido con conocimiento sobre sus propios deseos y expectativas de vida y en ocasiones expresaron haber logrado establecer un nuevo plan en el que las principales beneficiadas eran ellas, rompiendo con la educación social que establece el vivirse para otros como algo prioritario. Asimismo, el reconocimiento de

las fortalezas internas, el descubrir nuevos roles como el ser proveedoras, hace que estas mujeres comiencen a confiar en sí mismas para satisfacer sus necesidades, lo cual podría ayudarlas a establecer relaciones más equilibradas en el futuro. Sin lugar a dudas, se debe romper con la idea de que una separación es necesariamente una vivencia catastrófica, y comenzar a pensarlo como una oportunidad para reencontrarse consigo mismas, puntuar nuevamente las metas, valores y expectativas, y sobre todo para enriquecerse como persona.

Así, no se podría decir qué estrategias de afrontamiento son más “beneficiosas” ya que el resultado del empleo de estas, dependerá de la personalidad y la historia de vida, es decir, la evitación puede ser beneficiosa para algunas mujeres pero para otras lo mejor será hacer algo concreto para afrontar.

SUGERENCIAS Y LIMITACIONES

Para futuras investigaciones se sugiere hacer entrevistas debido a la complejidad de una separación amorosa, con lo cual se obtendría información que complementará la presente investigación.

Asimismo, se sugiere trabajar con muestras de distintos lugares de residencia y ampliar la muestra.

REFERENCIAS

- Acero Rodríguez, P. D. (2008). Resistencia, Resiliencia y crecimiento postraumático. Elementos para una mirada comprensiva y constructiva de la respuesta al trauma. Interpsiquis. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/noticias/depresion/34054/part2/?++interactivo>
- Aguilar y Williams, M. C. (2008) La intervención terapéutica en el duelo de la mujer violada desde el enfoque existencial humanístico de la psicoterapia Gestalt. (Tesina inédita de licenciatura). Universidad Nacional autónoma de México.
- Bucay, J. (2010). *El camino de las lágrimas*. Buenos aires. Editorial Océano
- Bucay, J. (2007). *El camino del encuentro*. México: Océano
- Buela-Casal, G. y Caballo, V.E (1991) *Manual de Psicología Clínica Aplicada*. Madrid, Siglo XXI.
- Buela-Casal, G., Caballo, V.E y Sierra, J.C. (1996). *Manual de evaluación en Psicología Clínica y de la Salud*. Madrid: Siglo XXI
- Buendía Martínez, R. M. (2001). Duelo. Factores que lo obstaculizan y lo facilitan. (Tesina inédita de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México
- Bustos Caro, A. C. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. (Tesis inédita de Licenciatura). Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.

- Bautista Granados, L.M. y Ruíz Reséndiz, M. A. (2009). *Afrontamiento de la enfermera ante la muerte de un paciente pediátrico hermato-oncológico*. (Tesis inédita de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia). México: Escuela de enfermería.
- Blázquez Alonso, M. y Moreno Manso, J. M. (2008) Análisis de la inteligencia emocional en la violencia de género. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15).
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., y Freire, C. (2010). Escala de Afrontamiento del Estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud [en línea]*, 1.
- Cabrera Granados, W. A. y Olvera de Jesús, M. (2005). *Apoyo social y su relación con las formas de afrontamiento hacia la enfermera*. (Tesis inédita de Licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Cano Villegas, M.A. (2005). *Estrés y estilos de afrontamiento de padres con un hijo con discapacidad intelectual*. (Tesis inédita de Licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Colín Castillo, C. y Fitz Feria, M. (2001). Estrategias de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios de C.U y no estudiantes, hombres y mujeres con percepción y autopercepción de riesgo de contagio de V-I-H. (Tesis inédita de licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cruz Almanza, M.A. (2006). *Afrontamiento, asertividad y autoestima en parejas de bebedores problema. Una intervención cognitivo-conductual*. (Tesis inédita de licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México

- Díaz-Loving, R., Rivera Aragón, S. y Sánchez Aragón, R. (2001). Rasgos instrumentales (Masculinos) y expresivos (Femeninos), normativos (Típicos Ideales) en México. *Revista latinoamericana de Psicología*. 33(2) 131-139.
- Díaz-Loving, R., Rocha Sánchez, T. y Rivera Aragón, S. (2004). Elaboración y validación de un inventario para la evaluación de las dimensiones atributivas de la instrumentalidad y la expresividad en población mexicana.
- Díaz-Loving, R., Rocha, S. T. E., y Rivera, A. S. (2007). La Instrumentalidad y la expresividad desde una perspectiva psico-socio-cultural. México, D.F: UNAM-Facultad de Psicología
- Díaz Loving, R. Rivera Aragón, S., y Wolfgang V., M, P. (2012). Masculinidad-feminidad y salud mental. *Persona*. Pp. 137-156.
- Escamilla-Quintal, M., Rodríguez-Molina, I., Peiró, J.M., y Tomás Marco, I. (2008) El cinismo: una estrategia de afrontamiento diferencial en función del género. *Psicothema*, 20 (4) 596-602.
- Flores Mesa, S. D. (2002). Duelo. *ANALES Sis navarra*. 25(supl.3) recuperado de <http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol25/sup3/pdf/05.%20Duelo.pdf>
- García Campos, T. (2008). Cultura tradicional y Masculinidad Feminidad. *Revista Interamericana de Psicología*. 42(1) pp. 59-68.
- González Chaparro, A. (2011). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios*. (Tesis inédita de Licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

