



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

**“TRANSFORMANDO PERCEPCIONES Y EMOCIONES  
DE LAS RUPTURAS MEDIANTE UN TALLER GRUPAL”**

**INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

**PAULA CHÁVEZ SANTAMARÍA**

DIRECTORA:

**MTRA. MA. CARMEN MONTENEGRO NUÑEZ**

JURADO:

**MTRA. MARGARITA MOLINA ÁVILES  
MTRA. PATRICIA SÁNCHEZ RAZO  
LIC. ROCIO MALDONADO GÓMEZ  
LIC. KARINA TORRES MALDONADO**



**FACULTAD  
DE PSICOLOGIA**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO, D.F. NOVIEMBRE, 2010**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.



UNAM-281  
2010

M-

TPs.

## AGRADECIMIENTOS

- A mi mamá por colaborar en este proyecto y enseñarme a “colgar la bata”.*
- A mi papá por su apoyo incondicional y enseñarme como ser una gran profesionalista.*
- A mi hermano por acompañarme en cada momento importante de mi vida y hacerme tan feliz.*
- A mi “Miss” Mari Carmen por ser mi formadora y ayudarme a alcanzar mis metas.*
- A mi “Tutora” Paty por acompañarme a lo largo de la licenciatura, en este proceso de madurez.*
- A mi “Maestra” Rocío por enseñarme tanto y por todas las alegrías compartidas.*
- A mi “Jefa” Rebe por todos los conocimientos que me ha compartido y la confianza que ha depositada en mí a lo largo de estos años en el CSP.*
- A mi abuela por amarme como lo hace y a mi abuelo por ser ese gran ser humano que es.*
- A Pedro por el apoyo que me brindó desde el principio de este proyecto.*
- A Marylú por ser ejemplo de excelencia académica y por todo el apoyo que brindado.*
- A Toño por la mejor “charla” cuando no me quedé, en el primer intento, en la Universidad.*
- A Sergio por ser el “tío primo” que ha sido el testimonio más cercano de resiliencia ante la temática de mi proyecto.*
- A mis tías y “maninas”, por su acompañamiento, interés y calidez.*
- A mis tíos y “maninos” que me han acompañado e interesado en mí.*
- A mis primos, por todas las aventuras que desde chiquitos compartimos.*
- A mis primas, por considerarme un ejemplo y depositar su confianza en mí.*
- A todas las maravillosas personas, maestros y trabajadores de la UNAM, que me acompañaron en diversos momentos durante la licenciatura.*
- A aquellos con los que he coincidido en este camino de la Psicología: Aurea, Raúl, Oscar, Claudia, Genaro, Gabo, Cuahu, Oswaldo, Nancy, Arturo, Jess, Isra, Monse, Martha, Judy, Mariana, Gaby, Ale, Miguel, Javier, etc. por lo compartido.*
- A Lulucha, porque juntas somos “dinamita”.*
- A Susa por todo lo que hemos hecho juntas.*
- A mi entrenador Raúl Porta por secarme las lágrimas y darme palabras de aliento frente a las adversidades antes de decidirme por este proyecto.*
- A mis compañeros del equipo con los que comparto un espacio muy querido día a día.*
- A Sancho Rafa, mi fiel escudero, que siempre está conmigo para vencer a los contrincantes que osan retarme, escuchar a los juglares y alentarme a conquistar al Dulcineo en turno.*
- A mi gente Pollo, Fabiola, Mar, Joe, Agus, Reyna, Mariza, Chavita, Yered, Javier, Elliot, etc., por haber estado tan al pendiente de este proyecto.*
- A la UNAM por mi Facultad y mi Alberca; a mi Facultad por mi SUA y a mi SUA por ser el mejor sistema para mí.*

***“Por mi Raza hablará el Espíritu”***

# Índice

I.	INTRODUCCIÓN	i
II.	CONTEXTO INSTITUCIONAL	1
III.	MARCO DE REFERENCIA	
	III.1 Marco Teórico	6
	Capítulo 1. Amor y Desamor	6
	Capítulo 2. La Técnica Terapéutica	29
	III.2 Antecedentes	52
IV.	MÉTODO	64
V.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	72
VI.	DISCUSIÓN	111
VII.	CONCLUSIONES	120
VIII.	BIBLIOGRAFÍA	123
IX.	ANEXOS	128

# I. Introducción

El Servicio Social es uno de los primeros acercamientos que tenemos los estudiantes a la vida profesional y tiene como objetivo el “coadyuvar en nuestra formación, buscando una integración entre la teoría y la práctica.”<sup>1</sup>. La realización del Servicio Social se puede iniciar desde el 7º semestre, momento en que si bien iniciamos en el área de especialización, aún nos falta incorporar aprendizajes importantes, particularmente orientados a la profesionalización de las técnicas diagnósticas y terapéuticas. De manera particular podemos decir que el plan de estudios (1971) está más orientado hacia el diagnóstico y muy poco hacia la terapia. Por tal razón, sabemos de antemano, que si nuestro interés se vincula a algún tipo de estas técnicas, deberemos realizar una maestría o especialización para formarnos como terapeutas.

No obstante lo anterior, el involucramiento en la Institución donde realicé el Servicio Social, implicó realizar las más diversas actividades profesionales, entre otras el dar terapia. Reconociendo nuestra ética profesional y limitaciones en este nivel de intervención, también era importante contribuir con la gran demanda que existe en la clínica para que la gente pueda recibir el apoyo psicológico. Por tal razón buscamos coadyuvar con la gran demanda terapéutica, favoreciendo la reflexión de la gente, sin que estas tuvieran que hablar de su problemática. Es decir, se conformó un taller, donde los y las participantes compartían una problemática “la ruptura de pareja”, pero sin que tuvieran que hablar específicamente de lo que en ese momento les sucedía, hablaban de “la problemática”.

De esta manera el taller fue desarrollado bajo el enfoque cognitivo-conductual y está encauzado a promover la salud, más que a curar la enfermedad, significando un paliativo

---

<sup>1</sup> Reglamento Interno del Servicio Social, Facultad de Psicología.  
<http://www.psicol.unam.mx/Principal/Pdf/Reglamento.pdf>

importante el cual, mediante contención, brindó apoyo a los pacientes dotándolos de “alternativas” acerca de la ruptura.

El presente trabajo es un Informe Profesional de Servicio Social (IPSS) en el cual se presenta una propuesta de taller terapéutico para trabajar la separación de pareja. Dicho taller fue desarrollado bajo la premisa de modificar en los pacientes las percepciones que tenían de las causas, implicaciones y alternativas respecto de la ruptura de pareja, pretendiendo que al cambiar sus interpretaciones se transformaran, a su vez, las emociones correspondientes. Fueron dos ejes que metodológicamente se consideraron importantes en la interacción con los pacientes: 1) Un conocimiento fundamentado en diversas teorías, y 2) La socialización de las interpretaciones, es decir, consideramos que el intercambio de experiencias, vertido en el análisis y discusión de los temas, causaría un impacto significativo que permearía en sus percepciones y facilitaría la resignificación de la propia experiencia.

El taller se diseñó de modo que la técnica permitiera abordar diversas temáticas que facilitarían la comprensión de los distintos factores implicados en una relación de pareja y su posterior ruptura.

El marco teórico en que se sustentó el taller, está descrito en los dos primeros capítulos, a lo largo de los cuales se abordó el ciclo de la pareja bajo la afirmación de que *El amor es un no sé qué, que viene de no sé dónde y que acaba yo no sé cómo*. De manera específica se encontrará:

- \* Capítulo 1. Se hace un breve recorrido hacia la conceptualización de los vocablos “amor” y “desamor”, abordando diferentes concepciones teóricas desarrolladas a lo largo de la historia, desde la formación del vínculo amoroso hasta su culminación, contemplando, asimismo, los enredos que este desarrollo provoca en los individuos.
- \* Capítulo 2, en este se describió la técnica terapéutica empleada y los conceptos fundamentales que fueron trabajados en el taller, como son “atribuciones”, “expectativas” y “enfrentamiento”.

En cuanto a los antecedentes, se revisaron nueve trabajos de tesis publicados en los últimos cinco años y en las que se analizaban temáticas correspondientes a la relaciones de pareja y el desarrollo de las mismas.

El Taller de “Pérdidas Afectivas” se impartió en el Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila” de la Facultad de Psicología de la UNAM, institución donde efectué el Servicio Social, significando una oportunidad de retribuir a la Universidad y a la población que acude a este Centro, un poco de lo mucho recibido durante la formación profesional. Dicho taller, se llevó a cabo en seis sesiones, una por semana teniendo como participantes seis pacientes (cinco mujeres y un hombre).

Para poder identificar los cambios en la percepción de los pacientes se trabajó en cada sesión con los productos tanto de un trabajo individual como grupal, además de haberse elaborado un instrumento que funcionó como test-retest que exploró las atribuciones, expectativas y estilos de afrontamiento de los pacientes. Dicho instrumento, se aplicó tanto al principio como al final del taller.

A lo largo del taller, se pudo observar la importancia de diversos factores influyentes en las relaciones de pareja como fue el género, y las construcciones o representaciones sociales que constituyen el “discurso amoroso”.



## II. Contexto Institucional

El Programa de Servicio Social, en el que se insertó el presente trabajo, tuvo como sede el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila", perteneciente a la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Cuyos comienzos datan de la década de los setentas, cuando en la Facultad de Psicología se comenzó a gestar el proyecto de la creación de un centro de docencia, investigación y asistencia comunitaria para atender las necesidades y demandas del programa de formación de psicólogos en el área clínica de posgrado y así vincular conocimientos teóricos con la práctica supervisada.

En 1977, se inició formalmente la creación de Centros de Atención a la Comunidad. El Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila", fue inaugurado en 1981 y adscrito a la "Coordinación de Centros de Servicios a la Comunidad Universitaria y Sector Social de la Facultad de Psicología de la UNAM", coordinado por la Lic. Josette Benavides Tourres, con la finalidad de otorgar servicio a estudiantes y a su familia nuclear, y para el desarrollo de docencia e investigación en estudios de posgrado<sup>2</sup>.

Desde su inicio hasta la fecha el Centro de Servicios Psicológicos estableció los siguientes objetivos:

1. Proporcionar al estudiante una enseñanza práctica, directa y supervisada para vincular la teoría y la práctica Ofrecer a los estudiantes formación clínica aplicada, especializada a nivel de estudios superiores y de posgrado.
2. Proporcionar al estudiante una enseñanza práctica y supervisión directa.
3. Ser una sede propicia para el desarrollo de proyectos y programas de investigación.

---

<sup>2</sup> Lorentzen (1986) *cit. por.* Sánchez, R. (2008) Documento Interno del Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila."

4. Ser una sede que ofrezca servicios psicológicos a la comunidad universitaria y sector social.

Actualmente la misión del Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila” es de contribuir a la formación y actualización del estudiante de Psicología a través de los diferentes programas y proyectos de investigación en la atención psicológica que se brinda, siendo ésta de carácter preventivo, de tratamiento y rehabilitación, certificados con calidad, excelencia y trato digno con base en la optimización de los recursos humanos, tecnológicos y materiales del Centro.

La visión del Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila” es la de ser en México, la sede de formación y actualización en la práctica clínica de la atención psicológica, con la mejor capacidad resolutive, al ofrecer al estudiante de psicología mayor diversidad de programas y proyectos de investigación, organizados y sistematizados, que favorezcan una formación integral de manera humanística, ética y científica, con personal académico altamente calificado y con tecnología de vanguardia para trascender a nivel nacional.<sup>3</sup>

El presente organigrama<sup>4</sup> describe la estructura administrativa del Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila”:

---

<sup>3</sup> Sánchez, R. (2008) Documento Interno del Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila.”

<sup>4</sup> *Ídem.*



El nivel de Atención que brinda el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" es a nivel secundario. Los programas proporcionan asistencia en la modalidad de terapia breve en atención individual o grupal y brinda talleres como una aproximación preventiva.

Los servicios psicológicos que ofrece son: Tratamiento Psicológico, Prevención Primaria, Evaluación y Diagnóstico, Canalización, Preconsulta e Intervención en Crisis.

Los documentos internos del Centro mencionan que el programa de Servicio Social "Práctica Clínica en un Centro de Atención Psicológica de Consulta Externa" es de naturaleza multidisciplinaria e interdisciplinaria, interviniendo disciplinas jurídicas y médicas.

Las actividades que se desempeñan bajo los principios del Servicio Social tienen que ver con la evaluación y diagnóstico psicológico, técnicas terapéuticas y trabajos comunitarios que se basan en los principios de la prevención primaria. De manera complementaria al ejercicio profesional se realiza trabajo administrativo.

El Programa de Servicio Social de "Práctica Clínica en un Centro de Atención Psicológica de Consulta Externa" en el que se insertó el presente trabajo, tiene como objetivo general:

*“Proporcionar al estudiante de servicio social un escenario profesional y materia de trabajo pertinente, que le permita confirmar, desarrollar y adquirir conocimientos y habilidades clínicas en el quehacer psicológico para el abordaje efectivo, eficiente y eficaz de las problemáticas vigentes en nuestra sociedad, con una actitud de responsabilidad, compromiso y alta calidad humana.”<sup>5</sup>*

Y como objetivos específicos:

1. Identificar los déficits en conocimiento y habilidades clínicas a ser modeladas en el estudiante y modeladas por el supervisor.
2. Confirmar, desarrollar e incrementar las habilidades clínicas (pre-consulta), entrevista de diagnóstico, entrevista de orientación, entrevista de canalización, elaboración de la nota psicológica, formulación del caso, elaboración del programa de tratamiento o plan de tratamiento, aplicación, calificación e interpretación de instrumentos psicológicos así como la integración y elaboración del reporte psicológico) y de intervención psicológica (intervención en crisis, modelo de solución de problemas y toma de decisiones, así como la técnica de relajación) de acuerdo al interés por el prestador de servicio social.
3. Confirmar, desarrollar e incrementar el conocimiento y las habilidades en el área de prevención para la elaboración de talleres con temas psicológicos identificados como principales motivos de consulta y de interés para el prestador de servicio social (asertividad, duelo, autoestima, control de la ansiedad, enojo, pérdida afectiva y entrenamiento en solución de problemas entre otros) y que cumplan la función de ser una estrategia de prevención en segundo nivel.
4. Desarrollar en el estudiante la confianza en sus conocimientos y habilidades clínicas para desempeñarse como terapeuta bajo supervisión de casos individuales o como instructor en la impartición de talleres a grupos pequeños,

---

<sup>5</sup> Sánchez, R. (2006) Documento Interno del Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila.” Programa de Servicio Social.

permitiéndole la toma de decisiones terapéuticas fundamentadas teóricamente y con la supervisión requerida por este.

5. Enseñar al estudiante a trabajar de forma organizada y sistemática, durante su servicio social, a través del manejo del expediente clínico para la obtención de información que fundamente la toma de decisiones terapéuticas.

Bajo dichos objetivos, las actividades profesionales desarrolladas durante la prestación del servicio fueron:

- \* Proceso de Diagnóstico y evaluación diagnóstica, tanto en adultos como en niños lo que implicó: preconsultas, entrevista inicial e historia clínica, aplicación, calificación e interpretación de pruebas psicológicas y la elaboración de reportes psicológicos, los cuales integran el estudio y dan respuestas.
- \* Iniciación a terapia: diseño de tratamiento e intervención, principalmente bajo un modelo cognitivo conductual, en el que se implementan técnicas de modificación de la conducta como lo son las técnicas de relajación y respiración, reestructuración cognitiva, técnicas de autocontrol, intervención en crisis, entrenamiento en habilidades sociales, técnicas de resolución de problemas, así como el desarrollo y establecimientos de talleres terapéuticos.
- \* Trabajo comunitario.
- \* Trabajo administrativo: El cual consistió en proporcionar información directa y telefónicamente a los pacientes, alumnos y maestros que la solicitan, sobre los requisitos, procedimiento y servicios que ofrecen el Centro.

# III. Marco de Referencia

## III.1 Marco Teórico

### CAPÍTULO 1

#### AMOR Y DESAMOR

Este primer capítulo pretende esbozar un breve panorama teórico del amor y el desamor, donde se citaran autores quienes retratan los diferentes momentos de las relaciones de pareja en tonos que van del rosa al gris. Donde existen componentes y estilos, aprendizajes y resistencias, acercamientos y alejamientos, pensamientos y sentimientos, entre otros aspectos.

En el primer apartado del Capítulo, “El amor es un no se qué[...]”, se expone una gama de expresiones al respecto del amor, abordándose diversos enfoque teóricos que lo conceptualizan y teorías que lo complementan.

En el segundo apartado, “[...] que viene de no se dónde [...]”, se aborda a las relaciones de pareja describiendo diversas propuestas teóricas que las conceptualizan y modelos que describen las etapas por las que éstas atraviesan.

En el tercer apartado, “[...] y que acaba yo no sé cómo.”, como cierre de este capítulo se habla del desamor y la serie de mecanismos puestos en práctica por el ser humano para sobrevivir a dicha tragedia.

## 1.1 El amor es un no sé qué. . .

*“Si te quiero es porque sos  
mi amor, mi cómplice, y todo.”  
Mario Benedetti*

En el incansable intento de la humanidad por conceptualizar al amor podemos encontrar una gran variedad de definiciones que pueden ser complementarias las unas con las otras, sin embargo no existe una universalidad de opiniones que decreten alguna ley bajo este tópico. Los artistas lo han usado como inspiración cuyo producto ha originado grandes obras que son testimonio de épocas históricas. Y a pesar de que al escribir del amor podemos remitirnos a tiempo lejanos encontrando empatía en las definiciones, parece que las relaciones amorosas son cambiantes según la sociedad y su cultura.

Citando algunos de los intentos por establecer una definición universal de un vocablo tan abstracto como lo es el “amor” la Real Academia Española (2010) se refiere a él del siguiente modo:

*“amor.*

*(Del lat. amor, -ōris).*

- 1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.*
- 2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.*
- 3. m. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.*
- 4. m. Tendencia a la unión sexual.*
- 5. m. Blandura, suavidad. Cuidar el jardín con amor*
- 6. m. Persona amada. U. t. en pl. con el mismo significado que en sing. Para llevarle un don a sus amores*
- 7. m. Esmero con que se trabaja una obra deleitándose en ella.*
- 8. m. p. us. Apetito sexual de los animales.*
- 9. m. ant. Voluntad, consentimiento.*
- 10. m. ant. Convenio o ajuste.*
- 11. m. pl. Relaciones amorosas.*

12. m. pl. *Objeto de cariño especial para alguien.*

13. m. pl. *Expresiones de amor, caricias, requiebros...*<sup>6</sup>

Con esta definición podemos observar que el amor es un sentimiento, que satisface necesidades, donde existe atracción, deseo y cariño, que se expresa en una relación buscando reciprocidad tanto afectiva como sexual. Pero también en el que caben asociaciones de texturas y naturaleza.

Gran cantidad de autores, desde diferentes enfoques teóricos, han intentado conceptualizarlo. Todos tenemos algo que comunicar del amor, lo mismo desde las experiencias propias, de opiniones, canciones y poemas, como desde las diversas teorías y disciplinas, ya sea desarrollando instrumentos, midiendo el atributo o conociendo su impacto, sin dejar de mencionar los libros especializados y de divulgación del tema.

Desde la psicología encontramos distintas aproximaciones teóricas del tema, por ejemplo, Freud (1905) esboza al amor desde un panorama nostálgico, en el cual, enamorarse no es más que reencontrar lo perdido: el *Objeto de amor*. De este modo, el amor, es un proceso de repetición, por que, dicho *Objeto* es sólo una referencia a los "primerísimos" *Objetos* amados de nuestra infancia (la madre, las figuras parentales, etc.)<sup>7</sup>

Una perspectiva más vivaz del amor es la que el filósofo Bertrand Russell (1930) nos dibuja, al considerarlo como el precursor de los mejores placeres que otorga la vida. Advirtiéndonos, a la par, que la relación de dos seres enamorados es de valor incalculable e ignorarlo sería una gran tragedia para cualquiera.<sup>8</sup>

Un punto de vista seductor es el propuesto por Fromm (1957) al designar al amor como un arte, el cual se emprende, pero se aprende. Describiéndolo como "exclusivamente un

---

<sup>6</sup> Real Academia Española (2008-2010) *Diccionario RAE 2.0*  
<http://drae2.es/?lema=amor>

<sup>7</sup> Freud, S. (1905/1996). *Tres ensayos de Teoría Sexual en: Obras Completas Vol. VII. Amorrortu*: Buenos Aires.

<sup>8</sup> Russell, B. (1930/1980). *La conquista de la felicidad*. México: Espasa Calpe.



acto de la voluntad y compromiso”<sup>9</sup> habla de un amor maduro, en el cual se da la paradoja “de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos”<sup>10</sup>, refiriendo que lo más importante, en este tipo de amor, es que la unión de los enamorados no ponga en riesgo la individualidad de sus integrantes.

Desde el ángulo de Kauffmann (1996), psicoanalista, el amor es un sentimiento de apego de un ser por otro; sin embargo, lo califica como ambivalente, profundo e incluso violento. Además, hace hincapié en que es inherente al narcisismo.<sup>11</sup>

Kauffmann (1996), en su definición alude a uno de los componentes del amor: el “apego”, el cual, según Bowlby (1980), es una inclinación de los seres humanos a establecer vínculos afectivos fuertes con otras personas.<sup>12</sup>

Bartholomew (1990), por su parte, complementa la Teoría del Apego al clasificar cuatro estilos de apegos diferentes:

1. APEGO SEGURO: Derivado de una evaluación positiva tanto de uno como del otro. Las relaciones son confiadas y positivas capacitadas en las que la selección de pareja suele caracterizarse por ideas más realistas así como favorables sobre el amor. Existe una mayor facilidad para comprometerse e intimar. Hay mayor satisfacción en el vínculo y una mejor ruptura.
2. APEGO PREOCUPADO: Derivado de una evaluación negativa de uno y positiva del otro. Las relaciones suelen dependientes existiendo en ellas una necesidad de confirmación constante. La elección de pareja, precipitada, se caracteriza por el miedo a no ser amado y a la pérdida. Los celos son frecuentes, así como las ideas contradictorias sobre el amor, existiendo dificultad ante la ruptura.

---

<sup>9</sup> Fromm, E. (1957/1980). *El arte de amar*. España: Paidós. p. 61.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 30.

<sup>11</sup> Kaufmann, P. (1996). *Elementos para una Enciclopedia del Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.

<sup>12</sup> Bowlby, J. (1989/1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.

3. APEGO RECHAZANTE: Derivado de una evaluación positiva de uno y negativa del otro. Se caracteriza por la subestimación de la importancia de las relaciones cercanas. Emocionalmente restringido, hay falta de claridad al abordar el tópico de las relaciones. Es independiente y rechaza la intimidad.

4. APEGO MIEDOSO: Derivado de una evaluación negativa de uno y negativa del otro. Existe dificultad para establecer relaciones debido a la inseguridad personal y la desconfianza de otros. Las relaciones se caracterizan por ser poca íntimas, determinadas por ideas pesimistas sobre el amor que aparentemente facilitan la ruptura.<sup>13</sup>

Como se logró observar estos estilos de apego derivan, por una parte, de la imagen que la persona elabora de sí misma (positiva o negativa) y por otra, de la imagen abstracta creada de la otra persona (confiable o no confiable).

Los teóricos del apego hacen referencia a un proceso biológico para lograr el apego seguro, dicho proceso, es explicado por Dion y Dion (1988) en su Teoría del Amor Romántico, donde colocan a la personalidad jugando el papel central de éste.

Dentro de la teoría mencionada, se identifican cuatro rasgos de personalidad considerados como los más relevantes en la conceptualización y vivencia del amor:

\*Locus de control: "Tendencia a percibir las acciones, pensamientos y emociones derivadas de las interacciones como provenientes de las profundidades individuales o de las fuerzas externas"<sup>14</sup>

\*Autoestima: "Valoración que el sujeto hace de sí mismo y de sus cualidades".

---

<sup>13</sup> Bartholomew (1990) cit. por. Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.

<sup>14</sup> Dion y Dion (1988) cit. por. Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p. 105.

\*Defensividad: "Grado de evitación prevalente en las personas al buscar proteger su yo".

\*Autorrealización: "Grado en el cual un individuo ha logrado gratificar sus necesidades básicas y permite enfocarse en el bienestar de los demás".