- Gómez de Silva, G. (2004). *Breve diccionario etimológico de la lengua española*. México: Fondo de cultura económica.
- Ista Solis, N. S. (2010). *El significado del duelo: una red semántica*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Jiménez Cervantes, D, V. (2006). *Experiencias en duelo: construcción y narración*. Tesis inédita de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Jiménez Ramírez, G. (2010). *Proceso de duelo por la ruptura de la relación de pareja desde el enfoque Gestalt*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México
- Jiménez Rodríguez, R. M. y Ruíz Franco, M. P. (2003). *Afrontamiento al estrés y calidad de vida en mujeres histeroectomizadas*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Kübler-Ross, E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- León García, S. Y. (2006). *Propuesta de un programa de sensibilización Gestalt acerca del duelo dirigido a jóvenes*. (Tesina Licenciatura en Psicología inédita) México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- López Peñaloza, J. (2008). *Resiliencia familiar ante el duelo*. (Tesis de doctorado en Psicología inédita). México: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Lozano Verduzco, I., Fernández Chagoya, M. y Vargas Urías, M. A. (2010). *La caracterización de las redes de amistad de varones jóvenes: su impacto sobre la violencia*. México: GENDES.
- Moreno Arriaga, G. (2010). *Estilos de Afrontamiento y Rendimiento Escolar en Estudiantes Universitarios*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita). Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Moya Morales, M. C. (1993). Categoría de Género: consecuencias cognitivas sobre la identidad. *Revista de Psicología social*, 8(2),171-187.
- Moya, M., Páez, D., Glick, P., Fernández Sedano, I. y Poeschl, G. (2001). Sexismo, Masculinidad-Feminidad y Factores culturales. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*. 4(8-9).
- Muñiz Tinajero, C.T. (2010). *Amor y duelo*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Murrieta Sánchez., B. P. (2004). *Estudio comparativo en madres solteras y casadas con respecto al apego, los estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita): Universidad Nacional Autónoma de México: México
- Ojeda García, A., Melby Calcáneo, L., SánchezSoto,V. y Rodarte de Lara, M. (2007). Correlación entre rasgos de masculinidad-feminidad y satisfacción marital en migrantes Mexicanos. *Migración y Desarrollo*. (pp. 48-65).
- Patrón Rodríguez, E. I. (2004). *Duelo amoroso: una propuesta para la elaboración de la separación amorosa*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita).

Universidad Nacional Autónoma de México (FES Iztacala), México. Estado de México.

Payás Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional*. Barcelona: Paidós.

Rocha Sánchez, T. E. (2000). *Roles de género en los adolescentes mexicanos y rasgos de masculinidad-feminidad*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México: México.

Rocha Sánchez, T. E. (2011). *Identidades de género: Más allá de cuerpos y mitos*. México: Trillas.

Rodríguez C., Y., Lameiras F., M., Magalhães, M.J. y Carrera F., M. (2010). Los rasgos expresivos e instrumentales de la comunidad educativa española: estudiantes, padres/madres y docentes. *SUMMA Psychological*. 7(2) pp.75-82

Ruiz Simón, M.N. y Sainz, F. (2008) *Apoyo en el proceso de duelo de personas con discapacidad intelectual*. Recuperado de:<http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO20846/nerea.pdf>

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita). Universidad de Belgrano, Buenos Aires

Sánchez Aguirre, V. (2001). *Estilos de afrontamiento ante situaciones de celos con y sin un componente sexual*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita) Universidad Nacional Autónoma de México.

- Serna Nasser, J. (2010). Elaboración y evaluación de un taller cognitivo conductual de pérdida afectiva por ruptura en el noviazgo para estudiantes universitarios. (Tesis de licenciatura en Psicología inédita) . Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sierra Fernández, (2009). Taller de terapia racional emotiva como tratamiento para la depresión de la mujer causada por el rompimiento de una relación de pareja. (Tesis licenciatura en Psicología inédita). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Solis Manrique, C. y Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*. Vol. 7(1).
- Tizón García, J.L. (2004). Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia. España: Paidós.
- Worden, J. W. (2004). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. España: Paidós.
- Zarco Iturbe, A. V. (2005). *Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita). Universidad Nacional Autónoma de México: México.
- Zavala Yoe, L., Rivas Lira, R.A., Andrade Palos, P. y Reidl Martínez, M.L. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10 (2) pp. 159-182.

1.Cumplida	Nada	_____	_____	_____	_____	_____	Muchísimo
2.Arriesgada	Nada	_____	_____	_____	_____	_____	Muchísimo
3.Violenta	Nada	_____	_____	_____	_____	_____	Muchísimo
4.Mandona	Nada	_____	_____	_____	_____	_____	Muchísimo
5.Descortés	Nada	_____	_____	_____	_____	_____	Muchísimo

Parte 3

- I. Instrucciones:** A continuación se te presenta una serie de preguntas, por favor contesta con la mayor sinceridad posible, recuerda que no existen respuestas buenas ni malas.

Pensando en la última experiencia de rompimiento amoroso que ha tenido, señale como actuó o está actuando

	En absoluto (no)	En alguna medida (un poquito)	Bastante	En gran medida (mucho)
1. Me critiqué o me sermoneé a mí misma por lo que pasó.				
2. Confié en que ocurriera algún milagro.				
3. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte).				
4. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.				
5. Busqué algo de esperanza en mi situación (intenté mirar las cosas por su lado bueno).				

Intenté algo distinto a lo

anterior: _____

Parte 4

¿Qué significó para mí el haberme separado de mi pareja? (piense en la pareja más significativa para usted)

emocionalmente	económicamente	socialmente	En términos de mi identidad como mujer	En otro aspecto (indicar cuál)