Rasgos que al combinarlos con los estilos de apego propuestos por Bartholomew (1990) dan como resultado:

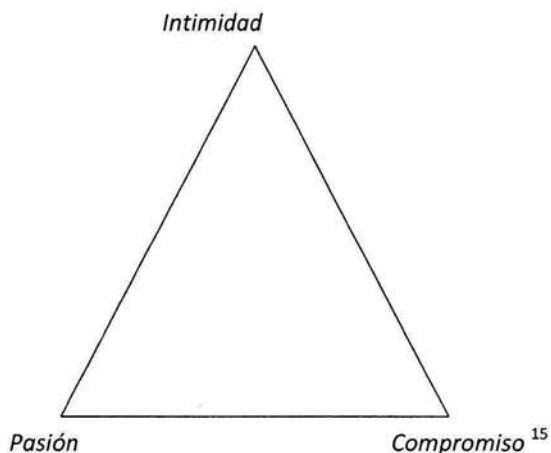
Alta autoestima + Baja defensividad = *Apego Seguro*

Baja autoestima + Baja defensividad = *Apego Preocupado*

Baja autoestima + Alta defensividad = *Apego Miedoso*

Alta autoestima + Alta defensividad = *Apego Rechazante*

Para poder lograr una relación cuyo estilo de apego sea seguro son necesarios diversos componentes los cuales son esbozados por Sternberg (1986) en su Teoría Triangular del Amor, en la cual plantea una multidimensionalidad de éste a partir de tres componentes básicos:



<sup>15</sup> Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p.147.

Dentro de este modelo teórico, la pasión simboliza el anhelo intenso para la unión con el otro, conformada por romance, atracción física y consumación sexual. Por su parte, el compromiso representa la decisión de una persona de amar a otra y la responsabilidad de mantener ese amor. Y el concepto de intimidad abarca los sentimientos de cercanía, unión y vínculo presentes en las relaciones de amor.<sup>16</sup>

La mayoría de estos conceptos ya habían sido enlistados con anterioridad en la definición de la Real Academia Española (2008). Sin embargo, Sternberg (1986) alude en su teoría, que dichos componentes son complejos y no son independientes unos de otros. La pasión suele generar intimidad, el compromiso ayuda a crear la intimidad, la pasión y la intimidad pueden generar compromiso, etc. Si bien es cierto que conceptualmente no existe una relación causal entre ellos, sí están conectados frecuentemente en las relaciones humanas.

Dependiendo de la configuración que cada componente ocupa dentro de una relación amorosa, se originan, según Lee (1976), seis estilos de amor: *eros*, *storge*, *ludus*, *mania*, *pragma* y *ágape*.

Conjuntamente, a dichos estilos, Lee (1976) hace dos analogías dentro de esta clasificación. La primera analogía la hace con los colores, habiendo tres primarios y tres secundarios justificando que “los estilos de amor son como estilos de vida, pueden cambiar y pueden ser escogidos precipitadamente”<sup>17</sup>, donde las experiencias pasadas no son desacreditadas sino que se reevalúan desde diferentes perspectivas.

La segunda analogía que el autor hace es la de nombrar a dichos estilos con base en algunas deidades griegas. De este modo la clasificación es representada así:

---

<sup>16</sup> Sternberg, R. (1986/1999). *El triángulo del amor: intimidad, amor, compromiso*. Barcelona; México: Paidós.

<sup>17</sup> Lee (1976) cit. por. Díaz Loving, y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p.115.

<i>Primarios</i>	
EROS	Amor basado en una atracción sexual intensa. Su síntoma primario es la atracción física, seguida por un periodo de miedo y tensión; al que precede un periodo de conocimiento y éxtasis; finalizando con el desencantamiento.
STORGE	Se refiere a la simpatía y afecto que se desarrolla lentamente y se caracteriza por la amistad y el afecto. Es un tipo de amor estable y sólido, que no está en búsqueda de un apasionamiento intenso sino de la amistad.
LUDUS	De espíritu libre, se resiste a invertir mucha energía en una pareja, tiende a tener numerosas experiencias amorosas simultáneas sin sentir gran apego por alguna y mantiene opciones evitando la dependencia con su amante.
<i>Secundarios</i>	
MANIA	Es una combinación entre Eros y Ludus; caracterizado por una preocupación intensa, sumamente obsesiva y vigilante hacia el objeto amoroso. Su concepción del amor es que necesariamente implica dificultad y dolor.
PRAGMA	Es una combinación entre Ludus y Storge; basado en amor controlador cuyo principal requisito es que la otra persona comparta las mismas características que tiene él mismo.
ÁGAPE	Es una combinación de Eros y Storge; caracterizado por la obligación de cuidar a otra persona es un amor desinteresado y compasivo, que tiene una auténtica preocupación por la humanidad y es motivado por el compromiso.

Como hemos observado en este pequeño recorrido hacia una conceptualización del amor, existe una amplísima gama de expresiones ambivalentes acerca de éste en el cual encontramos la relación placer-displacer, temor-necesidad; resentimiento-demanda, etc.

El amor está conformado por diversos factores que nos llevan a interpretarlo como un “sentimiento” acompañado del afecto e interés por lo amado. Lo único que al parecer no es el amor, es una emoción estable a través del tiempo y totalmente agradable; tal como Josefa Murillo lo retrata en su poema:

#### *Definición*

*“Amor, dijo la rosa, es un perfume.  
Amor, es un murmullo, dijo el agua.  
Amor, es un suspiro, dijo el céfiro.  
Amor, dijo la luz, es una llama.  
¡Oh! ¡Cuánto habéis mentido!  
Amor... ¡Es una lágrima!”*

## 1.2 Que viene de no sé dónde. . .

*“Sólo quiero resumirte que al principio te pensaba  
Y que hoy contemplo en ti la costa a donde voy.”  
Fernando Delgadillo*

*Cuenta el mito que hace muchos años, en la antigua Grecia, tres eran los sexos de las personas: el masculino, el femenino y un tercero que participaba de estos dos, el andrógino. Lo masculino era descendiente del Sol, lo femenino, de la Tierra y lo andrógino, de la Luna.*

*La forma de las personas era redonda en totalidad, al igual que su marcha, por ser similares a sus progenitores. Tenían cuatro manos y pies, dos rostros perfectamente iguales sobre un cuello circular, una sola cabeza y además cuatro orejas, dos órganos sexuales y todo lo demás como uno puede imaginarse a tenor de lo dicho.*

*Poseían una extraordinaria fuerza y vigor y tenían un inmenso orgullo, hasta el punto de que conspiraron contra los Dioses intentando subir hasta el cielo para atacarlos. Zeus, como castigo a tal ofensa los cortó en dos mitades a cada uno, volviéndolos más débiles, numerosos y condenándolos a andar rectos sobre dos piernas.*

*Mientras Zeus los cortaba, Apolo les volvía el rostro y los curaba juntando la piel de todas partes y atándolo con un cordel en el vientre, haciéndole un agujero en medio en lo que llamamos ombligo.*

*Una vez seccionados en dos, añorando cada uno su propia mitad se juntaba con ella, entrelazándose con las manos, deseosos de unirse con una sola naturaleza y morían de hambre y absoluta inacción por no querer hacer nada separados.*

*Compadeciéndose Zeus trasladó los órganos genitales hacia la parte delantera, para que si en el abrazo se encontraba hombre con mujer, engendraran y siguiera existiendo la especie humana.*

*Desde entonces el amor, es innato en los hombres y restaurador pues, intenta hacer uno solo de dos y sanar la naturaleza humana. Por esta razón, precisamente, cada uno está buscando siempre su propio símbolo, su “media naranja”.*

*Si llegan a encontrarse las dos auténticas mitades de sí mismo quedan entonces maravillosamente impresionados por afecto, afinidad y amor, sin querer separarse uno de otro ni siquiera por un momento.*

*Estos afortunados, son los que permanecen unidos en mutua compañía a lo largo de toda su vida anhelando llegar a ser uno sólo de dos, juntándose y fundiéndose con el amado.*

*“Amor es, en consecuencia, el nombre para el deseo y la persecución de esa integridad. Antes éramos uno pero ahora por nuestra iniquidad, hemos sido separados por la divinidad.”<sup>18</sup>*

---

<sup>18</sup> Platón, Discurso de Aristófanes.

Como se menciona en el apartado anterior, la tendencia a relacionarnos amorosamente con otras personas es inherente al ser humano, es por esto que, a lo largo de la historia de la humanidad, se ha intentado explicar la necesidad del hombre por “pertenecer”, metaforizando a la búsqueda de pareja desde la época de la antigua Grecia.

La pareja es una de las formas más comunes de relación interpersonal, y para su estudio Díaz Guerrero (1972), bajo una perspectiva histórico-bio-psico-cultural, reconoce que para abordar las relaciones de pareja es ineludible contemplar tanto el contexto histórico como la evolución y el desarrollo cultural de los individuos y la pareja puesto que “la realidad humana es dinámica y cambiante”<sup>19</sup>.

Por su parte, Sánchez Aragón (1995) bajo el enfoque bio-psico-socio-cultural, considera que esta relación representa un intercambio continuo, equilibrado y positivo entre dos personas, cuyo ideal sería que por medio de ésta los integrantes se puedan redescubrir y compartan el amor al experimentar confianza, comprensión, gentileza, unidad, aceptación, etc.<sup>20</sup>

En dicho intercambio, Aron (1992) propone que existe un enlace básico el cual se conduce en términos de cercanía o mutua dependencia entre los miembros de la pareja. En este caso el autor se basa en la premisa de que se “establecen vínculos de interdependencia emocional, cognoscitiva y conductual en forma simultánea”<sup>21</sup>, lo que genera un nivel de integración o “inclusión” entre los miembros.

---

<sup>19</sup> Díaz Guerrero (1972) cit. por. Díaz Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p.17

<sup>20</sup> Sánchez Aragón (1995) cit. por. Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa., p.152

<sup>21</sup> Aron (1992) cit. por. Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa., p.144

## INCLUSIÓN DEL OTRO EN EL YO



Dentro de las relaciones de pareja, existe una dinámica continúa mediante la cual la relación nace, se desarrolla y muere. En este proceso, descrito por Sánchez Aragón (1995) como de cambios complejos, tanto progresivos como regresivos, estáticos y cambiantes; los integrantes de la pareja comparten tiempo, experiencias y espacios, mediante los cuales van formando ciertos vínculos y estilos de convivencia.

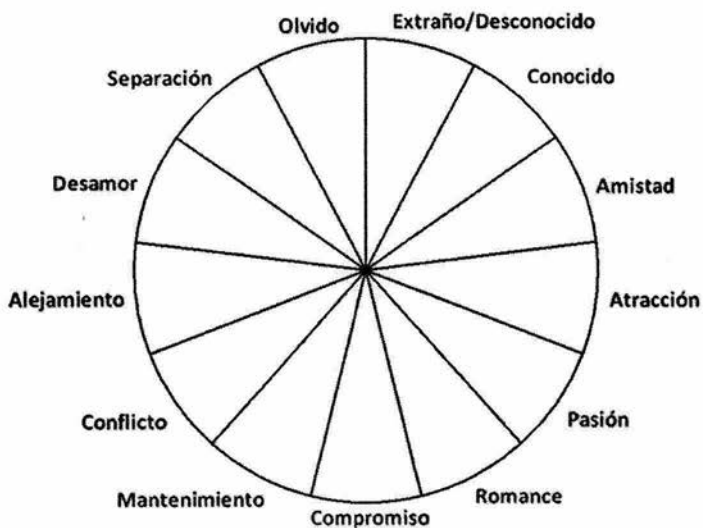
Diversos teóricos, para el mejor entendimiento de dicho proceso, han propuesto modelos en los que delimitan etapas dentro de la relación de pareja. Díaz Loving (2003) se refiere a tales modelos como “facilitadores” para la categorización del tipo de relación y la comprensión de la percepción que los sujetos involucrados tienen respecto al nivel de acercamiento e intimidad en la relación.

A su vez Díaz-Loving (1996, 2003) propone un modelo holístico en el que pretende explicar la dinámica de las relaciones de pareja intercalando variables sociológicas con procesos psicológicos para así “conocer el tipo de vínculo cognoscitivo-afectivo-conductual que se establece en una relación de pareja”<sup>22</sup>. Dicho modelo es conocido como Ciclo de Acercamiento-Alejamiento el cual contempla 13 etapas en las que se entrevé el desarrollo, mantenimiento y disolución de las relaciones de pareja:

---

<sup>22</sup> Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p. 159





La etapa con la que inicia el Ciclo propuesto por Díaz Loving (2003) es denominada “*Extraño/Desconocido*” y hace referencia al momento en el que no existe relación. Se caracteriza por conductas dirigidas al cuidado personal, emociones negativas ante la presencia de una persona desconocida y por cogniciones objetivas, evaluando al otro a partir del físico. Dicha evaluación puede despertar atracción, curiosidad e interés.

Si a partir de la evaluación se despierta interés, se avanza a la etapa de “*Conocido*”, en la que surge la necesidad de conocer a la persona. Esta etapa es primordialmente conductual, caracterizándose por conductas de reconocimiento (sonrisas, saludos) a nivel superficial, a su vez, se presentan emociones positivas que incrementan el interés de que la relación prospere en amistad.

Otros autores hacen alusión en esta etapa al “*Flechazo*” el cual, según Lemaire (1995) surge de golpe, en condiciones a menudo imprevistas o imprevisibles, de una manera vivida como totalmente espontánea y nada reflexiva<sup>23</sup>, conocido también como “amor a primera vista”. En esta elección del “ser amado” domina el deseo impulsivo sobre toda

<sup>23</sup> Lemaire, J. (1995). *La Pareja humana. Su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica.

reflexión crítica además de insinuarse cierta influencia mágica conocida como “serendipia”<sup>24</sup>. Sin embargo, dicho estado irracional es momentáneo y cuando la consciencia alterada por el deseo se torna objetiva se puede mantener o no la elección inicial.

Díaz Loving (2003) refiere que si el acercamiento hacia el “conocido” prospera, entonces implicará una motivación afectiva común a la “Amistad”, tercera etapa del Ciclo, en la cual se inicia una relación más “firme”, que está determinada por cogniciones, dirigidas al deseo de conocimiento, aceptación y empatía; sentimientos de intimidad y cercanía profundos; así como, conductas enfocadas a un mayor acercamiento, en las que existe contacto físico, sin embargo, en esta etapa se excluyen aspectos románticos, pasionales o sexuales.

Para que la relación evolucione a una vinculación amorosa, diversos autores hacen referencia a la “Elección de pareja”, en la cual influyen diversos determinantes sociales. La mayoría de los conflictos observados en la relaciones, con frecuencia tienen sus orígenes en los factores que condujeron a las dos personas a preferirse en el momento de su mutua elección.

Freud (1915) hace alusión en la “Introducción al narcisismo” al factor imaginario como fundamental en la elección amorosa, refiriéndose a ella como “elección del Objeto narcisista”, la cual se basa en la elección del sujeto “consigo mismo”, es decir, se ama a lo que es sí mismo, a lo que ha sido, a lo que se querría que fuese y a la persona que fue una parte de la propia persona; tratándose entonces de la imagen en particular de lo que se querría ser o del “Ideal de Yo”.<sup>25</sup>

Por su parte, Lemaire (1995) describe diversos criterios en la decisión de pareja, refiriendo que el “Objeto de amor” elegido debe satisfacer la imagen del “Ideal del Yo” y reforzar al “Yo” contribuyendo al equilibrio personal. A su vez, como muchos otros autores, remarca

---

<sup>24</sup> Descubrimiento o hallazgo afortunado e inesperado.

<sup>25</sup> Freud, S. (1915/1996). *Introducción al narcisismo en: Obras Completas Vol. XIV*. Amorrortu: Buenos Aires.

el importante papel dentro de la elección que juegan las imágenes parentales (“tales padres, tales maridos”).

Una vez elegida a la pareja surge la “primera etapa del amor romántico” en la cual surge un interés exagerado por el otro, quien gusta física e intelectualmente, esta etapa es denominada por Díaz Loving (2003) como “Atracción”, en la que cobran mayor importancia las emociones, padeciendo las tan nombradas “mariposas en el estómago”, y las cogniciones, caracterizadas por un continuo “pensar en el otro”, mientras que lo conductual se circunscribe a la coquetería incluyendo invariablemente un fondo sexual.

“Al conjuntarse la etapa de atracción con alguna forma de satisfacción o excitación, que señala al sujeto lo adecuado de una mayor cercanía”<sup>26</sup> el sujeto pasa a la etapa de “Pasión” en la cual se manifiesta plenamente el “enamoramiento”. Esta etapa inherente a la siguiente, la del “Romance”, se ha caracterizado tanto por la “irracionalidad”, que lleva al individuo a considerar dicho enamoramiento como el “ideal vivido”, como por un “desbordamiento de emociones” y ciertas conductas de contacto físico íntimo y comunicación profunda que llevan al acercamiento.

Estas etapas también son conocidas, por otros autores, como “Luna de Miel” la cual se caracteriza por una “simbiosis” entre los integrantes de la pareja, quienes se sienten fundidos uno con el otro. Además de existir una “idealización” del compañero, en la cual “los enamorados no se critican nada, y no solamente se perdonan todo, sino que ignoran el defecto o la debilidad de lo elegido”.<sup>27</sup>

Con el paso del tiempo y cuando ambos integrantes tienen la convicción de continuar la relación a largo plazo avanzan a la etapa de “Compromiso”, primordialmente cognoscitiva pues se toma la “decisión de formar una relación sólida, basada en la convicción de que la

---

<sup>26</sup> Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p. 162

<sup>27</sup> Lemaire, J. (1995). *La Pareja humana. Su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica. p.158

pareja es la persona con la que se quiere vivir”<sup>28</sup> y formar una familia. Las emociones son positivas y las conductas van dirigidas a compartir con la pareja.

Posterior al compromiso, refiriéndonos a un vínculo más estrecho, encontramos la etapa de “*Mantenimiento*”, en la que hay diaria convivencia de la pareja así como estabilidad, crecimiento y formación de una familia. Se concentra tanto en lo conductual, al haber interés, aceptación e incluso al evitarse conflictos, como en lo cognitivo mostrándose menos el aspecto afectivo, caracterizado por el amor, la confianza y felicidad.

A lo largo de la relación con la rutina y los problemas cotidianos se presentan lo nombrado por diversos autores como “*crisis*”, las cuales surgen al experimentar decepción del otro. Sin embargo, según Lemaire (1995), no es un fenómeno objetivo el que debe considerarse, sino un fenómeno subjetivo intra-individual, es decir que no es una falla del compañero, sino de la idealización hecha de él, así como de las atribuciones y expectativas que se formaron alrededor de esta imagen.

Díaz Loving (2003) nombra a esta etapa “*Conflicto*” y refiere que surge cuando los miembros de la pareja no pueden llegar a un acuerdo o tienen dificultad para continuar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre éstos.

Los “*conflictos*” o “*crisis*” son esenciales e inevitables para la maduración y reestructuración del funcionamiento de la relación, no obligatoriamente conllevan a la ruptura de pareja. Sin embargo, cuando los conflictos no se resuelven a corto plazo, son recurrentes y el mantenimiento de la relación se torna poco placentero, entonces se desarrolla de lleno esta etapa. Implicando el conflicto una falta de acuerdo de ideas e incapacidad cognoscitiva tanto de querer como de poder arreglar los problemas, además de caracterizarse de sentimientos negativos que aminoran el amor y conductas inadecuadas que llevan a discusiones y agresividad constante.

---

<sup>28</sup> Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa. p.164

A consecuencia de las diferencias y desinterés de la pareja se presenta la etapa de *"Alejamiento"*, la cual constituye una "solución" ante el deterioro de la relación. Dentro de esta etapa existe ambivalencia tanto en el aspecto afectivo como en el cognoscitivo, pues a pesar del matiz negativo de las emociones por el desamor, surge temor por terminar la relación; no obstante, las conductas características de ésta son de indiferencia y evasión.

Unido a este alejamiento se encuentra la sucesiva etapa del Ciclo, el *"Desamor"*, tema central del apartado contiguo, por lo que las etapas subsecuentes del Ciclo Alejamiento-Acercamiento son abordadas dentro de éste.

### 1.3 ...Y que acaba yo no sé cómo.

*"Ya no la quiero, es cierto, pero tal vez la quiero.  
Es tan corto el amor, y es tan largo el olvido."  
Pablo Neruda*

Como su nombre lo indica el desamor es la "falta de amor". En esta etapa se vive la pérdida del *Objeto* amado produciéndose una "sensación de muerte", para aquel en el que este sentimiento no ha concluido. Las emociones núcleo del desamor son la tristeza, el dolor, la soledad e incluso el enojo, el rencor y el odio.

Se busca evadir al otro e inevitablemente surge la "*Separación*", siguiente etapa del Ciclo Alejamiento-Acercamiento. Dicha separación está caracterizada por el alejamiento emocional, de una parte de la pareja y no necesariamente se tiene que convertir en un alejamiento físico.

La pérdida de lo amado en la separación, representa una "catástrofe humana" en la cual se estudia la presencia de la muerte en nuestra vida.<sup>29</sup> Ante tal panorama atroz, se genera caos tanto en pensamientos como en sentimientos. El poeta cubano José Ángel Buesa en su *Poema de la Despedida*, logra retratar las implicaciones que para la persona lleva el tener que lidiar consigo mismo y su sueño de amor desvanecido:

*"...al quedarme solo, sabiendo que te pierdo,  
tal vez empiezo amarte como jamás te amé.  
Te digo adiós, y acaso, con esta despedida,  
mi más hermoso sueño muere dentro de mí. . .  
Pero te digo adiós para toda la vida,  
aunque toda la vida siga pensando en ti."*

Frecuentemente, en la separación, el desamor aparece como "abandono" por parte de uno de los integrantes de la pareja. Caruso (2007) refiere que en este caso los mecanismos

---

<sup>29</sup> Caruso, I. (2007). *La separación de los amantes. Una fenomenología de la muerte*. México: Siglo XXI Editores. p.6

de defensa tienden a ver en el otro, quien se desenamora, al “abandonante”, mientras que en el que sigue enamorado se ve al “abandonado”. En este tipo de separación uno de los integrantes de la pareja experimentará aquella “sensación de muerte”, antes mencionada, mientras que en el otro prevalecerá el sentimiento de culpa por el dolor ocasionado. Asimismo, existen otros casos en los que el desamor es “bilateral”, los cuales Caruso (2007) connota como “amores imposibles”, donde la separación es aceptada por los dos integrantes y los motivos se relacionan con cuestiones “morales”.

La separación implica “despedirse”, alejarse emocionalmente, de quien se ama y con quien se tenía un vínculo especial, esta renuncia resulta más complicada al comparar la situación de soledad por la que se atraviesa con la reevaluación positiva de la vida de pareja pasada. Por esto en ocasiones las personas se aferran al vínculo fracturado intentando reintegrarlo, sin embargo, con el paso del tiempo el fracaso se hace presente así como inevitable la vivencia del desamor.

No debe extrañarnos la presencia de un dolor inmenso ante el rompimiento por parte de quien debe “desenamorarse”. Caruso (2007) considera que dicha separación simboliza un “doloroso proceso abortivo en el cual el verdadero alejamiento recíproco y el olvido ligado a él tienen lugar apenas después de realizarse la desesperada separación”.<sup>30</sup>

En la ruptura se produce una muerte en la conciencia, debido a la cual surge la desesperación por la pérdida del *Objeto* de amor. Y aunque el sufrimiento al que se está condenado pudiera ser breve es indispensable el olvido mutuo de los amantes, implicando así una doble “sentencia de muerte” en la que el otro muere en mi conciencia e inconvenientemente yo también muero en la conciencia del otro.

Dicha sentencia es el dolor más mortificante para quien lo experimenta “la vivencia de mi muerte en la conciencia del otro”<sup>31</sup>, es sin duda un “dolor narcisista” que Amado Nervo en

---

<sup>30</sup> *Ibidem*, p.8

<sup>31</sup> *Ibidem*, p.18

su poema *Cuando me vaya para siempre* retrata, describiendo la súplica del amante desesperado por que el otro no lo olvide aún separados:

*“... Ama de nuevo y sé feliz. Sofoca  
hasta el perfume de mi amor, si existe;  
¡sólo te pido que no borres, loca,  
al sellar otros labios con tu boca,  
la huella de aquel beso que me diste!”*

Ante la desesperación, el dolor producido por la separación y la “mutilación del Yo” pareciera como única solución la muerte. Sin embargo, para que la muerte de la conciencia no la aniquile (psicosis) y no conduzca a la extinción física (suicidio), Caruso (2007) afirma, los mecanismos de defensa entran en juego. Dichos mecanismos, cuya función está orientada “a la vida y a su desarrollo o por lo menos a su sostenimiento”<sup>32</sup>, son suficientes para mantener vivo al Yo de la catástrofe experimentada ante este “dolor narcisista”.

La pérdida del amado amenaza al Yo en sus raíces, debido a esto, los mecanismos que inmediatamente entran en juego son: represión, indiferencia e idealización junto con agresividad, resignación y racionalización. Caruso (2007) refiere que dichos mecanismos no tienen un orden específico, ni permanecen aislados, al contrario se encuentran entrelazados y pueden ponerse en conflicto entre ellos.

La aflicción experimentada ante la pérdida contiene agresividad pues esconde un reproche de abandono. A su vez ante la separación, la cual amenaza al Yo, surgen diferentes tipos de angustia, con las que el Yo se defiende de la catástrofe.

La “angustia real” representa al miedo ante una situación objetivamente (socialmente) sin esperanza, mientras que la “angustia libidinoso” es el dolor como consecuencia de una

---

<sup>32</sup> *Ibidem*, p.13



prohibición del Superyó<sup>33</sup>. Y por último la “angustia del separado” es la que debe soportar quien aún ama sin ser ya amado. Dicha angustia es perfectamente plasmada por el poeta mexicano Manuel Acuña, en su *Nocturno*:

“IV

*Comprendo que sus besos jamás han de ser míos,  
comprende que en tus ojos no me he de ver jamás  
y te amo, y en mis locos y ardientes desvaríos  
bendigo tus desdenes, adoro tus desvíos  
y en vez de amarte menos te quiero mucho más.”*

La pareja respondía a esperanzas del Ideal del Yo, por lo que la agresividad facilita la desvalorización del otro para que surja una reconciliación entre el Yo con el Ideal del Yo.

Para dicha reconciliación debe darse una desidentificación con el objeto, la cual en ocasiones, cuando el otro es sentido como esencial para la identidad del Yo, no es sencilla y mecanismos más agresivos se movilizan, resultando terrible puesto que la mutilación es irreparable y la restitución extremadamente difícil. Ante esta vivencia surge un elemento de venganza que reprime inconscientemente al, denominado por Freud (1909), “complejo de muerte”, el cual es la espera mágica de la muerte como solución del conflicto.

Junto con la agresividad, desvalorización y deseo de muerte del ausente, se produce ambivalentemente una idealización de éste, en la que interviene la represión. Es por eso que, la represión es necesaria para la eliminación de los instintos parciales y el aislamiento para deformar la verdadera imagen del objeto de amor, mientras que la agresión se encarga de asegurar a quienes se han separado contra el retorno de lo reprimido y la desvalorización es manipula la realidad.

Al aislarse el Yo de la unión dual se convierte en un Yo mutilado que se lucha para buscar una nueva identidad poniéndose en juego el mecanismo de indiferencia, el cual ante una separación, inhibe del afecto y evade la realidad psíquica amenazante.

---

<sup>33</sup> *Ibidem*, p.82

En contraparte a la indiferencia surge la llamada “huida hacia delante” que implica un desvío por medio de una actividad satisfactoria. Dicha huida puede de dos tipos:

*\*Huída en la Actividad:* Surge ante el primer brote de desesperación en el cual el “amante” aumenta su rendimiento en actividades cotidianas y socialmente afirmadas. Dicha actividad hacia el exterior ayuda a la represión.

*\*Huída en busca de Placeres:* Recurso menos deprimente y más compensatoria es preocupación activa cuyo objeto todavía es el amante ausente. Dicha actividad es un recurso, contra la frustración, que prolonga el placer, al ser intentos de investir la libido liberada en otros objetos como cartas, obsequios, etc.

La última de las defensas que encontramos es la “ideologización”, siendo la última racionalización, compensa la lesión sufrida por el Yo-ideal, presentándose una desvalorización agresiva y negación, como intentos de superar la relación rota racionalmente.

La pérdida del amado amenaza al Yo en sus raíces de forma lenta y dolorosa, cuya reparación no se da de un día para otro, se necesita del proceso de duelo, el cual tiene como función la defensa contra un “vaciamiento del Yo”. En la elaboración del duelo el “amante” tiene que desidentificarse con el objeto del duelo<sup>34</sup>, separando la libido de la “imagen ideal” del ausente para ofrecerle al Yo nuevos ideales.

Dentro de la vivencia de la separación, se constituyen “constructos cognoscitivos” con los cuales paradójicamente se cree que nunca se olvidará la relación, generándose desilusión y melancolía. Sin embargo, Caruso (2007) afirma que se puede vivir después de esta catástrofe y la separación debe ser utilizada en beneficio de la vida aún cuando ésta sea representante de la muerte.

---

<sup>34</sup> *Ibidem*, p.114

El duelo, concebido como un proceso activo es una reacción natural y adaptativa ante una pérdida. Bucay (2008) hace referencia al antiguo vocablo anglosajón “*dwel*” que significa “batalla” para definir al duelo como:

*“el proceso interno de la elaboración de una pérdida en el que se establece una lucha, un duelo de hegemonías; por ejemplo entre la parte de mí que acepta la pérdida, atada a la realidad, y la otra, la que quiere retener, la que no está dispuesta a soltar lo que ya no ésta.”<sup>35</sup>*

Por su parte, Kübler-Ross (2010) propone cinco etapas del proceso de duelo:

1. Negación y aislamiento: Esta defensa permite recobrase y postergar el impacto que la pérdida ocasiona. Funciona para “amortiguar” y la persona piensa: “No puede ser”.
2. Ira: Al no poder postergar más el enfrentamiento de la realidad, la negación es sustituida por sentimientos como enojo, dolor y resentimiento. Surgiendo la pregunta: “¿Por qué yo?”
3. Pacto: Una regresión caracterizada por pensamientos mágicos que aplazan el dolor. Simboliza: “un trato con uno mismo”.
4. Depresión: Cuando la sensación de pérdida es improporrible y se hace conciencia de lo perdido una alteración emocional caracterizado por infelicidad, sufrimiento, culpa se presenta.
5. Aceptación: Con el paso de las etapas anteriores, el enojo y la depresión se disipan y se logra el tan deseado “olvido”.

Logrando una reconciliación y suspendiendo el dolor, mediante el olvido de la imagen del amado, Caruso (2007) refiere que el trabajo de duelo culmina cuando se logra sustituir

---

<sup>35</sup> Bucay. (2008). *El camino de las lágrimas*. México: Oceano p. 84.

una separación con una nueva presencia. Mientras no se logre esta meta, la persona vivirá sumergida en la melancolía y el trabajo de duelo no progresará.

De tal manera la separación, según Díaz Loving (2003) representa la instancia en la cual se busca un arreglo equitativo y razonable para el “*Olvido*”, última etapa del Ciclo de Alejamiento-Acercamiento, determinada por el intento de arrancar los recuerdos que quedan de la relación. Al final de esta etapa la tranquilidad sentida simboliza la parte terminal tanto del duelo como del Ciclo Acercamiento-Alejamiento.

*“... Los amorosos buscan,  
los amorosos son los que abandonan  
son los que cambian, los que olvidan.  
su corazón les dice que nunca han de encontrar  
no encuentran, buscan...”*

*Jaime Sabines*

De este modo terminan las relaciones de pareja y concluimos un breve recorrido que va desde la elección de pareja hasta el desamor, el cual, finalmente es el objeto de estudio del taller desarrollado a lo largo del presente trabajo.

# CAPÍTULO 2

## LA TÉCNICA TERAPEÚTICA

El objetivo principal del taller es el de “modificar en los pacientes la percepción que tienen de las causas, implicaciones y alternativas que ha generado la ruptura con su pareja”. Por su parte Ellis (1994) sostiene que “las consecuencias o reacciones emocionales proceden principalmente de nuestras ideas o creencias o de las evaluaciones, interpretaciones o filosofías acerca de lo que ocurre”.<sup>36</sup>

Es por esto que el enfoque que respalda al taller es el cognitivo-conductual dentro del que se encuentra la técnica empleada a lo largo de las sesiones: la Reestructuración Cognitiva. Para lo que en el primer apartado se recurre a abordar dicha técnica desde las perspectivas de dos de sus principales teóricos Ellis (1994) y Beck (2000).

En los siguientes apartados se abordan diversos conceptos teóricos que estuvieron implicados en el desarrollo del taller terapéutico y que están relacionados con el cumplimiento del objetivo general del taller. En el segundo apartado se abordan las atribuciones, con el fin de comprender como es que ante una separación de pareja se llegan a establecer atribuciones que ayudan a los involucrados a interpretar las causas del rompimiento.

Mientras que en el tercer apartado se revisan las expectativas, para así conocer los tipos de expectativas posibles que se pueden poner en juego al principio, durante y al finalizar una relación de pareja. Por último se harán referencia a los trabajos de estilos de afrontamiento para conocer las diversas reacciones que las personas presentan ante las diversas situaciones estresantes que se presentan a lo largo de la vida.

---

<sup>36</sup> Ellis, A. y Abrahams, E. (1994). *Terapia Racional-Emotiva (TRE) Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. México: Editorial Pax-México. p. 31.

## 2.1 *El primer suspiro de amor es el último de la razón.*

*“Ponle nombre al sentimiento cuando te parezca extraño  
ponle nombre a mis heridas pa’ que se vayan curando.”  
Alejandro Sanz*

¡El mundo como lo conocemos no es en total real! Todo depende de la manera en que cada uno evalúa las situaciones o estímulos del exterior. Gracias a la percepción los seres humanos podemos captar, elaborar e interpretar la información que recibimos mediante nuestros sentidos, además, la información nueva es transformada por la almacenada para formar un “nuevo todo”.<sup>37</sup>

Dicho sistema de evaluación, según Díaz-Loving (2003), está constituido por un componente cognoscitivo y uno emocional. Mientras que el cognoscitivo representa la valoración que hace un individuo de los estímulos externos (persona/situación), el afectivo se refiere a la tendencia de juzgar eventos nuevos con una connotación emocional.

Ambos componentes intervienen uno en el otro, así como los pensamientos influyen en nuestro estado de ánimo, éste puede contaminar a los pensamientos, originándose las “trampas mentales”, nombre que se les da a las distorsiones cognitivas. Beck (2000), describe que dichos pensamientos son automáticos y bien podrían considerarse como “un mal uso de estrategias básicas de supervivencia”.

Los pensamientos distorsionados influyen en las relaciones predisponiendo al individuo a malinterpretar el comportamiento de otros. Algunas de las trampas mentales más comunes son:

- \* *Pensamiento todo-o-nada*: Las situaciones externas son interpretadas en términos absolutos (siempre/nunca/todo/nada).
- \* *Sobregeneralización*: Generalizar casos aislados para justificar todo.

---

<sup>37</sup> Abt. L. Bellack, L. (1967) *Psicología Proyectiva*. Buenos Aires: Paidós.

- \* *Filtro mental (abstracción selectiva)*: Enfocarse en aspectos negativos, de la situación/persona, excluyendo otras características.
- \* *Descalificar lo positivo*: Menospreciar acontecimientos positivos, por cuestiones arbitrarias.
- \* *Saltar a conclusiones*: Interpretar negativamente situaciones/personas sin apoyo empírico. La lectura de pensamiento y la adivinación, son dos subtipos de esta distorsión.
- \* *Magnificación y Minimización*: Subestimar y sobreestimar las situaciones/personas, un subtipo es la catastrofización.
- \* *Razonamiento emocional*: Dar explicación a las situaciones conforme al estado de ánimo.
- \* *Debeísmo*: Conducirse según lo que se “debería” hacer, sin importar el contexto.
- \* *Etiquetado*: Asignar un nombre a las situaciones/personas de modo arbitrario, se relaciona con la sobregeneralización. El etiquetado puede corresponder a connotaciones prejuiciosas.
- \* *Personalización (falsa atribución)*: Adjudicar a uno mismo u otros la responsabilidad directa de alguna situación, cuando muy posiblemente no sea real.

Influenciados por estas “trampas” los individuos nos conducimos erróneamente en respuesta a la imagen distorsionada que creamos de los demás. En una relación de pareja abundan este tipo de ideas erróneas, con respecto al otro y a la relación, cuando por ejemplo, las expectativas, que alguno de los integrantes genera desde el inicio de la relación, se ven frustradas se suscitan situaciones de conflicto dentro de la pareja.

Las distorsiones, al ser automáticas, son difíciles de identificar para los individuos y resulta de mayor importancia la manera como percibimos las situaciones que los mismos sucesos, sin embargo Beck (2000) asegura que a pesar de lo poderosas que son estas trampas “afortunadamente no son inmutables”.

La psicología, bajo el enfoque cognitivo-conductual, “pretende reducir los pensamientos automáticos negativos y aminorar los esquemas desadaptativos”.<sup>38</sup> La técnica de intervención, denominada “reestructuración cognitiva” tiene como finalidad enseñar al paciente a cuestionar las trampas mentales que se le presentan al interpretar diversas situaciones.

Bajo esta técnica cognitiva se pretende los pacientes identifiquen aquellos patrones de pensamientos negativos para que posteriormente comprendan como influyen tales pensamientos en sus emociones y conductas. Una vez identificados, a lo largo del proceso terapéutico, los pacientes son instruidos para cuestionar dichos pensamientos y debatir su irracionalidad.

En una etapa más avanzada del tratamiento se anima al paciente a plantear una respuesta racional de estas ideas. Así, el paciente, poco a poco va volviéndose más experto en identificar sus pensamientos irracionales, reduciendo el tiempo que pasa pensando de manera desadaptada y puede tomar mejores decisiones. Cuando comienza a cambiar sus patrones de pensamiento empieza a evaluar de manera más realista las situaciones. En este momento el terapeuta puede empezar a trabajar con creencias centrales del paciente para ayudarlo a evaluarse a sí mismo de un modo más positivo.

Dentro de la Reestructuración Cognitiva existen diversos modelos de abordaje terapéutico como la Terapia Racional-Emotiva de Ellis (1958) y la Terapia Cognitiva de Beck (1963).

Ellis (1994) en su Terapia Racional Emotiva (TRE) sostiene que “las consecuencias o reacciones emocionales proceden principalmente de nuestras ideas o creencias o de las evaluaciones, interpretaciones o filosofías acerca de lo que ocurre”.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Nezu, A. & Nezu, C. (2006) *Formulación de casos y diseño de tratamientos Cognitivo-Conductuales. Un enfoque basado en problemas*. México: Manual Moderno. p. 290.

<sup>39</sup> Ellis, A. y Abrahams, E. (1994). *Terapia Racional-Emotiva (TRE) Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. México: Editorial Pax-México. p. 30.



La TRE puede ser utilizada para ayudar a que los pacientes superen sus sentimientos y conductas inapropiadas en un tiempo razonablemente breve. Habiendo sido especialmente diseñada para tener eficacia terapéutica y estimula de modo particular la terapia de plazo relativamente corto.

La TRE ha diferenciado la confianza en el trabajo (o confianza de la realización) y la confianza en el amor, por un lado de la confianza en sí mismo por el otro. La confianza en el amor procede de la convicción de que “si uno ha ganado la aprobación de las personas con anterioridad, es casi seguro que podrá lograrla de nuevo”.<sup>40</sup> Sin embargo, ni la confianza en el trabajo ni la mantenida en el amor proporcionan al individuo confianza en sí mismo, puesto que él no puede desprenderse de la creencia irracional implícita de que “si pierde su capacidad para trabajar bien o no puede ya ganar la aprobación de la gente, se convertirá en una persona inútil, porque sólo logrando y ganando amor continúa siendo un valor real”.<sup>41</sup>

El terapeuta puede ayudar a sus pacientes a ser más aceptantes de sí mismos y menos dados a perjudicarse enseñándoles, principalmente, la manera de hacer que sus necesidades desenfrenadas se sometan a actuar debidamente y a obtener la aprobación de los demás. Y no someter sus deseos a proceder y relacionarse amorosamente, sino a detener la tendencia de esos deseos y sobrepasar las demandas, órdenes e insistencias. Desear actuar bien y pasarlo agradablemente con los demás, permite a los seres humanos vivir y disfrutar. Sin embargo, necesitar absolutamente de ello, es algo muy distinto.

Por ejemplo, al estar deprimido se debe aceptar a sí mismo plenamente con sus síntomas contraproducentes. Y, una vez que se acepte, se debe trabajar intensamente para reducirla al mínimo o eliminarla. Cuando se acepte en su totalidad, con sus rasgos o aspectos indeseables, podrá conocer la naturaleza indeseable de tales rasgos o aspectos y de trabajar intensamente para cambiarlos.

---

<sup>40</sup> *Ibidem*, p. 20

<sup>41</sup> *Ibidem*.

Uno de los “principales principios” de la TRE consiste en establecer cuales son las creencias (hipótesis) irracionales de la persona sobre sí misma y sobre las demás y luego, discutir si tales hipótesis parecen producir escasas consecuencias emocionales y conductuales.

Bajo este supuesto teórico se pretende en el taller enriquecer el conocimiento de los pacientes sobre la manera en que llegan a estas conclusiones y animarlas a pensar en otras explicaciones posibles para que, a su vez, se transformen las emociones generadas por las mismas conclusiones; esto utiliza la TRE como uno de sus métodos esenciales la “terapia cognoscitiva-persuasiva o la educación emocional”.

En el Modelo ABC de la TRE, donde, la *A* son aquellas experiencias activantes, la *B* son las creencias racionales e irracionales, y la *C* son las consecuencias emocionales y conductuales deseables e indeseables, se explica como cuando las personas se “sienten deprimidas en *C* después de verse rechazadas por alguien en *A*, el rechazo no las *hace* deprimidas, sino que sus creencias *acerca* de este rechazo en *B* conducen directamente a los sentimientos de depresión”.<sup>42</sup>

Los problemas psicológicos surgen principalmente de percepciones y concepciones erróneas acerca de los que les sucede en el punto *A* (Acontecimientos o Expectativas Activantes). Sin embargo, tales problemas consisten también en reacciones emocionales insuficientes o excesivas a tales experiencias activantes, asimismo pueden comprender habitualmente patrones de comportamiento disfuncional.

De tal modo, la TRE parte de la suposición o hipótesis de lo que llamamos nuestras consecuencias o reacciones emocionales (*punto C*) proceden principalmente de nuestras ideas o creencias conscientes e inconscientes (*punto B*) o de nuestras evaluaciones, interpretaciones y filosofías acerca de lo que nos ocurre en el *punto A* (Experiencias Activantes). Este es el sistema *A-B-C* de formación y cambio de personalidad. Cuando, en el *punto A*, somos rechazados por alguna persona que consideramos significativa y nos

---

<sup>42</sup> *Ibidem*, p. 62.

sentimos ansiosos o deprimidos en el *punto C* (Consecuencia), *A* puede parecer causar o conducir a *C* directamente. Sin embargo, en realidad es *B* (nuestro sistema de creencias) es lo que directamente nos hace ansiosos o deprimidos, aunque *A* puede también haber contribuido.

Por su parte Beck (2008), en su Terapia Cognitiva, al evaluar las interpretaciones que se hacen de las experiencias activantes y decidir si sus conclusiones son correctas o si estas interpretaciones son “trampas mentales”. Por esto propone una serie de pasos, los cuales abarcan diversas prácticas para tratar las opiniones erróneas y contraproducentes, estos pasos son:

1. Vincular las reacciones emocionales con los pensamientos automáticos.
2. Usar la imaginación para identificar los pensamientos.
3. Practicar la identificación de los pensamientos automáticos.
4. Usar la técnica del “replay”.
5. Cuestionar los pensamientos automáticos.
6. Emplear respuestas racionales.
7. Verificar las predicciones.
8. Cambiar el marco practicando explicaciones posibles.
9. Roturar las deformaciones de pensamiento.

Siguiendo los principios de este enfoque teórico, se pretende establecer en el taller que al tener información fundamentada teórica se modifica la interpretación de los hechos y con ella el estado emocional de los pacientes pues “cuando pensamos, también sentimos y actuamos; cuando sentimos, simultáneamente pensamos y actuamos; y cuando actuamos, concomitantemente pensamos y sentimos”.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> *Ibidem*, p. 65.

## 2.2 Y ¿por qué? Y ¿por qué? Y ¿por qué?

*“Cuando te vi temí conocerte,  
cuando te conocí temí quererte y  
ahora que te quiero temo perderte.”*

La necesidad de la mente humana a explicar al mundo que nos rodea nos lleva generar diferentes “por qué’s” ante las situaciones. Según Bandura (1996) las respuestas de estos “por qué’s”, conocidos como atribuciones, son explicaciones individuales ante los hechos. Se busca la explicación de las causas y propiedades de nuestros éxitos o fracasos, nuestros triunfos o tragedias, nuestras aceptaciones o rechazo sociales.

Existen ciertas respuestas que requieren poca explicación, pues cuando una persona espera ocurra una respuesta particular y ocurre, es una respuesta predicha la cual no logra estimular el análisis atributivo. Sin embargo, si las respuestas son inesperadas logran llaman nuestra atención. Por lo general, buscamos descubrir la causa de respuestas inesperadas pues éstas mismas exigen una explicación.

Además de las respuestas inesperadas también buscamos explicar respuestas que son particularmente negativas o importantes. El análisis causal ocurre a partir de las respuestas inesperadas, negativas e importantes, es más probable que se busquen atribuciones causales si las consecuencias son de fracaso importante e inesperado.

Según Weiner (1986), la gente hace atribuciones por dos razones principales:

1. Porque sólo quiere saber las causas por las que ocurren los fracasos importantes e inesperados.
2. Porque utiliza la información que obtiene de sus búsquedas atributivas para aprender en su vida el modo en que interactúa y se adapta al ambiente.

Weiner (1986) define a la atribución causal como la explicación del “por qué” ocurrió una consecuencia particular. Es decir, la razón que ofrecemos para explicar por qué sucede algo. Desde luego, una docena de atribuciones dispares quizá expliquen el por qué de este

suceso, sin embargo, esta teoría, se centra en la atribución que realiza el individuo y, una vez hecha, analiza la forma en que afecta a la subsecuente motivación y emoción.

Los investigadores clasifican todas las atribuciones posibles en tres dimensiones causales primordiales:

- \* Las causas viables para explicar una consecuencia se acomodan en un principio distinguiendo entre las causas ubicadas dentro de la persona (personalidad, inteligencia, habilidad, esfuerzo, estrategia y belleza física) y las ubicadas en el ambiente (clima, influencia de otra persona o dificultad de la tarea). La dimensión atributiva interna-externa (o persona-ambiente) se conoce como *locus*, que significa ubicación.
- \* Las causas varían, a su vez, en su consistencia o *estabilidad*. Algunas de las atribuciones que hacemos son relativamente perdurables, mientras que otras son efímeras o temporales. Las atribuciones causales que son consistentes a lo largo del tiempo y las situaciones se consideran causas estables, en tanto que las atribuciones variables con el tiempo y las situaciones inesperadas son consideradas causas inestables.
- \* La tercera dimensión atributiva es de *control* y distingue entre causas controlables e incontrolables, esto depende en gran medida de las interpretaciones individuales.

Así pues, la clasificación tripartita de las atribuciones causales son:

Locus ----- Interno vs. Externo  
Estabilidad ----- Estable vs. Inestable  
Controlabilidad ----- Controlable vs. Incontrolable

A partir de esta clasificación de las atribuciones emergen dos ventajas y una precaución:

- \* Ventajas: Cualquiera puede clasificarse como un tipo de éstas y dichas dimensiones revelan el común denominador entre las atribuciones, el cual los psicólogos de la motivación emplean para predecir los efectos que una atribución tendrá sobre la motivación y la emoción. Por tanto, cambia de la comprensión del significado motivacional de atribuciones específicas al entendimiento de la manera en que las dimensiones causales de las atribuciones afectan la motivación, la emoción y la conducta.
- \* Precaución: Dos personas diferentes pueden clasificar la misma atribución de distinta forma.

Algunos de los errores de la atribución suceden en la toma de decisión atributiva, la cual procede vía un procesamiento lógico de la información. Harvey y Weary (1981) refieren con uno de los aspectos más interesantes de los procesos atributivos a los prejuicios, los cuales “entran poco a poco y nublan lo que de otro modo sería un procesamiento racional de la información”.<sup>44</sup>

Dos de los errores más comunes en la atribución son el “error de atribución fundamental” y el “error actor-observador”. Ross (1977), define al error de atribución fundamental como la persuasiva tendencia a usar factores internos para explicar los resultados de otra persona, este error es reversible pues emana de un prejuicio perceptual, no de uno motivacional.

Así, el error actor-observador se da luego de que al comprobar el mismo resultado los actores y observadores efectúan diferentes atribuciones, los individuos explican sus propios resultados mediante causa externas, pero explican los resultados de otros a través de causas internas, error que también es reversible.

Un tercer error atributivo es el “prejuicio autocomplaciente”, donde la gente atribuye sus éxitos a causas internas, pero explica sus fracasos mediante causas externas. Este tipo de

---

<sup>44</sup> Harvey y Weary (1981), cit. por. Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: Mc. Graw Hill. p. 274.

error es un fenómeno motivacional y tiene sus raíces en el deseo de proteger la autoestima. Kunda (1990) argumenta, este error tiene un estatus casi nulo debido a que la gente, por lo general, emplea una gran cantidad de esfuerzo para conservar una visión positiva del Yo.

La teoría de la atribución ofrece un modelo cognitivo para explicar arreglos de procesos emocionales y motivaciones, que incluye el estilo explicativo, las creencias de control personal, el desamparo aprendido, la depresión, la emoción, las expectativas y los valores.

El estilo explicativo es una característica de la personalidad estable, relativamente, la cual refleja la forma en que la gente explica las razones con las cuales le ocurren los malos acontecimientos. El estilo de tipo optimista tiende a explicar los contratiempos a través de atribuciones externas, inestables y controlables, por el contrario, el estilo pesimista tiende a explicar los contratiempos con atribuciones internas, estables e incontrolables.

Por otro lado, las creencias de control personal centran las orientaciones motivacionales en el dominio y no en el desamparo. Una orientación de dominio se refiere a una visión del Yo firme y resistente frente al fracaso, sin embargo, una orientación de desamparo se refiere a una visión del Yo frágil al fracaso. Los individuos con orientación de desamparo basan sus atribuciones en internas, estables e incontrolables para explicar sus fracasos y son más proclives a denigrarse a sí mismos, experimentar emociones negativas, regresar a estrategias inmaduras de resolución de problemas y rendirse rápida y enfáticamente.

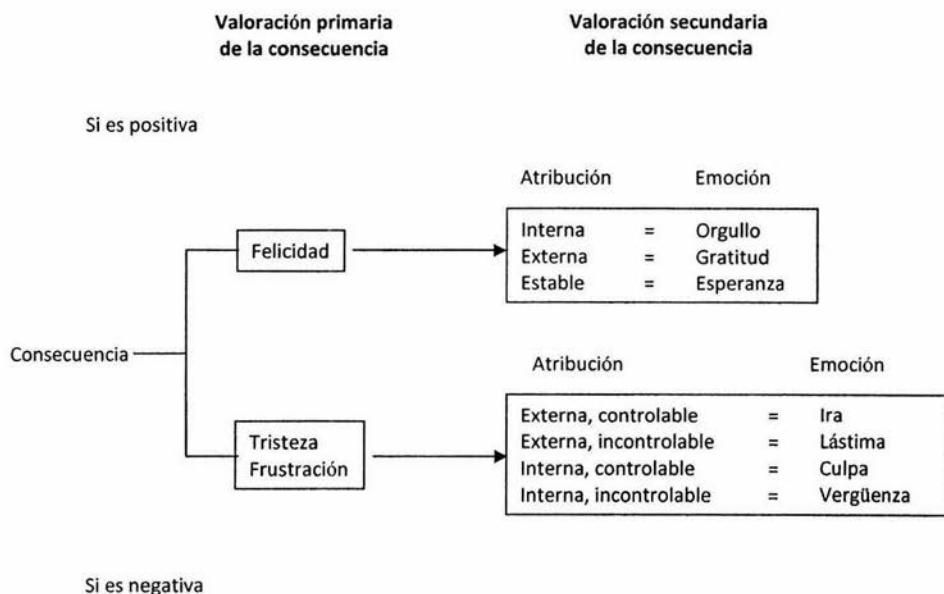
Beck (2008) describe que en ocasiones durante las relaciones de pareja las atribuciones que se le asignan a la pareja respecto al otro son fuente de decepción en la relación. El sentido dado a sus atribuciones produce sentimientos tanto de frustración como de traición al implicado.

Weiner (1986), en su teoría atributiva de la emoción se refiere a la reacción emocional dependiente de los resultados como a una “valoración primaria del resultado”, por esto, las emociones básicas de felicidad y tristeza simplemente siguen a los buenos y malos

resultados, mientras las atribuciones constituyen una “valoración secundaria del resultado”, que establecen diferencias en la reacción emocional inicial generar felicidad – tristeza y en emociones secundarias específicas.

A su vez, Weiner (1986) nos muestra como ocurren siete emociones en formas fiables, como una función del flujo de procesamiento de información atributiva. Señalando que en cada una de las siete emociones, el análisis atributivo del resultado obtenido es causalmente previo a la emoción específica.

Siguiendo la propuesta que Weiner (1986) hace en su teoría atributiva de la emoción Reeve (2003), configura de la siguiente forma a la secuencia de acontecimiento de dicha teoría.<sup>45</sup>



<sup>45</sup> Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: Mc. Graw Hill. p. 288.



Esta teoría de la atribución de Weiner (1986) es susceptible a dos críticas:

1. La gente no efectúa en forma espontánea atribuciones para explicar los resultados de su vida; sino que, pone mayor atención a las consecuencias e implicaciones de lo que le ocurre.
2. Las atribuciones influyen en la conducta indirectamente, a través de sus efectos sobre los procesos cognitivo, motivacional y emocional.

### 2.3 ¡Qué hermoso hubiera sido!

*“La esperanza es el sueño de un hombre despierto.”*

*Aristóteles*

El hubiera se refiere a aquellas expectativas que el individuo aprende conforme intenta controlar diversos acontecimientos para producir efectos deseables y prevenir efectos indeseables. Así, dichas expectativas aprendidas afectan la motivación de la persona para ejercer control sobre los sucesos futuros.

La expectativa es una “predicción subjetiva de lo probable que resulta alguna situación”<sup>46</sup>, así, el deseo de ejercer control personal se manifiesta por la creencia de que una persona tiene el poder para producir resultados y la intensidad con la cual la gente intenta ejercer control personal se remonta a las intensidades de sus expectativas. Al anticipar situaciones y resultados, el individuo se basa en sus experiencias pasadas a fin de hacer predicciones sobre lo que el futuro le depara y la manera en que podrá enfrentar el porvenir.

Según la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1996), este “aprendizaje observacional” se produce mediante un procesamiento cognitivo de la conducta observada, que es previo a la ejecución de la respuesta y no necesita de un incentivo extrínseco consecuente. Este aprendizaje requiere la realización de diversos procesos: atención, retención, reproducción y motivación; funciones dependientes del grado de maduración de la persona y de su aprendizaje. En este caso la competencia de las personas se convierte en el mejor predictor.

Bandura (1997), clasifica a las expectativas como: *de eficacia* y *de resultado*. La *expectativa de eficacia* es “un juicio sobre la capacidad de uno para realizar un acto particular o un curso de actividad”.<sup>47</sup> En cambio, la *expectativa de resultado* es “un juicio

---

<sup>46</sup> *Ibidem*, p.233.

<sup>47</sup> Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York: W. H. Freeman. p. 11.

respecto a que una actividad dada, una vez hecha, provocará un resultado específico”.<sup>48</sup> Las *expectativas de eficacia* estiman la probabilidad de que un individuo se comporte en una forma específica; las *expectativas de resultado* estiman cuán probable es que ciertas consecuencias se sigan, una vez que la conducta se efectúa.

A pesar de que las *expectativas de eficacia* y *resultado* son conceptos diferentes entre sí, las *expectativas de eficacia* afectan a las de resultado, pero influyen sólo en parte pues las de resultado también están influidas por factores adicionales. Antes de que la conducta inicie a energizarse y dirigirse deben ser elevadas tanto las *expectativas de eficacia* como las de *resultado*.

Las *expectativas de eficacia* se refieren al grado de confianza que el individuo tiene respecto a su habilidad para ejecutar un acto específico o una secuencia de acción. Y se presentan debido a:

1. La historia personal de uno al intentar ejecutar dicha conducta particular
2. Las observaciones de otros conforme se lleva a cabo la conducta
3. Las persuasiones verbales de otros
4. Los estados fisiológicos.

Si todas las demás cosas se mantienen iguales (eficacia, necesidades, incentivos), es más probable que se exhiba un gran esfuerzo y una intensa perseverancia en los resultados para los que los individuos creen que existe una gran probabilidad de logro teniendo una expectativa de resultado optimista. Existen cuatro determinantes de las *expectativas de resultados*:

1. Historia de resultado personal
2. Dificultad de la tarea
3. Información de comparación social
4. Personalidad.

---

<sup>48</sup> *Idem.*

Así mientras, la *expectativa de eficacia* implica el juicio de la persona respecto al grado de destreza con que puede llevar a cabo una acción particular, la *expectativa de resultado* involucra el juicio sobre si dicho curso de acción producirá un resultado deseable.

La Teoría Atributiva sostiene que las expectativas y los valores cambian a lo largo del tiempo. La dimensión atributiva de estabilidad explica cómo y cuándo las expectativas se transforman con el tiempo. Después de un resultado, su atribución a una causa estable aumenta la expectativa de la persona de que el mismo resultado ocurrirá. Las atribuciones inestables dejan expectativas inalteradas, porque la causa del resultado fluctúa y no puede esperarse que recurra.

En las relaciones de pareja existen varias clases de expectativas, las cuales obran en las diferentes etapas. Para constituirse como parejas, se enfrentan en primer lugar a diferentes expectativas de lo que significa "ser pareja" para uno y otro, el aprendizaje que cada uno trae de su familia de origen, los roles que han aprendido a lo largo de su historia de vida.

Beck (2008) refiere que las primeras esperanzas son las "románticas", las cuales se refieren al hecho de amor y ser amados sin cesar, las cuales forman un contrato implícito que rara vez se hace explícito a la pareja, lo cual origina diversas decepciones en la relación.

Esperar mucho del otro puede, estar relacionado con pedirle que cubra carencias que no tiene o no reconoce el que demanda dichas expectativas. Otro problema es cuando la otra parte tiene mucho que ofrecer, pues se puede sobrevalorar a la pareja y caer en dependencia.

Es natural tener ciertas expectativas sobre la pareja y la relación al comienzo. Algunas características no son percibidas en la etapa inicial porque el enamoramiento puede nublar un poco la objetividad de las personas. Sin embargo, después de algún tiempo las debilidades de ambos pueden empezar a notarse y es posible sentir un poco de

decepción. Se empieza a sentir más preocupación por las propias cosas que por las cosas de la pareja.

Además de estas expectativas, la pareja está inevitablemente influida por las expectativas culturales que existen sobre la conducta esperada para los hombres y para las mujeres. Es así como las mujeres deben, según lo estipula nuestra cultura, hacerse cargo de una serie de tareas asociadas al hogar y los hombres deben hacerse cargo de la manutención económica de la familia y de la protección de ésta. Hombres y mujeres validan y aceptan estas creencias.

Asociados a dichos roles están ciertas conductas y actitudes que, si vuelven rígidas, tienden a generar dificultades y problematizar a la pareja en su convivencia. Cuando las parejas son capaces de flexibilizar estos roles y compartir las tareas (no importando a quien corresponde culturalmente su realización), la convivencia mejora y se pueden enfrentar sin dificultades los pequeños detalles propios de la convivencia en pareja.

Es por todo esto que, según los expertos, una de las causas de los fracasos en pareja son las expectativas. Sin embargo, posterior a la separación de la pareja surgen otro tipo de expectativas, tales se enfocan en el regreso o en el rompimiento total de la pareja.

A pesar de que la ruptura es definitiva hay personas que se aferran a la relación y no reconocen la pérdida, pareciera como si la idea del dolor insostenible fuera la que los impulsara a crearse esperanzas en la probabilidad de un regreso. Sin embargo, son pensamientos muy alejados de la situación real vivida.

Por esto es importante aceptar la separación, no crear dependencia hacia la otra persona y dejar de esperar que se produzca una “reconciliación”, porque el mantener una expectativa de este tipo simplemente prolonga el proceso de la separación e impide que la persona siga adelante.

Enfrentar la realidad no es un proceso pues no sólo implica aceptar las situaciones cognitivamente sino también emocionalmente. Sin embargo el primer paso para aceptar la pérdida es aceptar el rompimiento total.

## 2.4 ¡Ay amor como me has ponido seco, ñango y descolorido!

*“Espero curarme de ti en unos días.”  
Jaime Sabines*

Al producirse una situación en la que la persona valora que las demandas exceden sus recursos para enfrentarla se está hablando de situación estresantes. El estrés es una relación dinámica, bilateral, entre la persona y su entorno.

La respuesta ante estas situaciones de estrés se denomina “afrentamiento”. Lazarus (1986), define como afrontamiento a “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los individuos”.<sup>49</sup>

En la literatura sobre los desastres encontramos a Baker y Chapman (1962), quienes señalan tres diferentes etapas de acontecimientos a lo que Lazarus (1986) plantea, cognitiva-fenomenológicamente, que la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las diversas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento. Según estos autores existen tres tipos de evaluación:

### 1. *Anticipatoria o de aviso:*

Durante esta etapa el acontecimiento no ha ocurrido todavía y los aspectos principales a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, el momento en que ocurrirá y la naturaleza de lo que ocurra. A su vez, el individuo valora si puede manejar la amenaza. En esta etapa se utilizan estrategias de afrontamiento como el distanciamiento psicológico, la evitación de pensamientos que hagan referencia a la amenaza, la negación de sus implicaciones y la búsqueda de información que pueda revelar algo importante para desarrollar estrategias de afrontamiento alternativas y responder al *feedback* provocado por los pensamientos y los actos.

---

<sup>49</sup> Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. p. 140.

## *2. Impacto o de confrontación:*

En este periodo los pensamientos y las acciones importantes para el control pierden valor cuando el acontecimiento nocivo ya ha empezado o terminado. El individuo empieza a comprobar si es igual o peor lo que anticipaba y en qué aspectos. En algunas situaciones estresantes la energía mental del sujeto queda tan concentrada en la acción-reacción que tarda un tiempo reaccionar y valorar su importancia. Encontrar diferencias no esperadas en cuanto al control que puede ejercerse sobre el acontecimiento puede dar lugar a una nueva reevaluación de su importancia.

## *3. Postimpacto o postconfrontación:*

Los procesos cognitivos que comienzan durante el periodo de impacto persisten hasta el periodo de postimpacto. El periodo de impacto o confrontacional contiene una serie de procesos de evaluación y de afrontamiento dirigidos no sólo al pasado y al presente, sino también al futuro. Los perjuicios y daños que ya han ocurrido contienen también elementos de amenaza en el sentido anticipatorio del término y nunca es posible separar del todo los procesos cognitivos y de afrontamiento asociados a cada etapa de un acontecimiento estresante.

El afrontamiento incluye mucho más que la resolución de un problema, la función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia y el resultado está referido al efecto que cada estrategia tiene. Una estrategia puede servir a una función determinada pero fracasar en su intento de evitar. Las funciones no se definen en términos de resultados.

El afrontamiento, como proceso, es cambiante y el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias “defensivas” y en otros con estrategias para “resolver el problema”, lo cual es constantemente influido por reevaluaciones cognitivas.



El afrontamiento sirve para dos funciones primordiales:

- \* Manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema):

Este modo de afrontamiento dirigido al problema emplea estrategias parecidas a las utilizadas para la resolución de éste, sin embargo, engloba un conjunto de estrategias más amplio pues la resolución del problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno mientras que en el afrontamiento dirigido al problema también se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Kahn y sus colaboradores (1964) señalan dos grupos de principales estrategias dirigidas al problema: las que hacen referencia al entorno y las que se refieren al sujeto. En el primer grupo se encuentran las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc., y en el segundo grupo se incluyen las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del 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 y procedimientos nuevos, éstas son consideradas reevaluaciones cognitivas dirigidas al problema.

- \* Regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción):

Los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción emplean procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones selectivas y extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Otro grupo se enfoca en estrategias cognitivas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional, pues algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor.

Ciertas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente y equivalen a la reevaluación; mientras que otras estrategias no cambian directamente el significado del acontecimiento como hacen las reevaluaciones cognitivas como realizar ejercicio físico, etc.

Utilizamos el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación. Estos procesos conducen por sí mismos a una interpretación de autodecepción o de distorsión de la realidad. Sin embargo, no podemos lograr engañarnos a nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de ello, puesto que la falta de consciencia, hace imposible una autodecepción efectiva.

Ambos tipos de afrontamiento se influyen el uno al otro y pueden potenciarse o interferirse.

El modo de afrontamiento de un individuo viene determinado por los recursos que dispone, las creencias existenciales, las creencias generales sobre el control, los compromisos que tienen una propiedad motivacional que puede ayudar al afrontamiento, los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales.

Lazarus y Folkman (1986) plantean ocho dimensiones fundamentales de enfrentamiento correspondientes a las dos funciones (enfocado al problema y enfocado a la emoción):

<b>Dimensión</b>	<b>Descripción</b>
1. Confrontación	Acciones directas dirigidas a la situación.
2. Distanciamiento	Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera ocurrido, etc.
3. Autocontrol	Guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
4. Búsqueda del	Pedir consejo o ayuda aun amigo, hablar con alguien que puede

apoyo social	hacer algo concreto, contra a algún familiar el problema, etc.
5. Aceptación de la responsabilidad	Disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc.
6. Escape-evitación	Esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol o drogas.
7. Solución de Problemas	Establecer un plan de acción y seguirlo.
8. Reevaluación positiva	La experiencia enseña, hay gente buena, cambié y maduré como persona, etc.

El afrontamiento también viene determinado por las coacciones que limitan la utilización de los recursos disponibles. Los condicionantes personales incluyen valores y creencias culturales interiorizadas, que proscriben ciertas formas de conducta, y los déficits psicológicos. Los condicionales ambientales incluyen las demandas que compiten por los mismos recursos y las empresas o instituciones que impiden los esfuerzos de afrontamiento. Los altos grados de amenaza también pueden evitar que un individuo utilice sus recursos de afrontamiento de forma efectiva.

Los esfuerzos para ejercer control sobre las situaciones es sinónimo de afrontamiento, el control en el sentido de creencias generales y situacionales actúa influyendo en los proceso de evaluación.

La evaluación y el afrontamiento afectan a las tres clases principales de resultados adaptativos: funcionamiento social, estado moral y la salud del organismo. Es importante tener en cuenta que el buen funcionamiento en una esfera puede influir directamente sobre el mal funcionamiento en otra y no implica necesariamente la existencia de un buen funcionamiento global.

## III. 2 Antecedentes

Para desarrollar este apartado se revisaron trabajos de tesis localizados en la UNAM, publicados en los últimos cinco años y que abordaron el análisis de la pareja y el devenir de la misma.

Dentro de las tesis podemos encontrar dos clasificaciones: 1) las tesis de investigación empírica, en la que las preguntas de investigación se responden mediante la confrontación directa con los hechos, y 2) la tesis de investigación documental, en la cual las respuestas a las preguntas de investigación son efectuadas a través del estudio sistemático y profundo de documentos.<sup>50</sup>

Para esta exploración se localizaron trabajos, que en su mayoría, corresponden a la clasificación de tesis de investigación empírica. El primer trabajo revisado corresponde a la autora Ma. Salomé Pérez quien, en 2005, realizó una investigación teórico-metodológica titulada *La Pérdida y el Duelo* cuyo objetivo estaba centrado en que las personas conocieran lo que las pérdidas y el duelo representan.

A su vez, la autora presentó una propuesta de intervención psicológica grupal *Taller para elaborar mis Duelos*, cuyo trabajo se centró en “acompañar a las personas que experimentaban una pérdida y ayudarles a reconocer sus propias habilidades y herramientas para poder enfrentar las situaciones de una mejor manera.”

Como limitación en la investigación encontramos que ésta fue una tesis propositiva, mediante la cual la autora formuló un taller que esperaba poner en práctica, posterior al trabajo.

Tal propuesta fue distribuida en 20hrs, durante un fin de semana, con cupo mínimo de 10 integrantes y máximo de 12. Dicho taller constó de dos etapas:

---

<sup>50</sup> Opción de Titulación Tesis. <http://www.psicol.unam.mx/Principal/Titulacion/Pdfs/Tesis.pdf>

Etapas	Descripción
1era. etapa	En esta etapa el trabajo se centró en las características que los coordinadores necesitan tener para brindar el taller y las características que los miembros del grupo necesitan para tomarlo.
2ndo. etapa	<p data-bbox="280 345 1076 416">Objetivos, realización y desarrollo del curso-taller. El taller se dividió en seis fases:</p> <ol data-bbox="321 469 879 733" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="321 469 879 495">1. Formación del taller (convocatoria, carteles, etc.)</li> <li data-bbox="321 513 487 539">2. Testimonial</li> <li data-bbox="321 557 465 583">3. Educativa</li> <li data-bbox="321 601 490 627">4. Terapéutica</li> <li data-bbox="321 645 629 672">5. Alternativas Terapéuticas</li> <li data-bbox="321 689 494 716">6. Seguimiento</li> </ol>

Independiente de la limitación antes mencionada, la autora explicó, que este trabajo además de ayudar a las personas se enfocó, específicamente, en comprender cómo en la población mexicana se manejan las pérdidas y se vive los duelos.

La autora en su análisis documental concluyó que el conocer las pérdidas y compartir el sentir con seres queridos hace que la vivencia de esta tenga resultados positivos. A su vez alude al *tabú* que existe entorno a estos temas concluyendo que el hecho de tratar estas vivencias significa ordenar las consecuencias de estas y no invocarlas.

Asimismo, la autora enfatizó que, al contar los psicólogos con una propuesta en la que se aborden estas temáticas de manera vivencial tendrían material para poder reportar las actividades que funcionaron y aquellas que se podrían modificar, quitar o agregar. Simultáneamente recalcó la importancia del seguimiento como un recurso necesario para abordar dichas situaciones y para retomar los resultados obtenidos en el taller y evaluarlos para lograr una mejora en este.

La siguiente investigación revisada corresponde al trabajo titulado como *Las consecuencias emocionales de la separación y el divorcio. Estudio con hombres y mujeres de la Ciudad de México* que presenta Esther Caballero en 2006. Investigación que tuvo como objetivo el “conocer las consecuencias que tiene el proceso de separación o divorcio en la vida emocional de las personas y en su relación de pareja en la etapa postmatrimonial”.

La muestra para dicha investigación fue de 31 personas, 16 hombres y 15 mujeres, que habían vivido una separación; quienes fueron entrevistados y grabados. El análisis de los datos obtenidos fue dividido en cuatro categorías que facilitaban la identificación de las consecuencias emocionales de dichas pérdidas:

1. Alteraciones emocionales: Obteniendo que frente a la separación tanto hombres como mujeres presentan tristeza, depresión, baja autoestima, somatizaciones (gastritis, dolores de cabeza, etc.) y ganas de llorar, sin embargo, a diferencia de los hombres, las mujeres tienden a llorar constantemente.
2. Tiempos de duelo: El tiempo que reportaron los hombres para elaborar la pérdida fue de 8 meses a 8 años, mientras que las mujeres reportaron elaborarla de cuatro meses a tres años.
3. Estrategias de afrontamiento: En esta categoría se hace alusión a mecanismos de defensa como evasión, indiferencias, agresividad, etc. Los hombres, por su parte, recurren al alcohol, las drogas y relaciones inmediatas para superar la ruptura; por otro lado, las mujeres tienden a reforzar sus lazos con personas amadas, reconstruir su vida y en ocasiones cambiar de casa.
4. Redes de apoyo: La familia simboliza un apoyo importante. Los roles de sexo juegan un papel importante pues, ante la separación los hombres reciben inmediatamente apoyo, mientras que las mujeres primero son hostigadas y luego apoyadas. Las mujeres no pueden romper el vínculo emocional con su expareja por asuntos pendientes con hijos. Los hombres, por su parte se sienten menos hombres al ser engañados.

Como conclusiones, de esta investigación, la autora llevó a reflexión ciertos aspectos como lo son las inequidades de género en estas situaciones, la importancia de una demanda social a servicios de asesoramiento legal para las familias afectadas, el servicio de apoyo social para disminuir el aislamiento de los involucrados y otras consecuencias emocionales que una separación conlleva.

Para finalizar su investigación hizo hincapié en la importancia del apoyo terapéutico ante la separación apoyado por instituciones que tuvieran un grupo interdisciplinario en la cual hubiera psicólogos, médicos, abogados, etc. Que brindaran una ayuda integral ante dichas situaciones.

Un año después, 2007, Melissa García para obtener el título de Doctora en Psicología desarrolla una investigación titulada *Inicio, mantenimiento y disolución de la pareja: Sociocultura y valores en parejas de norte, centro y sur de la República Mexicana*.

En la investigación se propusieron cuatro estudios independientes para descubrir diversos aspectos de las relaciones de pareja:

1. Conocer el significado psicológico de los conceptos de pareja, matrimonio, familia, separación, divorcio y segundas nupcias.
2. Conocer cómo las personas eligen pareja, sus actitudes hacia el matrimonio y el divorcio.
3. Desarrollar y validar cuatro escalas: elección de pareja, conductas de mantenimiento, disolución de la relación y actitudes hacia el matrimonio y divorcio.
4. Aplicar de las cuatro escalas junto con una escala de colectivismo individualismo y premisas socioculturales a 1440 participantes de seis puntos diferentes de la República Mexicana.

En esta investigación, la relación de pareja fue vista como un proceso dinámico, que implicó tres momentos: pasado, presente y un futuro posible. En el estudio se conceptualizó la relación de pareja en la época moderna.

Las técnicas empleadas para realizar la tesis fueron redes semánticas, entrevista e instrumentos psicométricos, que tuvieron como propósito el obtener información relevante y el sentido subjetivo percibido por los diferente tópicos.

Como resultados de dicha investigación se obtuvo que tanto la elección de pareja como el mantenimiento y su posible disolución son elecciones personales y que son tomadas por las personas en base a intereses personales tales como el amor o la atracción y no por obligación o conveniencia, como lo era en el pasado.

Al contrastar la conceptualización de la pareja en el pasado con la actual se concluyó que, en el presente, es importante para la elección de pareja tanto el amor, la confianza, el cariño y los valores contemporáneos (compromiso, similitud y complementariedad) como el atractivo físico. Además, la pareja es percibida como definición de la propia persona y no como otro.

Los resultados arrojados por la investigación condujeron, a la autora, a la reflexión final de que “en nuestra época donde la premisa de ser modernos es básica la pareja se muestra como un ente donde conviven armónicamente la tradición y la modernidad, la estabilidad y el cambio”.

Otro estudio realizado en este mismo año, 2007, es el que presentó Daniel Zizumbo bajo el título *La disolución de la pareja: la relación con los celos, la ansiedad y la depresión*. Cuya premisa principal fue la de “dar a la luz la relación existente entre la depresión, la ansiedad y los celos en relaciones de noviazgo, así como durante su ruptura”.

Para la investigación se utilizaron tres variables psicológicas (depresión, ansiedad y celos) evaluadas mediante instrumentos, así como una variable demográfica de clasificación referente a la vigencia de la relación de noviazgo de la población. La muestra fue de 370



sujetos compuesta de 96 hombres que terminaron una relación de noviazgo, 74 que siguen en una relación de noviazgo, 93 de mujeres que terminaron su relación de noviazgo y 97 mujeres que siguen en una relación de noviazgo.

En el análisis de los resultados encontró, el autor, que existe relación positiva entre casi todos los tipos de manifestaciones de los celos y el nivel de ansiedad en las personas con novio y sin novio. También observó que cuando se presenta ansiedad también se presenta depresión con o sin novio.

El estudio dejó entrever la existencia de una relación entre la depresión y los celos tanto en las personas con novio como en las que ya habían terminado con su pareja. Así como una interacción entre ansiedad, celos y depresión, en la que hay dos vertientes, una que involucra la agresión hacia si mismo, que puede derivar en el suicidio y otra vertiente encaminada a la agresión hacia los demás, y puede tener su última expresión en la violencia o en el homicidio.

También se lograron observar diferencias en cuanto al sexo de las personas y mayores niveles de dolor, ambivalencia y frustración por celos en las mujeres que en los hombres.

Como conclusión final, el autor llegó a la reflexión de que las personas con una visión negativa del presente y del futuro tienden a percibir más situaciones amenazantes y a reaccionar con una activación generalizada ante ellas.

Por su parte Laura Conde, en el mismo año de 2007, presentó una tesis nombrada *Técnicas de consejería tanatológica: una herramienta para el pedagogo en el abordaje de la separación amorosa*. En la que se mostraron los “elementos psicológicos y sociales que suceden en las pérdidas y duelos producidos tras la separación de pareja, al mismo tiempo que se presentó la labor pedagógica y sus implicaciones tanatológicas para llevar a cabo el trabajo de duelo y resolución”.

La autora se propuso, con este trabajo, abrir una línea de investigación y acción en la que le pedagogo desde el enfoque psicosocial fuera capaz de manejar las emociones y el

duelo. Misma línea que la autora abrió proponiendo un Taller educativo grupal titulado *La maestría de amar: un nuevo comienzo*.

El sustento de este taller es que gracias a la teoría se pudiera establecer un aprendizaje colaborativo y significativo tanto para los participantes como para el facilitador cuya premisa central está enfocada en integrar un espacio de trabajo que brinde apoyo pedagógico en la elaboración y resolución de duelo por separación amorosa de la pareja, facilitando a los participantes el proceso de identificación de experiencias y reconceptualización de las mismas.

Moderado por dos personas que apoyaran para realizar contención y se encargaran del material, las técnicas empleadas en dicho taller fueron de enseñanza exploratoria, de experiencia y de consejería tanatológicas. El cupo mínimo de 6 personas y el máximo de 12. La duración de este taller es de 14hrs, distribuidas en tres sesiones:

Sesión	Contenido temático
1era	Encuadre y presentación I. La pareja y la motivación II. Vínculos
2nda	III. Separación
3era	IV. Pérdidas V. Duelo VI. Cerrando ciclos VII. Cierres

Como conclusiones de este trabajo la autora expuso que la importancia de trabajar con las personas que experimentan una separación recae en el testimonio que ellos brindan acerca del trabajo de duelo.

Por otro lado resaltó el papel del que imparte el taller como facilitador del grupo, quien con empatía, asertividad y receptividad toma el papel de un agente de cambio, capacitado

en programas educativos de tanatología para así conocer las implicaciones que una separación acarrea como las ganancias derivadas de la pérdida, el proceso de vida y sus consecuencias, el momento presente, la reconceptualización de la vida y la muerte, entre otras.

Otro trabajo más fue la tesis de doctorado, registrada en el 2007, por Wulfrano Torres, titulado *El conflicto de la pareja. Una aproximación psicosociocultural*. Cuya propuesta se centró en “investigar el significado que tiene para los hombres y las mujeres en diferentes momentos de su ciclo vital los conflictos de pareja, así como la forma en que interviene la percepción social y los estilos de interacción de pareja en la construcción de conflictos.”

Dicha investigación se realizó en dos etapas:

Etapa	Descripción
1era	Estudio, en una muestra de 350 personas de ambos sexos, la conceptualización semántica del concepto “conflicto de pareja”.
2nda	Estudio, en una muestra de 314 sujetos, las áreas de conflicto en su relación de pareja, así como la autopercepción y la percepción de la pareja, y los estilos de relación de pareja asociados a sus conflictos.

Las técnicas utilizadas para los estudios fueron redes semánticas y cuestionarios abiertos. Se diseñaron y validaron dos instrumentos: 1) para evaluar la percepción social y 2) para medir los estudios de la relación de pareja.

El autor consideró que los resultados obtenidos tuvieron gran riqueza semántica los cuales, permitieron destacar la importancia del género, la percepción social, el ciclo vital y el lenguaje como factores que intervienen la formación de los conflictos. Concluyendo que el contexto sociocultural es donde los individuos aprenden las formas correctas de interacción con su mundo y a través de la socialización se instruyen los marcos interpretativos culturalmente compartidos como verdaderas premisas histórico-socioculturales que guían la acción.

El conflicto, en sí mismo, no representa algo negativo o amenazante para la pareja pero cuando el lenguaje, entre los integrantes, se centra en significados negativos y amenazantes se favorece a la exclusión y la formación de conflictos discursivos.

La última de las tesis de investigación empírica revisada correspondió al 2010, titulada *Disolución en el noviazgo; enfoque conceptual de apoyo centrado en la persona para el psicólogo en la atención de primer nivel*, realizada por Judith Aguinaga.

La labor de este proyecto fue “determinar un enfoque de apoyo psicológico basado en el modelo humanista, para facilitar el proceso de duelo provocado por la ruptura de noviazgo”. La autora describió que esta propuesta implica una terapia de apoyo facilitadora de dicho proceso.

La autora dividió esta propuesta en tres etapas la cuales abordaron puntos estratégicos con el objetivo de facilitar la elaboración y significación afectiva de la experiencia de ruptura:

1. Identificación, reconocimiento, resignificación del sentimiento y emociones asociados a contenidos depresivos y de autocastigo en función de la experiencia de ruptura.
2. Exploración y manejo de contenidos afectivos asociados a la vivencia de una condición catastrófica de lo que le rodea, con el objetivo de lograr que el individuo tome conciencia de las secuelas de su experiencia.
3. Valoración y manejo de perspectiva que el individuo tiene del mundo y su futuro.

La autora estableció, dentro de ésta, que las evaluaciones se deberían dar semanalmente, ya que éstas podrían identificar los cambios en las disposiciones afectivas relacionadas con la experiencia de ruptura y pérdida.

Por otro lado, dentro de esta revisión se lograron localizar dos tesis de investigación documental. El primer trabajo revisado, dentro de esta categoría data del año 2006, titulada *El proceso de duelo ante la pérdida de una relación de pareja*, la autora Rocío

Fuentes se propuso “analizar a través de un rodeo teórico cómo se vive o experimenta el proceso de duelo después de la pérdida de la relación de pareja.”

Este trabajo está estructurado en cuatro capítulos:

Capítulos	Descripción
1. Hacia la conformación de la pareja: una mirada constructivista.	Importancia de las experiencias vividas y las relaciones con los demás, por medio del vínculo materno y el entorno social.
2. El proceso al enamoramiento	Se adentra a la relación de pareja, así como la transformación del psiquismo a través del proceso.
3. Proceso de pérdida y duelo en la relación de pareja	Se desarrolla la experiencia de la separación como un proceso personal en el que hay que hallar un significado a las emociones vividas.
4. Constructivismo y narrativa	Fundamentos metodológicos para el abordaje el duelo por la pérdida de la pareja; el contar con una historia se reestructura la experiencia dando un nuevo significado a la vida.

El trabajo psicoterapéutico que se propone en esta investigación consistió en integrar una nueva narrativa con la anterior, para poder reconstruirse así mismo, el futuro y la coherencia de la identidad. El supuesto central de la terapia se centró en que las personas son quienes responden a las situaciones problemáticas, no son ellas mismas el problema, y que, por ende, la persona puede actuar para expulsar el problema de su vida.

Esta investigación documental llevó a la autora a concluir que la experiencia de duelo no sólo implica un proceso de reaprender el mundo desorganizado y cambiarlo, sino también el de reaprendernos y reconocernos a nosotros mismos. Haciendo hincapié en la importancia del duelo a través de los sentimientos, emociones y pensamientos vividos a lo largo del proceso, permitiéndose vivir y experimentar cada uno de ellos, así como

reconsiderar la experiencia como una oportunidad de crecimiento al finalizar la relación de pareja.

Para concluir ésta revisión de trabajos de tesis, se encuentra el trabajo de Carlos Muñiz, quien en el año en curso realizó una investigación documental titulada *Amor y duelo*, la cual es un análisis acerca del amor, desenamoramiento y duelo analizado desde el punto de vista psicológico.

Con este trabajo el autor buscaba aportar una revisión documental, descriptiva y explicativa del proceso amoroso y el duelo, con el fin de entender mejor este último y visualizarlo como una vivencia que, a pesar de implicar dolor, vacío y sufrimiento, pudiera servir como un factor de crecimiento personal a nivel cognoscitivo, emocional y social.

La investigación se dividió en tres etapas:

Etapa	Descripción
1era	Búsqueda, recopilación y selección de documentos referentes al contexto teórico del amor y desamor.
2nda	Síntesis y captura de la información arrojada por las fuentes documentales revisadas.
3era	Concentración y unión de la información recabada.

Al finalizar esta revisión documental el autor llegó a la conclusión de que el duelo es un estado de aprendizaje, de reestructuración, de búsqueda de nuevos significados y estrategias, el cual, promete madurez a quien está dispuesto a aprender de él. Se requiere paciencia para su elaboración, para formular la despedida y, si se da el caso, para transformar el vínculo. Sin embargo, la elaboración y finalización de este proceso abren nuevas oportunidades de crecimiento, aprendizaje, construcción y reformulación, así como oportunidades de nuevas posibilidades afectivas.

A lo largo de esta revisión se encontraron diversos análisis bajo las temáticas de pareja y desamor además de conocer diversos planteamientos de intervención ante la ruptura de pareja.

Para concluir este capítulo, podemos destacar que todos los autores revisados anteriormente remarcan la importancia de abordar estas temáticas desde diferentes perspectivas, formulando investigaciones que lleven a alcances terapéuticos en donde es fundamental el papel del psicólogo como facilitador del proceso de crecimiento que, el duelo por una separación, conlleva a los afectados.

## **IV. Método**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1. JUSTIFICACIÓN**

El nivel de formación que cualquier estudiante tiene en el momento de hacer el servicio social, está orientado mucho más a la función evaluativa que a una intervención terapéutica. Sin embargo, al ser tan grande la demanda que tiene el Centro de Servicios “Dr. Guillermo Dávila” para brindar apoyo psicológico, nos permitimos hacer una propuesta responsable, que facilitara la reflexión y exteriorización de la situación del conflicto por la que atraviesa el paciente, sin que hubiera otro tipo de expresiones difíciles de controlar o de dar respuestas que salieran de nuestro nivel de competencia.

Se consideró trabajar en grupo, con pacientes que señalaban como problema “la ruptura de pareja”. Se eligió el enfoque cognitivo-conductual, bajo dos ejes principales: 1) la información, teóricamente fundamentada y 2) la socialización del problema; ambos aspectos como el medio fundamental para generar cambios en la percepción de la problemática.

#### **2. OBJETIVO GENERAL DEL REPORTE DE SERVICIO SOCIAL**

Diseñar, desarrollar, implementar y analizar los resultados obtenidos en el Taller terapéutico: “Pérdidas Afectivas. Ruptura de Pareja”, a través de un test-retest y del material elaborado por cada uno de los pacientes en las distintas sesiones.



Para evaluar los resultados del taller se recurrió al método cualitativo, el cual parte de la observación de los hechos para construir sus interpretaciones, descripciones y explicaciones, tanto de las situaciones sociales como de frecuencias y correlaciones que se puedan presentar.<sup>51</sup>

Se utilizó la técnica denominada “análisis de contenido”, la que López-Aranguren<sup>52</sup> define como la técnica de investigación para la descripción objetiva y sistemática del contenido manifiesto de la comunicación que permita hacer inferencias válidas y reproducibles de un contexto. La aplicación de esta técnica se hizo de la siguiente manera:

- a) Se analizaron los aspectos conceptuales respecto del amor, desamor y ruptura.
- b) Se analizaron teóricamente los conceptos de expectativas, atribuciones y estilos de afrontamiento y se aplicaron a las experiencias personales.
- c) Se discutieron en grupo videos, materiales y las experiencias personales, que fueron reportadas en informes individuales y grupales.
- d) Se contrastaron los productos con base a la edad y tiempo de ruptura.

### 3. OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

Modificar en los pacientes la percepción que tienen de las causas, implicaciones y alternativas, que ha generado la ruptura con su pareja, medida a través del test- taller terapéutico-retest.

---

<sup>51</sup> Rubio, Ma. y Varas, J. (2004). *El análisis de la realidad en la intervención social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Ed. Ccs (3ª Ed). Capítulo 5. p. 245.

<sup>52</sup> Valles, M.S. (1997). “El análisis de contenido tradicional” En: *Técnicas Cualitativas de investigación social: reflexiones metodológicas y práctica profesional*. Madrid: Ed. Síntesis pp. 555-562

#### 4. VARIABLES

*Variables atributivas de los participantes en el taller:*

\*SEXO

SEXO	#
Hombre	1
Mujer	5

\*EDAD

EDAD	#
25 a 27 años	3
28 a 30 años	2
46 años	1

\*ESTADO CIVIL

ESTADO CIVIL	#
Solteros	4
Divorciados	2

\*RUPTURA DE PAREJA EN UN PERIODO NO MAYOR A UN AÑO

TIEMPO DE LA RUPTURA	#
1 a 4 meses	3
5 a 8 meses	2
9 a 12 meses	1

*Variable dependiente:*

- \* Percepción de sus atribuciones, expectativas y estilos de afrontamiento.

## 5. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

- \* Atribuciones
- \* Expectativas
- \* Estilos de afrontamiento

## 6. DEFINICIÓN DE VARIABLES

- \* *Ruptura de pareja:*

Alejamiento físico, temporal o permanente, de la pareja en personas de ambos sexos, independientemente de edad y estado civil, reportado por uno de los integrantes de la pareja.

- \* *Percepción:*

Proceso mediante el cual la nueva experiencia es asimilada y transformada por el residuo de la experiencia pasada de cualquier individuo para formar un todo nuevo (Bellack, 1967).

- \* *Atribuciones:*

Proceso por el que las personas interpretan su comportamiento y el de otros, y les asignan causas (Heider, 1958).

- \* *Expectativas:*

Predicción subjetiva de lo probable que resulta alguna situación. (Bandura, 1997).

\* *Estilos de afrontamientos:*

Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas e internas (Lazarus, 1986).

## 7. TÉCNICA DE INTERVENCIÓN

El taller es una técnica didáctica conocida como enseñanza o trabajo de grupo, que consiste en el estudio detallado de un tema por parte de un grupo coordinado por un instructor. Este taller implica una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el descubrimiento científico y el trabajo en equipo que, en su aspecto externo, se distingue por la recolección sistematizada de material especializado acorde con el tema tratado teniendo como fin la elaboración de un producto tangible<sup>53</sup>.

En el caso que nos ocupa se trató de un taller-terapéutico que tuvo una duración de seis sesiones, en el cual se vinculó la experiencia vivida en la relación de pareja con el conocimiento teórico particularmente con respecto a las expectativas, atribuciones y estilos de afrontamiento que se proporcionó en el taller. Este enfoque cognitivo-conductual parte de la base de que el conocimiento modifica la interpretación de los hechos y con ella el estado emocional de los pacientes pues “cuando pensamos, también sentimos y actuamos; cuando sentimos, simultáneamente pensamos y actuamos; y cuando actuamos, concomitantemente pensamos y sentimos”<sup>54</sup>; la socialización de las propias experiencias y el aprendizaje a través de las experiencias de otros, son elementos esenciales para modificar las percepciones.

---

<sup>53</sup> Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

<sup>54</sup> Ellis, A. y Abrahams, E. (1994). *Terapia Racional-Emotiva (TRE) Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. México: Editorial Pax-México. p. 65.

Es necesaria la participación de los asistentes, pues la riqueza de esta técnica es el aprendizaje a través de la experiencia de otros; alcanzando objetivos a nivel cognoscitivo y conductual.

## 8. INSTRUMENTOS Y MATERIALES

- a. Test para explorar atribuciones, expectativas y estilo de afrontamiento.

Se elaboró un instrumento constituido por cuatro áreas: (*Véase Anexo 1*).

- Antecedentes generales del participante y de su relación de pareja
- Causas de la ruptura
- Expectativas de regreso o rompimiento total
- Estilos de afrontamiento

### ***Validación del instrumento:***

El tipo de validación del instrumento se hizo a través de la participación de 10 psicólogos. La “validez de expertos” o “*face validity*”, refiere el “grado en que aparentemente un instrumento de medición mide la variable en cuestión de acuerdo con voces calificadas”.<sup>55</sup>

- b. Se elaboraron dinámicas y materiales para cada una de las seis sesiones, las cuales estuvieron vinculadas a las variables establecidas, útiles para recopilar el trabajo de grupo e individual durante el taller.

---

<sup>55</sup> Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación*. México: Mc. Graw Hill. p. 284.

## **9. PROCEDIMIENTO**

### ***1. Selección de los integrantes del taller***

Se seleccionó, de la población que acude al Centro de Servicios Psicológicos, a aquellos pacientes cuyo motivo de consulta fue el de ruptura de pareja. Dicha ruptura en un periodo no mayor a un año. No hubo distinción de sexo, edad y estado civil.

### ***2. Test***

El instrumento se aplicó en la primera sesión del taller, incluso antes de haberse hecho la presentación entre los participantes. Con esta información se obtuvo una línea base.

### ***3. Taller de “Pérdidas afectivas”***

El taller, cuya duración fue de 6 sesiones, se impartió en el Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila” de la Facultad de Psicología de la UNAM de manera semanal en sesiones de dos horas. Cada una de las sesiones se llevó a cabo de la siguiente manera:

#### ***1ª. Sesión “. . . Tanto espacio y coincidir. . .”***

El terapeuta presentó el taller a los participantes, quienes, a la postre, respondieron el test y se presentaron, individualmente. Posteriormente se les mostró un video, en el cual se observó a una pareja riñendo, el cual los pacientes discutieron en grupo y reportaron, por escrito, sus conclusiones de modo individual.

#### ***2ª. Sesión “Amor”***

Los participantes reportaron individualmente su concepto de “amor”. Posteriormente recibieron información teórica del mismo. Analizaron un video en el cual una mujer expone cual es su percepción de las relaciones de pareja y reportaron conclusiones individualmente.

### *3ª. Sesión "Ruptura"*

Se inició la sesión con una discusión acerca de las diferencias entre desamor y ruptura, de la cual salieron conclusiones grupales. Más adelante se expusieron conceptos referentes a la ruptura de pareja. Para terminar la sesión reportaron, de modo individual, sus conclusiones.

### *4ª. Sesión "Atribuciones"*

Comenzaron, los participantes, enlistando las causas de su rompimiento de pareja y graficando la percepción del grado de responsabilidad que cada integrante de la pareja tuvo ante la ruptura. Se expuso teóricamente acerca de las atribuciones generadas ante la ruptura y con base a ésta evaluaron las causas enlistadas.

### *5ª. Sesión "Expectativas"*

Los participantes reportaron las expectativas que se habían formado al inicio de la relación. Posteriormente se presentó un video en el cual se exponían las expectativas que una pareja va generando. Se expuso teóricamente este concepto y se discutieron las conclusiones en grupo.

### *6ª. Sesión "Afrontamiento"*

Los participantes comenzaron reportando las estrategias de afrontamiento empleadas ante la ruptura, posteriormente, recibieron información teórica del tema. Respondieron, individualmente, el retest y evaluaron el taller. El terapeuta dio cierre al taller, proporcionando opciones que pudieran mejorar la calidad de vida de los pacientes.

## **4. Retest**

En la última sesión del taller se aplicó el retest, con la finalidad de contrastar el estado de los pacientes antes y después de haber acudido al taller. Y ser un modo de evaluación del objetivo del taller.

## V. Análisis de Resultados

Los datos obtenidos del taller serán sistematizados y reportados bajo el siguiente esquema:

- I. El inicio del taller (resultados del test);
- II. Durante el taller (material desarrollado en cada sesión);
- III. El final del taller (resultados del retest).
- IV. Características específicas de los participantes

En cada uno de estos apartados, la exposición abordará las tres categorías definidas metodológicamente: *expectativas, atribuciones y estilos de afrontamiento*.

Las características de los seis participantes en el taller fueron las siguientes:

CASO	EDAD	SEXO (F/M)	ESTADO CIVIL	TIEMPO DE SEPARACIÓN	CON/SIN HIJOS
1	27	F	Soltero	5 meses	Sí (1)**
2	46	F	Divorcio (en proceso)*	4 meses	Sí (2)
3	29	F	Soltero	6 meses	No
4	27	F	Soltero	3 meses	No
5	25	F	Soltero	2 meses	No
6	29	M	Divorcio*	1 año	Sí (1)

\*Conflicto con la pareja divorciada

\*\*El hijo del Caso 1 no es de la pareja en conflicto

NOTA: Para fines prácticos, no obstante la ruptura, en adelante se le seguirá llamando "pareja" a la pareja en conflicto.

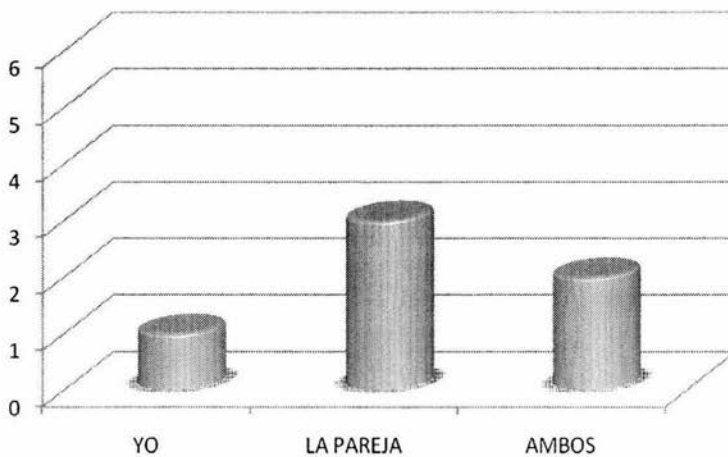


## 1. INICIO DEL TALLER (resultados del test)

### \* *Atribuciones*

Los pacientes consideraron que la ruptura fue responsabilidad de:

*Figura 1: Atribución de la ruptura I.*

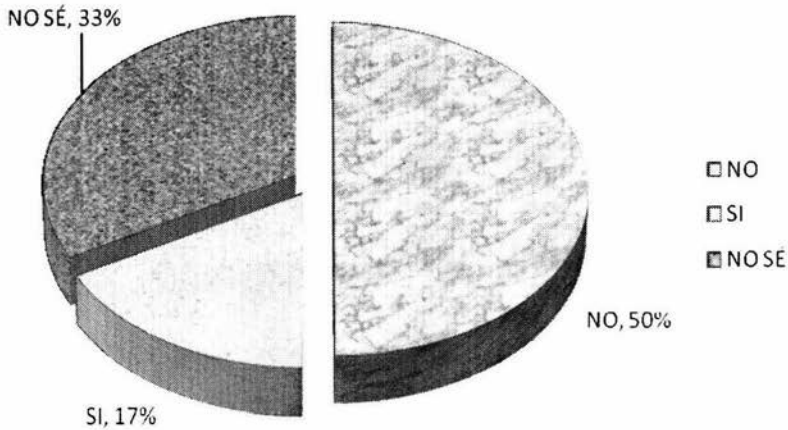


Podemos ver que fueron tres casos que le atribuyen a la pareja el rompimiento, podemos agregar que la causa, en los tres casos, fue por la infidelidad de ésta. Llama la atención que hay un caso en que la paciente se responsabiliza del rompimiento de la relación, aunque la causa haya sido por el alcoholismo de su pareja. Algo similar sucedió en la categoría de “Ambos”, ya que él se va a vivir al extranjero debido a su empleo y ella prefiere terminar, decisión que la lleva a considerarse un tanto responsable de la ruptura. En el caso del único hombre participante encontramos que la ruptura se dio a petición de su pareja. Al parecer él no había percibido problemas durante la relación, tampoco reconoció una causa específica para el divorcio. Es decir, en los seis casos fueron las mujeres las que rompieron el vínculo.

**\* Expectativas**

Se les preguntó a los pacientes si consideraban totalmente terminada la relación o albergaban la posibilidad de regresar con la pareja.

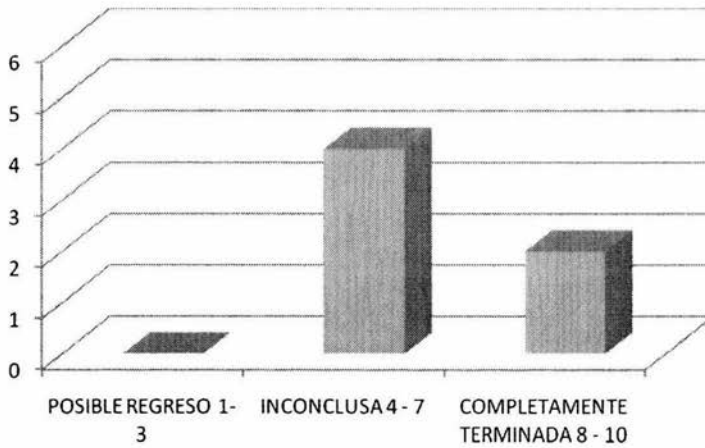
*Figura 2: Expectativa de regreso I.*



Sólo la paciente que terminó por el alcoholismo de su pareja, consideró regresar con él. Mientras que dos de las cuatro pacientes a las que su pareja les fue infiel respondieron con un "No sé". Los tres casos restantes, donde por cierto se ubica el hombre, respondieron que no regresarían con su pareja.

De manera complementaria se les pidió valoraran del 1 al 10 qué tan concluida calificaban su relación, los resultados se muestran en la figura 3:

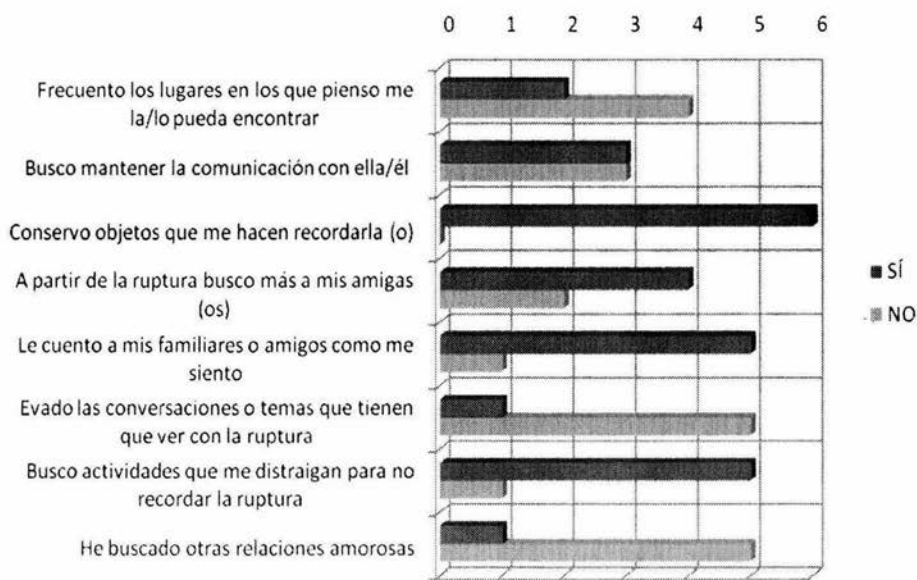
Figura 3: Expectativa de rompimiento I.



Como se puede observar, cuatro de los pacientes ubicaron sus repuestas en el rango de "Inconclusa", dentro del cual se encuentra la paciente de la pareja alcohólica. Los otros dos fueron los pacientes divorciados, que consideraron terminada su relación por completo, debido a la "falta de disposición de su expareja" para una reconciliación.

\* **Estilos de Afrontamiento**

Figura 4: Estrategias empleadas frente a la ruptura I.



Si consideramos que cinco de seis son mujeres, podemos observar que en cuatro de ellas, su estado anímico no las ha llevado al aislamiento, como parece ser que les sucede más que al hombre. Por el contrario a partir del momento de ruptura buscaron abrir la comunicación, con sus amigas(os); hablaban del problema y realizaban actividades que las pudiera distraer. Sólo una de ellas se aisló, y aunque evitaba hablar de la pareja, buscaba mantener con ésta, comunicación directa.

Sólo en el caso del hombre, se buscó nuevas relaciones amorosas.

Los seis participantes buscaron guardar objetos asociados a la pareja.

## 2. DURANTE EL TALLER

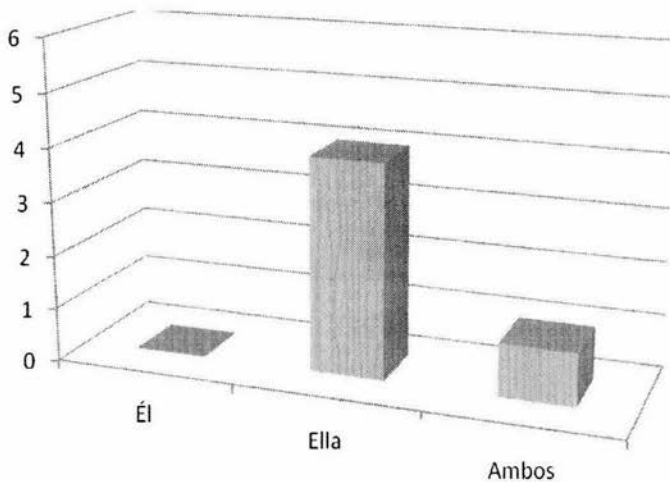
### \* *Atribuciones*

A lo largo del taller se fueron trabajando las causas del rompimiento de pareja, mediante diversas dinámicas, con la finalidad de ir valorando los cambios en la percepción de los pacientes respecto de las causa de la ruptura.

En la primera sesión, se les presentó un video en el cual se mostraba a una pareja discutiendo. Dicha discusión se da de la mujer hacia el hombre, quien cometió la “imprudencia” de comentarle a su suegra que su hija no deseaba tener hijos por el momento, por lo que ella duplica su molestia.

Posterior al video, se les pidió a los pacientes analizar las causas de la discusión, respondiendo de la siguiente manera:

*Figura 5: Responsable de la discusión.*



Cuatro pacientes, incluido el hombre, responsabilizaron a la mujer de la discusión debido a su “inmadurez, poca coherencia, sobredemanda” dándole la razón al hombre de molestarse.

Una de las dos pacientes que no responsabilizaron a la mujer por la discusión opinó que “los dos tuvieron la culpa”. Mientras que otra paciente argumentó que “ninguno tuvo la culpa”, explicando que la discusión se debió a que ambos tenían “diferentes objetivos”.

*Figura 6: Causas de la discusión.*

### **Causas**

Problemas de comunicación

La inmadurez y poca coherencia de ella

Mujer sobre-demandante

Él no respeta la decisión de ella

Ella no quiere tener hijos

Él intenta persuadir a la mujer de tener

hijos a través de su madre

Las cinco pacientes, coincidieron en que la causa de la discusión está relacionada a “problemas de comunicación”.

Las causas que le atribuyeron a ella tienen que ver con su “inmadurez y falta de coherencia”. Además consideraron que la protagonista era “materialista” y que su pareja “sabía lo que quería” a diferencia de ella quien, no quería tener hijos hasta que tuvieran estabilidad económica.

La causa de la discusión que le atribuyeron a él fue la de “no respetar la decisión de ella”.

El participante masculino fue el único que logró identificar la problemática real de la discusión, al señalar que la causa principal del problema fue “que él trató de persuadir a

su pareja para tener un bebe, por medio de la mamá y por ende ella se sintió presionada y se molesta". A pesar de identificar esto él, le adjudicó la responsabilidad total a la mujer justificando que ella tenía otros "intereses como los materiales" y no estaba dispuesta "sacrificar su modo de vida" para tener familia.

En la segunda sesión, se abordaron conceptos acerca del amor y las relaciones de pareja. A dicha sesión acudieron solamente cuatro pacientes, todas mujeres.

Las pacientes, antes de recibir la información teórica, identificaban al amor como un sentimiento "bonito" en el que "quieres a una persona" con la que "vas a todas partes" compartiendo momentos "buenos y malos" y que implica "sinceridad", "entrega desinteresada" y "manifestaciones físicas".

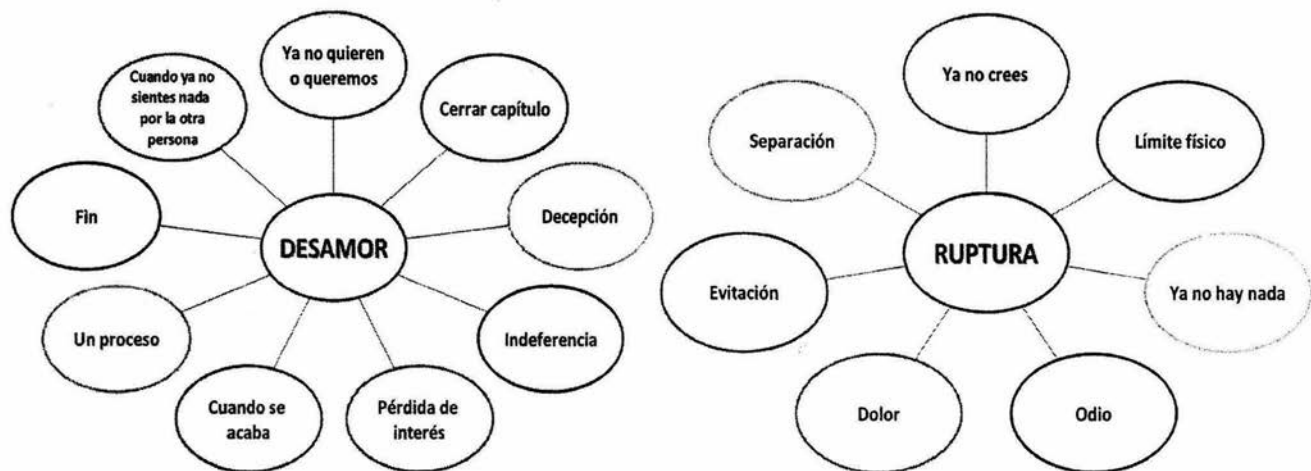
Después de haber recibido la exposición teórica, se logró observar que la percepción del constructor "amor" cambió en las pacientes, dando respuestas más elaboradas e interiorizadas en las que se refirieron al amor como "crecimiento mutuo", "entendimiento", "constancia", "amor a uno mismo antes de amar a otro" e "importancia en la elección de pareja".

En la tercera sesión, se identificaron los conceptos que los pacientes relacionaban con los tópicos "ruptura" y "desamor".

Al iniciar la sesión, antes de recibir información teórica, se les pidió que trabajaran grupalmente mediante lluvia de ideas, para diferenciar los conceptos de desamor y de ruptura, los resultados fueron los siguientes:



Figura 7: Desamor y Ruptura



Como observamos en las respuestas de los pacientes ellos relacionaron al “desamor” con cuestiones predominantemente afectivas y a la “ruptura” con cuestiones dominantemente conductuales.



Figura 8. Ruptura ≠ Desamor

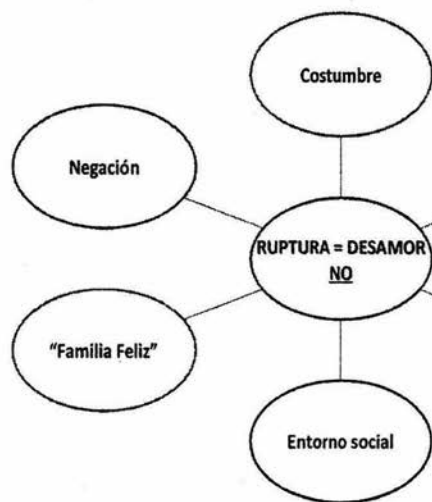
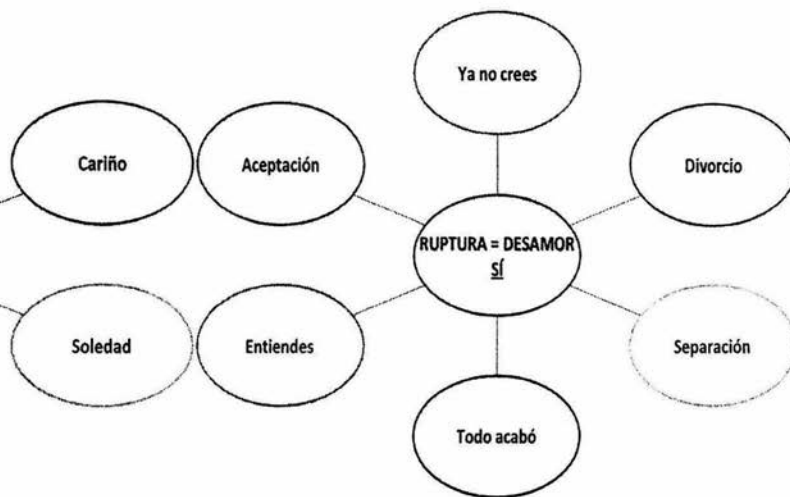


Figura 9. Ruptura = Desamor



A pesar de la facilidad con la que dichos términos pueden confundirse pareciera que los pacientes tenían claro que el desamor es "un proceso" a consecuencia de la separación, en el cual están involucradas emociones, negativas, que afectan al individuo. Mientras que en la ruptura se refieren a la aceptación de dicha separación.

Por lo que, al haber una ruptura pero no desamor, implicaría que aún existieran emociones involucradas respecto a la separación amorosa. Y cuando, ya no fuera evocada ninguna emoción ante dicha separación existiría plenamente la ruptura sin desamor.

En la cuarta sesión, se siguió profundizando en las percepciones de las causas del rompimiento. Como primer momento en la sesión se les pidió que de manera individual los pacientes enlistaran y jerarquizaran las causas que llevaron a la ruptura de pareja.

*Figura 10: Causas de la ruptura*

Causas identificadas	Caso 1	Caso 2	Caso 3	Caso 4	Caso 5	Caso 6
Alcoholismo				Sí		
Celos hacia la pareja			Sí			Sív
Desempleo				Sí		
Emigra la pareja por trabajo	Sív					
Exceso de trabajo						Sí
Falta de comprensión					Sí	
Falta de comunicación			Sí			Sí
Falta de confianza en la pareja						Sí
Falta de madurez					Sí	
Infidelidad	Sí	Sív	Sív		Sív	
Mala situación económica	Sí			Sí		
Mentira			Sí	Sív		
Problemas sexuales					Sí	
Rechaza a hijo	Sí					
Traición					Sí	

v = La causa principal

Como se puede observar en la figura 10 los pacientes identificaron, un total de 15 diferentes causas del rompimiento de pareja.

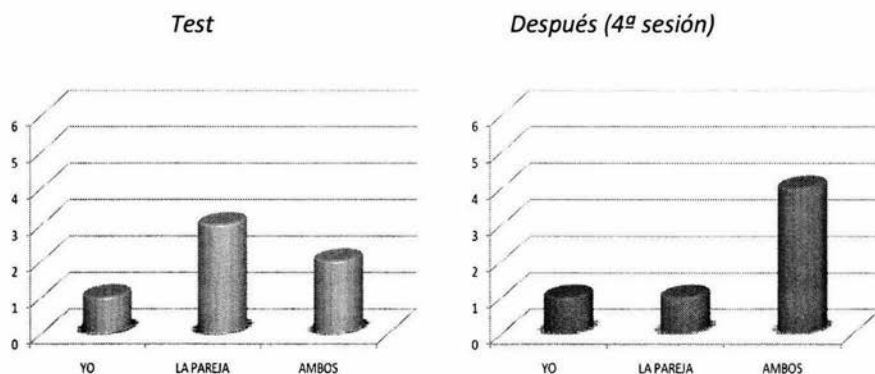
Cuatro pacientes identificaron como causa a la “infidelidad” siendo para tres de ellas la causa principal de la ruptura. La paciente faltante pudo tolerar la infidelidad, el rechazo a su hijo y la mala situación económica, sin embargo, que él haya emigrado por cuestiones laborales fue la causa que no pudo sobrellevar.

Otras coincidencias las podemos observar en “celos”, “falta de comunicación” y “mentira” siendo esta última definida de modo diferente entre las dos pacientes que la identificaron; una de ellas, aquella cuya pareja era alcohólica, la identificó como causa principal pues él le mintió al no dejar de consumir alcohol. La otra paciente refirió que su pareja le mintió al serle infiel.

Posterior a dicha dinámica, se les expusieron, a los pacientes, conceptos teóricos entorno a las atribuciones; para que en un segundo momento procedieran a determinar, de modo individual, a quienes les atribuían la ruptura y graficar los porcentajes en que responsabilizaban a estos.

Gracias a esta dinámica se pudieron identificar cambios en las percepciones de los pacientes con respecto al test:

Figura 11: Atribución de la ruptura II.



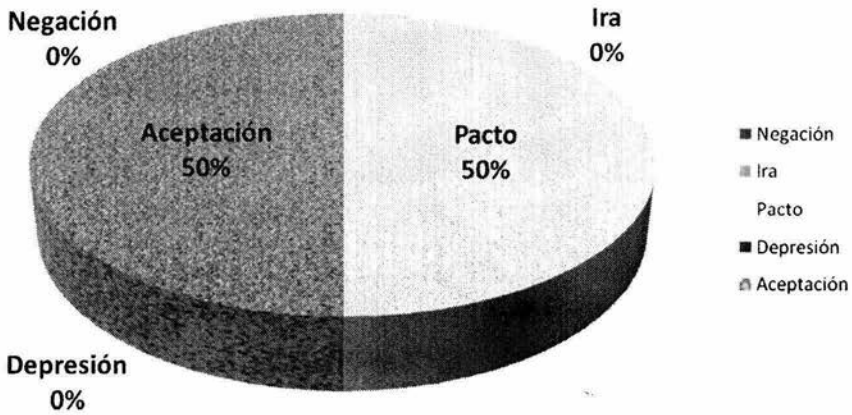
Dos pacientes comenzaron a percibir un grado de responsabilidad de la ruptura. La joven cuya causa principal de ruptura fue el alcoholismo no cambió su percepción, responsabilizándose mayoritariamente a ella por la ruptura, lo mismo sucedió con la paciente que se encuentra en proceso de divorcio, la razón es haberle sido infiel.

#### \* **Expectativas**

En la tercera sesión se abordó teóricamente fundamentado el proceso que las personas siguen una vez que se da la ruptura de pareja (de duelo), haciendo a los pacientes conocedores de las diversas etapas de dicho proceso.

Con base en la información los pacientes mencionaron la etapa en la que ubicaron de la siguiente manera:

Figura 12: Etapas del duelo



La mitad de los pacientes se percibían atravesando la etapa de “pacto”, es decir, argumentando “no estar convencidos por completo de que la relación hubiera concluido”, “fantaseando con un regreso” y “dificultad para tomar decisiones”. Mientras que la otra mitad de los pacientes consideraban encontrarse en la última etapa del proceso de duelo, la de “aceptación”. Se describían optimistas considerando que “lo peor ya había pasado” y encontrándose motivados por “terminar el proceso y seguir adelante”.

En la quinta sesión se les pidió, que de modo individual contestaran algunas preguntas referentes a las expectativas que se habían formado al comenzar su relación de pareja, de lo cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 13: Expectativas al inicio de la relación.

CASO	¿Qué lo enamoró?	¿Qué no le gustaba?
1	Nos complementábamos muy bien. Que él también quería, era mutuo.	La onda del dinero, era medio agarrado.
2	Que me quería, era guapo, trabajador y responsable.	Su defecto fue siempre que no fue detallista.

3	Lo lindo que era, cariñoso, responsable, detallista, atento, sincero.	Que era muy olvidadizo cuando le pedía algo, p. e. no dejar la toalla encima de mi ropa limpia.
4	Que con él conocí y experimenté cosas diferentes a mis otras parejas. Su sabiduría, fuerza espiritual y responsabilidad.	El que tomara mucho
5	Que era sincero, amable, atractivo, inteligente, atento, me comprendía.	Su defecto más grande era la informalidad.
6	Espontánea, inteligente, segura, activa en su vida personal y espiritual.	Perfeccionista, extremadamente ordenada y obstinada en su postura.

Al preguntarles porqué se habían enamorado de su pareja coincidieron las respuestas de los pacientes al haber expresado aspectos de la personalidad del otro en las que sobresalía, como p. e. ser “cariñoso”, “responsable”, “detallista”, “sincera”, “amable”, “espontánea” e “inteligente”. Sólo una de las pacientes hizo alusión a la imagen de la otra persona refiriendo que era “guapo”.

Resulta interesante observar como su enamoramiento se dio mayoritariamente en el plano “imaginario” que en el plano “real”. Por ejemplo, por una parte se le califica a la pareja de detallista y por otra se descalifica que es olvidadizo; se elogia la fuerza espiritual y se recrimina el alcoholismo de la pareja; se admirara la seguridad de la pareja y se desaprueba su obstinación.

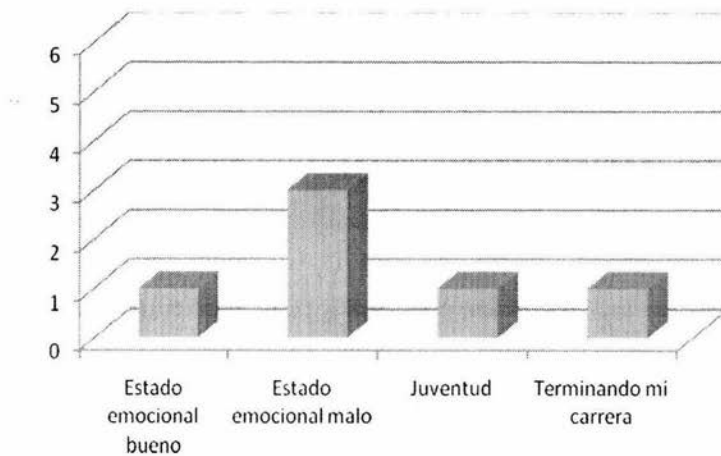
Un factor que demandan las mujeres es que los hombres sean “detallistas”, razón de la que el hombre se quejó considerando a su pareja como “demandante”.

Por otro lado, cuatro de las cinco participantes del taller, al preguntarles que esperaban al momento de iniciar su relación de pareja, teniendo como respuestas que esperaban: “estar juntos siempre”, “casarse”, “formar una familia” y “envejecer juntos”. Como pudimos ver la “eternidad” estaba presente, “siempre estar juntos” o “envejecer juntos” Sólo una de ellas, dio una respuesta temporal: “pasar el tiempo, compartir pensamientos y momentos de la vida”.

Por su parte el hombre, refirió que él esperaba al inicio de la relación “vivir momentos felices” y habló acerca de crecimiento, describiendo que esperaba crecer tanto en el ámbito espiritual como en el profesional con su pareja, nadie más hizo alusión a un proyecto de vida como pareja.

También se les preguntó en qué momento de su vida había llegado este enamoramiento y cuál era su estado de ánimo en el que se encontraban, a lo que respondieron así:

*Figura 14: Estado emocional al iniciar la relación.*

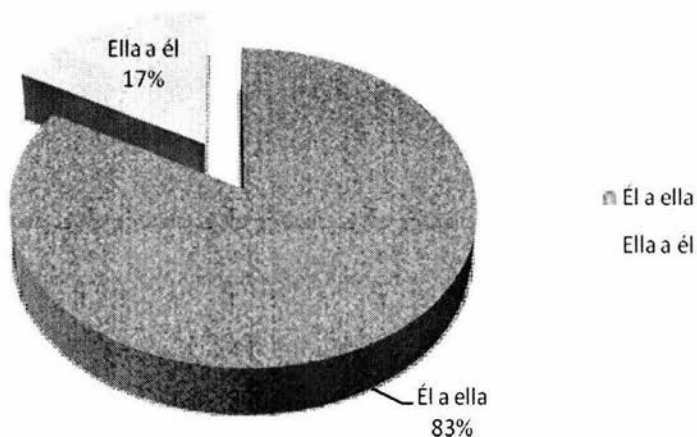


De las cinco mujeres sólo una de ellas mencionó haberse encontrado en un “buen estado emocional” al iniciar su relación. Otras tres refirieron que su pareja llegó a su vida cuando ellas atravesaban momentos difíciles como la “separación de pareja” y el “cuidar de un familiar”, lo que las hacía sentir “mal” y “tristes”. La última de las mujeres contestó que simplemente “era joven”, justificación suficiente para querer enamorarse. El hombre describió que él se enamoró una vez concluida su carrera, momento de compartir planes personales con su pareja.

Nuevamente podemos observar como el rol de género tomó un papel muy importante en dichas respuesta puesto que ninguna de las mujeres identificó metas o proyectos al momento de enamorarse, a diferencia del hombre quien había concluido su licenciatura y tenía planes a futuro.

Por último, al preguntarles “quién conquistó a quién” se obtuvo como resultados que en cinco de los seis casos él hombre fue el conquistador y sólo en un caso, la mujer fue quien lo conquistó.

Figura 15: ¿Quién conquistó a quién?

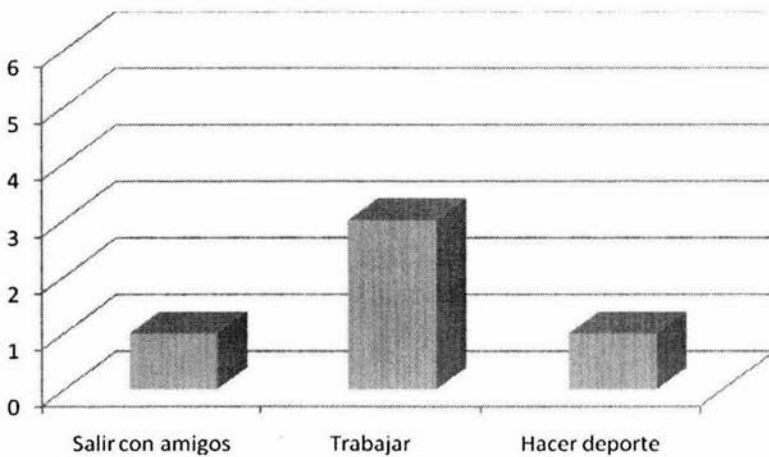


#### \* *Estilos de Afrontamiento*

En la sexta sesión, se les pidió a los pacientes, que individualmente respondieran preguntas respecto a las estrategias de afrontamiento que habían empleado ante el rompimiento de pareja, a lo que respondieron:



Figura 16: Estrategias empleadas frente a la ruptura II



Además los pacientes mencionaron que otras estrategias a las que habían recurrido eran “solicitar ayuda psicológica” y “acudir al taller”.

Reportaron que dichas estrategias habían tenido repercusiones positivas en ellos pues les habían ayudado para “distraerse”, “superar la pérdida” y de “crecimiento personal”.

Y consideraron que algunas estrategias como “aislarse”, “dedicarle mucho tiempo al trabajo”, “saber por qué la pareja fue infiel” y “querer regresar con la pareja” les había traído consecuencias negativas debido a que se “sólo piensan en la ruptura”, obsesionándose al punto de “deprimirse” y “querer buscar a la pareja”.

Al preguntarles que cosas debían dejar de hacer para afrontar la ruptura, los pacientes contestaron:

Figura 17: ¿Qué tengo que dejar de hacer?

Caso	¿Qué tengo que dejar de hacer?
1	Dejar de ver su perfil en "youtube"
2	Dejar de verlo
3	No seguir pensando en un posible regreso
4	Sacarlo por completo de mi corazón
5	Superar la obsesión de preguntarle por qué
6	No buscarla, no celarla y no pensar que soy culpable

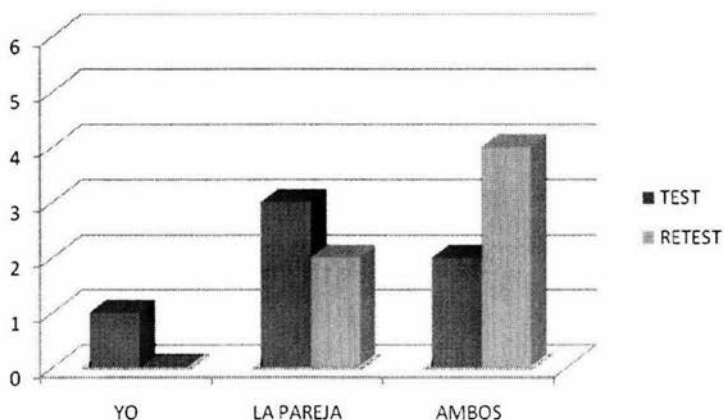
Complementando lo anterior con la pregunta ¿qué pendiente tenían aún en la relación? A la que tres pacientes mencionaron que como pendiente tenían terminar el proceso, "superándolo" y "aceptando la ruptura". No obstante, las otras tres pacientes refirieron como pendiente la "prueba de fuego", es decir, "volver a verlo" o "hablar con él" para saber si la relación estaba totalmente terminada.

### 3. FINAL DEL TALLER (resultados del retest)

#### \* Atribuciones

Logramos identificar en el retest diferencias en las respuestas de los pacientes cuando se les preguntó a quien le atribuían la mayor responsabilidad de la ruptura.

Figura 18: Atribución de la ruptura III.



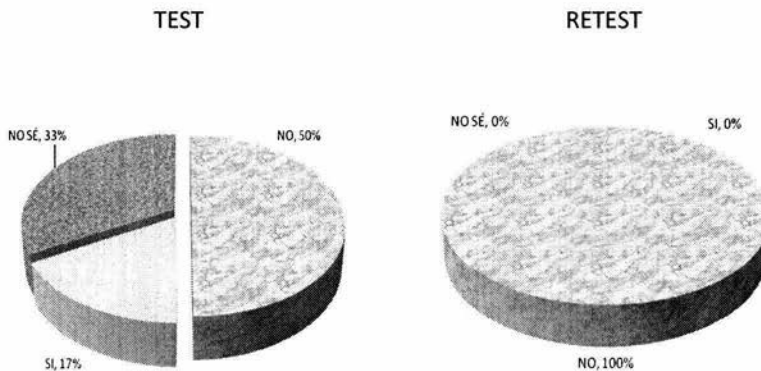
La paciente que en el test había considerado ser la mayor responsable del rompimiento cambió su percepción al final del taller refiriendo haber dejado de culparse por “no haber no soportado la enfermedad” de su pareja y atribuyéndole la responsabilidad total del rompimiento a su pareja, afirmando que él “nunca hizo nada por combatir el alcoholismo”.

Dos de las pacientes que al principio atribuyeron a la pareja el rompimiento, a causa de la infidelidad, cambiaron su percepción respondiendo que la responsabilidad era de “ambos”.

Los otros tres pacientes no cambiaron de percepción al final del taller. De ellos tres, una de las pacientes de atribuyó la responsabilidad total a su pareja y los otros dos respondieron que “ambos” tuvieron responsabilidad.

**\* Expectativas:**

*Figura 19: Expectativa de regreso II.*

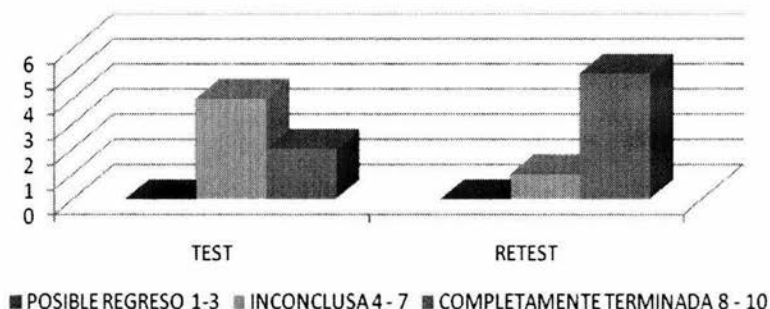


La paciente que consideró en el test que podría regresar con su pareja, al terminar el taller cambió su percepción refiriendo que no regresaría con su pareja y que consideraba su relación como “totalmente terminada”.

Las dos pacientes que dieron respuesta “no sé” en el test consideraron como totalmente terminada la relación y refirieron al final del taller que no regresarían con su pareja al final del taller.

Los otros tres pacientes que respondieron al principio del taller que no regresarían con su pareja no cambiaron su opinión a lo largo del taller, sin embargo observamos un cambio en como consideraban su relación de pareja, lo que se nos facilitará comprender con la siguiente gráfica:

Figura 20: Expectativa de rompimiento II.



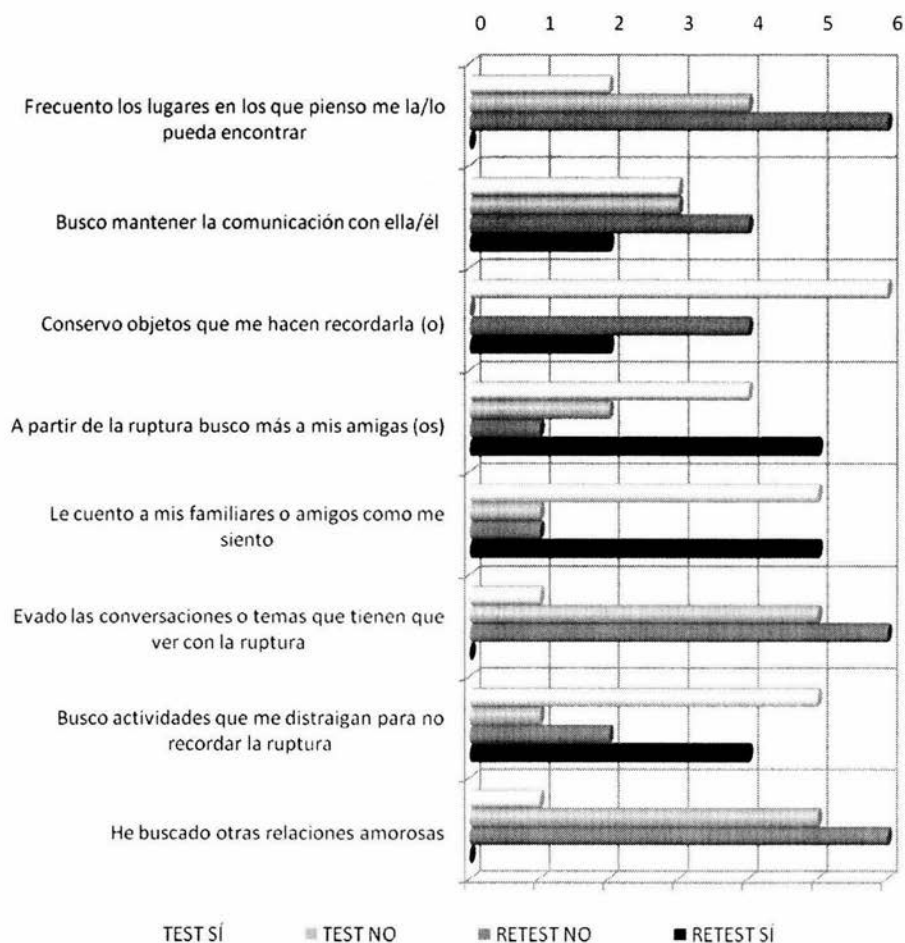
	TEST	RETEST
POSIBLE REGRESO 1-3	0	0
INCONCLUSA 4 - 7	4	1
COMPLETAMENTE TERMINADA 8 - 10	2	5

Al principio de taller más de la mitad de los pacientes consideraban “inconclusa” su relación de pareja y sólo dos de los pacientes consideraron terminada su relación “completamente”. Los resultados que arrojó el retest nos indican que existió un cambio en cuanto a la percepción que los pacientes tenían frente a la relación de pareja finalizada, respondiendo cinco de los seis pacientes que consideraban su relación de pareja totalmente terminada.

El único paciente que respondió que su relación de pareja estaba “inconclusa” consideraba emocionalmente terminada su relación pero no inconclusa por él y la relación con su hija. Él justificó en su respuesta que por su hija procuraba llevar una relación continua y cordial con su pareja.

\* **Estilos de Afrontamiento:**

Figura 21: Estrategias empleadas frente a la ruptura II.



Como podemos observar en la figura 21 el cambio en los pacientes describe conductas dirigidas a un mayor alejamiento de la pareja. Por ejemplo, ninguno de los pacientes buscaba frecuentar lugares en donde pudieran encontrar a su pareja, tampoco evadían hablar de esta, ni habían tenido la necesidad de buscar nuevas relaciones de pareja.

Cuatro de los seis pacientes dejaron de buscar mantener comunicación con su pareja y no conservaban objetos de esta para evocarla. A su vez, disminuyó la necesidad de la mayoría de los pacientes por evadirse en el trabajo o en cualquier otra actividad y sólo uno de ellos reportó no buscar a sus amigos.

La única categoría en la que no se observó cambio fue en la de expresar sus sentimientos a otros, lo que la mayoría hacía.

#### 4. LO COMÚN Y LO DIFERENTE

Al contrastar algunas variables encontramos lo siguiente:

\* ***Género***

A lo largo del taller, a pesar de que de los seis participantes del taller sólo uno era hombre, se lograron percibir las siguientes diferencias:

En la primera sesión, después de haber observado un video en el cual se mostraba a una pareja discutiendo se les pidió a los pacientes que explicaran cuáles creían que eran las causas de la discusión y a pesar de que los seis pacientes responsabilizaron a la mujer por el conflicto de pareja difirieron en:

- Las mujeres coincidieron en que la causa de la discusión estaba relacionada a “problemas de comunicación”, mientras que el hombre discrepó al identificar que el problema se había suscitado por el “materialismo” de la protagonista, argumentando que el protagonista “sabía lo que quería” y estaba dispuesto a “sacrificarse” para conformar una familia.
- El hombre fue el único que logró identificar la problemática real de la discusión respondiendo que la causa del problema “fue que el protagonista trató de persuadir a su pareja para tener un bebe, por medio de la mamá y por ende la protagonista se sintió presionada y molesta”, mientras que ninguna de las mujeres justificó la actitud de la protagonista de no tener hijos y tampoco cuestionaron a su pareja por haber recurrido a su suegra para presionar la maternidad.

En la quinta sesión se les pidió a los pacientes que contestaran algunas preguntas referentes a las expectativas que se habían formado al comenzar su relación de pareja y a pesar de que los seis pacientes coincidieron en que el hombre fue quien conquistó a la mujer, difirieron en:



- Las mujeres al referir lo que inicialmente les gustó de su pareja, respondieron haciendo alusión a rasgos de la personalidad efímeros como “cariñoso”, “lindo”, “guapo” etc. Mientras que el hombre refirió haberse enamorado de su pareja debido su “inteligencia”, “seguridad” y “espiritualidad”.
- Las mujeres esperaban al momento de iniciar su relación de pareja que “estuvieran juntos siempre”, se “casaran”, “formaran una familia” y “envejecieran juntos”. Mientras que el hombre, refirió que esperaba al inicio de la relación “vivir momentos felices” y “crecer” tanto en el ámbito espiritual como en el profesional con su pareja.
- Las mujeres demandan que los hombres sean “detallistas”, mientras que el hombre se quejó pues consideraba que su mujer era “demandante”.

#### \* **Edad**

Dentro del rango de edad, se logró percibir en el test-retest que:

- Las pacientes cuyo rango de edad corresponde de los 25 a 27 años fueron quienes propusieron la separación de la pareja, coincidiendo en sus explicaciones del porqué lo hicieron: “no soportaban la situación”, “no podían confiar en su pareja”, “se sentían decepcionadas” y “no era el estilo de vida que deseaban para ellas”, mientras que a los pacientes cuyo rango de edad corresponde de los 28 a 30 años y 46 años sus parejas fueron las que propusieron la separación.

#### \* **Estado civil**

A lo largo del taller se lograron percibir las siguientes diferencias:

- Las pacientes cuyo estado civil corresponde a soltero se habían percatado, desde antes de la ruptura, que existían problemas en la relación, mientras que los pacientes cuyo estado civil corresponde a divorciado no se habían percatado de estos problemas.

- Las pacientes cuyo estado civil corresponde a soltero, al principio del taller, consideraban “inconclusa” su relación de pareja argumentando que él representaba “todo lo que ellas querían de una pareja”, que “aún lo querían” y que cada que discutían “se separaban, pasaba el tiempo y regresaban”. Mientras que los pacientes cuyo estado civil corresponde a divorciado, consideraron terminada su relación “completamente”, desde el inicio del taller, coincidiendo en que la causa era la “falta de disposición de su expareja” para una reconciliación.

Dentro de los pacientes cuyo estado civil corresponde a divorciado se identificó la siguiente diferencia:

- La paciente cuyo rango de edad corresponde a 46 años, quien se separó de su pareja después de 25 años de matrimonio, expresó no tener intenciones de regresar con él, a pesar de tener dos hijos, los cuales, ella refería, ya eran “grandes” y “autosuficientes”. Mientras que el paciente cuyo rango de edad corresponde de los 28 a los 30 años, quien se separó de su pareja después de 4 años de matrimonio, consideraba a su relación de pareja como “inconclusa”, explicando que debido a que tenía una hija “pequeña” debía continuar relacionándose de modo cordial con su pareja.

## 5. POR INTEGRANTE

### \* *Caso 1*

El Caso 1 correspondió a una paciente mujer, de 27 años y madre soltera; quien había terminado su relación de pareja cinco meses antes de iniciar el taller.

Asistió a todas las sesiones del taller y durante éste se caracterizó por ser participativa y mostrar una actitud optimista.

Mediante su participación en las diversas dinámicas del taller, logramos identificar que es una persona con altas necesidades de logro y capacidades adecuadas de análisis, las cuales, le facilitaban estructurar claramente la información teórica. También identificamos que recurría constantemente al mecanismo de racionalización, para justificar su estado actual y sus decisiones.

Conoció a su pareja, menor que ella por 3 años, en una academia donde ambos practicaban danza. Su noviazgo duró 3 meses y al comenzar la relación de pareja, ella se encontraba en un momento de su vida en que su estado emocional era “bueno”.

Después de haber concluido la relación, la paciente comenzó a asistir al taller y durante la primera sesión expresó que no regresaría con su pareja debido a que no sabía si él volvería a México, sin embargo, consideraba como “inconclusa” su relación, pues para ella su pareja simbolizaba “todo lo que le gustaba” de un compañero.

A la mitad del taller, después de haber recibido información teórica respecto a las relaciones de pareja, el amor y el desamor, la paciente consideraba encontrarse en la última etapa del proceso de duelo, afirmando que “lo peor ya le había pasado” y percibiéndose capaz de “analizar” su situación para poder “seguir adelante”.

Por esto, al finalizar el taller, la paciente ya había cambiado su percepción considerando a su relación como “totalmente terminada” argumentando que ella “quería algo mejor para ella” dentro de una relación de pareja.

Distinguía como causa principal del rompimiento, al inicio del taller, el que su pareja se había ido del país por cuestiones laborales. Agregando que fue ella quien propuso la separación debido a que “no soportaba la situación de alejamiento” y “se sentía fatal”.

Para la cuarta sesión la paciente logró identificar, además del distanciamiento, otras causas principales del rompimiento como cuestiones económicas, describiendo a su pareja como una persona “avara”, infiel y poco reconocimiento que su pareja le dio a la hija de la paciente.

Y a pesar de que al principio del taller ella atribuyó toda la responsabilidad de la ruptura a su pareja por haberse mudado del país, al finalizar del taller notamos un cambio ya que, atribuyó el mismo porcentaje de responsabilidad a ambos integrantes de la pareja argumentando que ninguno de los dos supo cómo manejar el distanciamiento ni contribuyó para que la relación mejorara.

A partir de la ruptura la paciente recurrió al deporte, como estrategia de afrontamiento frente a la ruptura, describiendo que retomar la actividad física y acudir al taller le había ayudado a disminuir su “ansiedad” y a distraerse para dejar de pensar tan constante en su pareja.

Refirió, también, el haberse “aislado”, evitando salir con amigos y alejándose de sus familiares, para evadir cualquier conversación referente a la ruptura; considerando resultados negativos de dicha estrategia pues actualmente tiene menos amigos.

Al finalizar el taller, a pesar de haber dejado de frecuentar lugares en donde sabía se podía encontrar con su pareja y haber dejado de mantener comunicación con él, reconoció que tenía pendientes por hacer como “dejar de ver su perfil en “youtube” y

“asistir a la academia de danza en que ambos practicaban”, además de volver a verlo para probarse, a ella misma, que la ruptura está totalmente superada.

\* **Caso 2**

La paciente correspondiente al Caso 2 es una mujer 46 años, divorciada, quien había concluido 4 meses antes de comenzar el taller un matrimonio de 25 años.

Asistió a todas las sesiones del taller y a pesar de que al principio del taller expresó que no se sentía identificada con los demás participantes, pues “eran muy jóvenes” y sus problemas eran completamente “diferentes” a los de ella, siguió asistiendo al taller mostrándose más participativa y colaboradora desde la segunda sesión.

A la paciente, le gustaba de su pareja que fuera trabajadora y responsable, además de parecerle guapo; al comenzar la relación con su pareja ella esperaba “casarse” y “formar una familia”.

Desde el comienzo del taller ella describió encontrarse “muy enojada” por que se había terminado su matrimonio de 25 años, con su primer y única pareja, padre de sus dos hijos.

Ella identificaba como causa principal de su divorcio la infidelidad de su pareja con una persona más joven. Su pareja fue quien propuso la separación argumentando que “quería ser libre”, que “prefería relacionarse con mujeres más jóvenes que mantener su matrimonio” y que “había terminado el amor”.

Durante el taller aseguró que no regresaría con su pareja, considerando la relación, como “completamente terminada” y a pesar de que él la había buscado con la finalidad de regresar ella consideraba la ruptura como “definitiva” argumentando que “cuando hay infidelidad se acaba todo”.

Para la mitad del taller, ella se encontraba en un estado de ánimo más positivo y expresó encontrarse en la última etapa del duelo, la “aceptación”, argumentando que estaba motivada para “seguir adelante”.

Ella seguía viviendo en el mismo lugar que su pareja, debido a que la casa se encuentra dentro de un terreno de la madre de él y no pensaba salirse de ella pues argumentaba que era “su casa” y que no se la iba a dejar. Por esto mismo le resultaba más difícil evitar todo contacto con él.

Empleaba como principales actividades para distraerse frente a la pérdida “salir con amigos” y “hacer deporte”, consideraba que como pendiente frente a la ruptura le quedaba por hacer: terminar el proceso que conlleva la separación y “dejar de verlo”, cuestión que se le complicaba por compartir el mismo domicilio con él.

Al finalizar el taller, ella reportó haber dejado de conservar objetos de su pareja así como, no frecuentar más lugares en donde sabía se lo podía encontrar.

### \* **Caso 3**

La paciente correspondiente al Caso 3 es una joven de 29 años, quien había concluido su relación de pareja 6 meses antes de comenzar el taller.

Asistió a todas las sesiones del taller y durante éste se caracterizó por ser participativa, sin embargo, tenía dificultad para asimilar algunos de los conceptos teóricos abordados en el taller.

Ella describió que su pareja, quien la conquistó, era “lindo”, “cariñoso”, “responsable”, “detallista”, “atento” y “sincero”, por lo que se enamoró de él albergando como esperanza desde el principio el “estar juntos siempre”. Refirió que además de estas cualidades, su pareja entró en su vida cuando ella atravesaba por un momento difícil en el que calificó a su estado de ánimo como “malo”.

Después de tres años de relación y de vivir juntos, su pareja le fue infiel proponiendo él la separación debido a la falta de interés por seguir en esta. Ella a pesar de esto, en la primera sesión refirió, no saber si regresaría con su pareja considerando a su relación como “inconclusa” afirmando que “aún lo quería”.

A lo largo del taller, ella manifestó como preocupación decidir si regresaría con su pareja, después de que, en varias ocasiones, él le propusiera una “reconciliación”. La paciente refirió que se percibía “con la última decisión”.

Es por esto que en la tercera sesión, ella expresó encontrarse a la mitad del proceso de duelo, es decir, en la etapa de “pacto”. Y consideraba como pendiente, para superar la ruptura, el dejar de “pensar en un posible regreso”.

A pesar de las dudas expresadas a lo largo del taller, en la última sesión, la paciente presentó cambios en su percepción pues, además de considerar como “totalmente terminada” la relación, refirió que no regresaría con su pareja.

Ella desde el principio del taller, identificó a la “infidelidad” como una de las principales causas de la ruptura. Más avanzado el taller, logró identificar otras situaciones que originaron el rompimiento como problemas de comunicación, distanciamiento y celos.

A su vez, le atribuyó a su pareja la mayor responsabilidad de la ruptura argumentando que él fue quien “mintió” y quien expresó no querer continuar la relación. Por otro lado, ella se otorgó el 25% de la responsabilidad de la separación, pues su pareja últimamente había buscado un “regreso” y ella no había accedido a esta petición.

Al final se observó una diferencia entre el test y el retest de la paciente pues ella en el test le adjudicó el 100% de la responsabilidad de la ruptura a su pareja y en el retest respondió que la responsabilidad era de ambos.

Al comenzar el taller, la paciente, conservaba objetos de su pareja, frecuentaba lugares en donde creía podría encontrarlo y buscaba actividades con las que pudiera evitar recordar la ruptura.

Ella describió que solía contarles a sus familiares o amigos su sentir y no evadían conversaciones que tuvieran que ver con la ruptura de pareja. También recurrió a dedicarle mayor tiempo al trabajo, como estrategia de afrontamiento, cuestión que evaluó como positiva pues le funcionaba para “distraerse”, sin embargo también la evaluó como negativa debido a que se había saturado de actividades.

Al final del taller ella había de frecuentar lugares en donde pensaba se podía encontrar a su pareja y no había buscado otras relaciones amorosas. Como pendiente consideraba que tenía que “hablar con él” para, a modo de “prueba de fuego” comprobar que la relación estaba totalmente superada.

#### **\* Caso 4**

La paciente correspondiente al Caso 4, es una joven de 27 años, quien había concluido su relación de pareja, la cual duró 4 años, 3 meses antes de comenzar el taller.

Asistió a todas las sesiones del taller y durante éste se caracterizó por mostrarse participativa y dispuesta a recibir ayuda psicológica.

Se enamoró de su pareja porque conoció y experimentó cosas diferentes con él. Le gustaba de él su sabiduría, fuerza espiritual y responsabilidad. Sin embargo, desde el principio de la relación le desagradaba que él “tomara mucho”.

Cuando conoció a su pareja ella pasaba mayor tiempo con su abuela y esto la entristecía. Fue el único caso de los seis en el que ella conquistó a su pareja. Desde el comienzo de la relación ella esperaba “siempre estar a su lado” y “morir juntos de viejitos”.



Al principio de taller, consideraba como “inconclusa” su relación albergando la esperanza de un regreso, justificando que siempre que discutían o se separaban pero “pasaba el tiempo y regresaban”.

Expresó que experimentaba cierta ambivalencia, frente a la ruptura, al “fantasear” en un regreso con su pareja y a la par sentir “enojo” al recordar situaciones que vivió con su él.

En la tercera sesión, describió encontrarse a la mitad del proceso de duelo, en la etapa de “pacto”, refiriendo a su vez, que existía una sensación de “tranquilidad” en ella al haber tomado la decisión de terminar la relación por su bienestar.

Al final del taller pudimos observar un cambio en ella al referir que no regresaría con su pareja y considerar como “totalmente terminada” su relación.

La relación de pareja de este Caso culminó debido al alcoholismo de su pareja y al principio del taller ella se atribuye la responsabilidad total de la ruptura por no haber “soportado” la enfermedad de su pareja y proponer la separación.

A su vez, identificó haber tenido problemas con él por cuestiones económicas debido a la falta de empleo de este y haberse sentido “engañada” por él al haber roto su juramento y recaer en muchas ocasiones durante la relación.

A diferencia del principio del taller, en la cuarta sesión, la paciente logró dividir la responsabilidad de la separación a ambos integrantes. Repartiendo en porcentajes iguales la gráfica, argumentó que a ella le correspondía el 50% por no haber soportado más su enfermedad y terminar la relación y él por ser alcohólico y no buscar ayuda profesional.

Sin embargo, al finalizar el taller, podemos observar como cambia su percepción respecto a esta categoría dejando de culparse por “no haber no soportado la

enfermedad” de su pareja y atribuyéndole la responsabilidad total del rompimiento a él, afirmando que nunca hizo nada por combatir el alcoholismo.

Recién se había dado la ruptura ella conservaba objetos de su pareja y frecuentaba lugares donde pensaba podría encontrárselo.

A mediados del taller refirió haber recurrido al trabajo, como estrategia frente la ruptura, además de que optó por convivir más con su familia y amigos. Se mudó de casa y asistió al taller; también evitó enfrentarse con él, hablar de él y pensar en él.

Estrategias que calificó como positivas pues dejó de tener la necesidad de buscarlo y evaluó de modo objetivo la relación que mantenía con él.

Ya para el final del taller ella reportó haber dejado de conservar objetos de su pareja, así como haber dejado de frecuentar lugares en donde podría encontrarlo y no haber buscado otras relaciones de pareja. Como pendiente consideraba que le faltaba “sacarlo por completo de su corazón” para poder superar por completo la ruptura, sin embargo, describió positivamente que ella consideraba encontrarse al final de proceso.

#### **\* Caso 5**

Ella es una joven de 25 años, quien acude al taller después de haber concluido su relación de pareja 2 meses antes.

Asistió a cinco de las seis sesiones del taller y durante éste adoptó posturas pasivas reflejadas en su poca participación además de recurrir a la racionalización como mecanismo de defensa.

Se enamoró de su pareja pues le agradaba su sinceridad, amabilidad y le parecía atractivo, Inteligente, atento, empático y comprensivo. Ella esperaba desde el inicio de la relación que “pasara el tiempo, compartir pensamientos y momentos de la vida” siendo la única de las cinco pacientes que dio una respuesta más momentánea.

Describió que se encontraba con un estado de ánimo “pésimo” cuando conoció a su pareja pues había terminado con su relación de pareja anterior que había durado seis años cuya separación fue “difícil”. Él fue quien la conquistó y ella vio una “oportunidad dual de volver a tener una relación”.

Al principio del taller refirió no sabía si regresaría con su pareja y consideraba como “inconclusa” su relación. También refirió confusión pues no se había enfrentado a una situación similar y no sabía que era lo “mejor”.

Y a la mitad del taller, dejó entrever que albergaba expectativas de regreso al referir que tenía muchos pendientes respecto a la relación. Describiendo que su dilema se basaba en la duda de decidir continuar o terminar la relación con su pareja. Mencionó que no se atrevía a dejarlo ni a dejar de aceptar sus “llamadas y detalles”

También consideraba encontrarse en la etapa de pacto del proceso de duelo, manifestando dificultad para tomar decisiones, adoptando una postura pasiva ante su situación, sin aceptar por completo su problema y utilizando la racionalización como mecanismo.

A pesar de todo esto, al final del taller ella cambió su percepción y consideró como totalmente terminada su relación refiriendo que no regresaría con su pareja.

Ella identificó como la causa principal del rompimiento a la “infidelidad” por parte de su pareja y le atribuía a él responsabilidad de la ruptura. Ella propuso la separación debido a que “se sintió decepcionada”, cabe mencionar que su pareja le fue infiel con la mejor amiga de la paciente.

Posteriormente, en la cuarta sesión, identificó como causas de la ruptura a la infidelidad y “traición” argumentando que hubo falta de madurez y de comprensión.

Al repartir la atribución de la ruptura ella se adjudicó el mismo porcentaje de responsabilidad que su pareja. Explicó que ella se daba dicho porcentaje pues percibía

que la infidelidad de su pareja fue reflejo de las cosas que ella “hizo mal” y sobre todo del distanciamiento que existió en su relación, por problemas de tipo sexual.

Debido a esto, al final del taller ella cambió su percepción acerca de a quien le atribuía la mayor responsabilidad de la ruptura, respondiendo que la responsabilidad era de ambos.

Al principio del taller, la paciente conservaba objetos que le recordaban a su pareja, frecuentaba lugares en donde podía encontrarlo y buscaba mantener comunicación con él.

Describió que buscó actividades para distraerse y que le dedicaba mayor tiempo al trabajo, salía frecuentemente con amigos, conocía gente y hablaba con su pareja para aclarar situaciones que se habían suscitado durante la relación.

Esto último lo evaluó como negativo para el proceso que atravesaba. Ella refirió debía de dejar de preguntarse el “por qué” de la infidelidad de él pues ya se le había vuelto una “obsesión”.

Pese a esto, al finalizar el taller, ella afirmó haber dejado de conservar objetos que le recordarían a su pareja, así como dejar de frecuentar lugares en donde podría encontrarlo. Sin embargo, reconoció que aún buscaba mantener comunicación con él.

**\* Caso 6**

Por su parte, el paciente correspondiente al este Caso es el único hombre del taller, de 29 años, divorciado, quien había concluido 1 año antes de comenzar el taller un matrimonio de 4 años.

Él asistió a cinco de las seis sesiones del taller y durante éste se mostró participativo y dispuesto a recibir apoyo psicológico.

Se enamoró de su pareja debido que le parecía espontánea, inteligente, segura y activa tanto en su vida personal como en la espiritual. Comenzó su relación de pareja cuando estaba “terminando su carrera” y en ese momento tenía planes personales, que quería compartir con su ella.

Identificó como área de conflicto que su pareja le “exigiera” pues describió como defectos de ella el ser “perfeccionista”, “ordenada en demasía” y “obstinada”.

Al principio de la relación él esperaba “vivir momentos felices” y habló acerca de crecimiento, describiendo que esperaba crecer tanto en el ámbito espiritual como en el profesional con su pareja.

Comenzando el taller él describió que no regresaría con su pareja y consideraba terminada su relación “completamente” debido a que su pareja no deseaba una reconciliación y estaban divorciados legalmente.

Consideraba encontrarse en la última etapa del proceso de duelo, la aceptación y desde una perspectiva más madura, entendida bajo su contexto, refiere que la ruptura no lo exime de establecer acuerdos con su ex-esposa.

Al finalizar el taller refirió que no regresaría con su pareja, sin embargo observamos un cambio en como consideraba su relación de pareja, pues refirió estaba “inconclusa”, justificando este cambio de percepción a que tenía una hija y debía llevar una relación continua y cordial con su pareja.

Él durante la primera sesión refirió no haber percibido problemas durante la relación, tampoco fue capaz de localizar la principal causa de divorcio, esto se debió a que los problemas que su pareja identificaba dentro de la relación y la orillaron a proponer la ruptura, no eran percibidos como “problemas” para él. Sin embargo sí se quejó de que durante la relación existió falta de comunicación y de confianza.

A lo largo del taller consideraba que la responsabilidad del rompimiento recaía en los dos integrantes de la pareja. Describiendo que él la había tenido por sus celos y miedos a que su pareja le fuera infiel y su pareja porque fue quien propuso la separación argumentando “no soportar más el círculo vicioso” en el que se encontraba la relación. También hizo alusión al “rol social” refiriéndose a lo que aprendió de lo que “debe ser” y la idealización de la “familia feliz”, lo cual manifestó, en diversas ocasiones durante el taller, como preocupación.

Conservaba, recién terminada la relación, objetos de su pareja, frecuentaba lugares en donde podía encontrársela, buscaba actividades que lo distrajeran y mantenía comunicación con amigos y familiares. A su vez explicó que buscaba mantener contacto con su pareja pues tenían una hija pequeña. Además de haber sido el único paciente que buscó otras relaciones de pareja.

Como estrategias frente a la ruptura comenzó a realizar deporte, leyó, se fijó nuevas metas, disfrutó a sus amigos y familia y procuró pasar más tiempo de “calidad” con su hija. Actividades que consideró tuvieron efectos positivos pues le sirvieron de “crecimiento personal”. Refirió que lo que más trabajo le había costado era “aceptar su vida actual” pues no quería “perder a su familia”. Y consideraba que debía de dejar de “buscarla” y “celarla”.

Al final del taller él reportó haber dejado de guardar objetos que le recordaban a su pareja, así como no frecuentar lugares en donde podría encontrarla y no buscar tener otras relaciones amorosas. También comenzó a mantener comunicación con su pareja, debido a su hija. Y describió que como pendiente debía de dejar de pensar que él era “el culpable de la ruptura”.

## VI. Discusión

Este trabajo representó una oportunidad de aproximarnos a la complejidad de procesos que intervienen en las relaciones de pareja y, específicamente, en la ruptura de la misma. Algunos de los aspectos que vale la pena destacar de cada una de las categorías de análisis son los siguientes:

### *Atribuciones de la ruptura*

Al inicio del taller los pacientes identificaron diversas causas por las que se había dado la ruptura, sin embargo, nuestros resultados arrojan que de los seis pacientes, que acudieron al taller, en cuatro casos su separación tuvo que ver con la infidelidad y en uno, el caso del hombre, tenía que ver con los celos y la duda de que su pareja le fuera infiel. La infidelidad es un problema que actualmente en nuestro país es considerado como uno de los cinco tipos de violencia. Hay que destacar que no sólo los hombres generan la sospecha o la evidencia de infidelidad, ya que también el único hombre sospechaba de la infidelidad de su pareja.<sup>56</sup>

En otro de estos cuatro casos, la paciente identificó como causa principal de la separación que su pareja se fuera del país por cuestiones de trabajo, sin embargo, reportó en el test que la infidelidad, por parte de él, fue un factor que influyó para que ella tomara la decisión de terminar la relación.

El único caso que no se refirió a la infidelidad como causa de la ruptura, fue el de la joven que terminó la relación debido al alcoholismo de su pareja, ella refería sentirse

---

<sup>56</sup> Violencia psicológica: es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, **infidelidad**, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.\*

\* *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, Diario Oficial de la Federación, México, 1 de febrero de 2007 (última reforma 20 de enero de 2009), Artículo 6.  
<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

“engañada”, bajo la perspectiva de los “Grupos de Familia Al-Anon” (2007), al expresar que la persona enamorada de un alcohólico deposita expectativas, en las que espera un cambio radical de la pareja.

Dicha paciente, al iniciar el taller, se responsabilizaba por completo de la ruptura, refiriendo que no había sido lo suficientemente capaz para soportar la enfermedad de él. Coincidiendo nuevamente con la perspectiva del “Grupo de Familia Al-Anon” (2007) puesto que, la decisión de terminar el vínculo se ve rodeada de temor “por no poder sobrevivir sin el alcohólico” o “por que el alcohólico caiga en una vida de desesperación, de enfermedades crónicas o aún de muerte”<sup>57</sup> si el amante se marcha; en ocasiones, es el enfermo quien culpa a la pareja por haber puesto fin a la relación pero en otros casos, como el caso de la paciente, es la pareja quien asume esa culpa.

### **Afrontamiento**

Por otro lado, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la mayoría de los pacientes al iniciar el taller reportaron evitar conversaciones respecto a la ruptura ajustándose a lo que Lazarus y Folkman (1991) describieron como un estilo “evitativo” mediante el cual las personas evaden la situación y tratan de olvidarse del problema.

Una de las conductas de evitación a las que los pacientes recurrían era “la búsqueda de actividades” lo que acorde, con el mecanismo de defensa identificado por Caruso (2007) como “huída hacia delante”, es un aumento de actividades cotidianas y socialmente afirmadas como el trabajo, el deporte y salir con los amigos, con las que se busca fugarse de la angustia generada por la separación.

Bajo este mismo mecanismo de “huída” Caruso (2007) refiere que “la actividad, cuyo objeto sigue siendo siempre el ser amado, es una realización simbólica de placer”<sup>58</sup>, ubicándola como una huída “en busca de placeres”, la cual en nuestros resultados se

---

<sup>57</sup> Grupos de Familia Al-Anon. (2007). *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas*. México, D.F. p. 80.

<sup>58</sup> Caruso, I. (2007). *La separación de los Amantes*. México: Siglo XXI Editores. p. 105.



logró observar al principio del taller, cuando los pacientes describieron que intentaban mantener comunicación con sus parejas, frecuentaban lugares donde pudieran encontrarlos, conservaban objetos de ellos, recibían obsequios y estaban al pendiente de sus “perfiles” en redes sociales.

Caruso (2007) ejemplifica ésta huida con “el intercambio epistolar”<sup>59</sup>, describiendo que representa “un intento simbólico de mantener todavía contacto humano y precisamente un intento simbólico, sublimado, de sustituir la forma real de la relación amorosa por otra más ideal. En una forma todavía más modificada, en el intercambio de cartas en un sustituto y un símbolo del mismo acto sexual”<sup>60</sup>.

Una estrategia de afrontamiento que llamó nuestra atención fue la de “buscar otra relación amorosa” posterior a la ruptura, a la cual solamente había recurrido el hombre, al comenzar el taller. El rol de género juega un papel central dentro de esta situación y según el estudio de Caballero (2006), las mujeres que sufren a causa de una separación, para evitar el dolor de volver a ser abandonadas tienden a negar su necesidad de amor, protegiéndose a sí mismas argumentando que “no volverán a enamorarse”. Por el contrario, para los hombres el tener múltiples relaciones tras la separación es una forma de aliviar su dolor y conflicto interno, aunque en ocasiones éstas mismas lo pueden confrontar con su manera de ser.

Convengo con Sanz (2008) al destacar que el “entender, situarse y manejar mejor un conflicto supone emprender no sólo las particularidades individuales, sino también la incidencia social, los condicionantes de género”<sup>61</sup> puesto que, en ocasiones se llega a creer que el hombre no atraviesa por el proceso de duelo, sin embargo sólo difieren en los modos de atravesarlo tanto de hombres como de mujeres.

---

<sup>59</sup> El intercambio epistolar actualmente ha sido reemplazado por otros medios de comunicación como: el correo electrónico, las redes sociales, el teléfono y los mensajes por celular.

<sup>60</sup> *Ibidem*, p. 91

<sup>61</sup> Sanz, F. (2008). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. España, Barcelona: Ed. Kairos. p. 271.

### ***Las diferencias de género como factor influyente dentro del taller***

A pesar de haber contado sólo con un hombre dentro de los integrantes del taller, resaltaron ciertas diferencias influenciadas por dichos roles, lo cual nos habla de la importancia que éstos toman dentro de los vínculos afectivos, personalmente gusto de la manera en que Feldman (1982) explica los roles sexuales como:

*“Las expectativas (normas) culturalmente definidas que describen un patrón de actitudes y conductas apropiadas (proscritas o deseables) e inapropiadas (prohibidas o indeseables) para los hombres y las mujeres”.*<sup>62</sup>

Debido a tales expectativas, existía un malentendido, entre las mujeres y el hombre del taller, ya que, ellas se quejaban de frustración y demandaban a los hombres que fueran “detallistas” y el hombre, por el contrario, se encontraba agobiado y con deseos de escapar ante las constantes demandas de su pareja.

El rol de género es un aspecto inherente en las relaciones de pareja, tanto así que el convencionalmente los hombres son aquellos que se encargan de conquistar a la mujer, como en el caso del taller.

Asimismo, ninguna de las mujeres del taller identificó metas o proyectos al momento de enamorarse de su pareja, a diferencia del hombre quien había concluido su licenciatura y tenía planes a futuro, Sanz (2008) coincide con nuestro resultado al explicar que la mujer tradicionalmente no tiene espacio personal, ella debe estar centrada en cumplir las necesidades de la casa, hijos y marido, por lo que, su proyecto de vida lo visualiza a partir del proyecto del otro, al contrario, al hombre se le enseña a vincularse socialmente para obtener poder y reconocimiento. Para ellos lo primordial es cubrir las necesidades de su familia y estas principalmente son económicas, es por esto que la pareja del único hombre, en nuestro taller, se quejaba de la excesiva carga de trabajo que él tenía.

---

<sup>62</sup> Feldman cit. por. Rage. (2004). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés Editores. p. 246.

Otros aspectos que resaltaron y también se amoldan a la perspectiva de Sanz (2008), citada en el párrafo anterior, respecto de las diferencias entre hombres y mujeres tienen que ver con las expectativas que se crearon los pacientes al momento de iniciar la relación de pareja, las mujeres del taller esperaban al iniciar la relación que “estuvieran juntos siempre”, se “casaran”, “formaran una familia” y “envejecieran juntos”. Mientras que el hombre, refirió que esperaba al inicio de la relación “vivir momentos felices” y “crecer” tanto en el ámbito espiritual como en el profesional con su pareja.

Una diferencia que se pudo observar en el taller estuvo ligada a la dinámica<sup>63</sup> en la que, después de haber observado un video que mostraba a una pareja discutiendo, se les pidió a los pacientes que explicaran cuáles creían que eran las causas de la discusión.

Las mujeres convinieron que la causa de la discusión estaba relacionada a “problemas de comunicación” y más de la mitad de los pacientes, incluyendo al hombre, responsabilizaron a la mujer de la discusión debido a su “inmadurez”, “poca coherencia”, “sobredemanda”. Coincidiendo con “el error fundamental de atribución” de Ross (1977), ya que, los pacientes explicaron el comportamiento de la mujer atribuyéndolo a sus características psicológicas sin tener en cuenta la influencia de la situación.

#### *El instinto materno y la madre como “ejemplo de lo que debe ser una mujer”*

No fue casualidad que el único en identificar la problemática real fuera el hombre, Jung (2009) postula que existen contenidos psíquicos inconscientes, comunes colectivamente, cuyos símbolos están representados mediante “arquetipos”. Uno de los arquetipos que él identifica en su obra es el de la “madre”.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Dinámica presentada en la primera sesión del taller.

<sup>64</sup> Cuyos rasgos son: Lo materno, la autoridad mágica de lo femenino, la sabiduría y la altura espiritual que está más allá del entendimiento; lo bondadoso, protector, sustentador, dispensador de crecimiento, fertilidad y alimento; los sitios de la transformación mágica, del renacimiento; el impulso o instinto benéficos; lo secreto, lo oculto, lo sombrío, el abismo, el mundo de los muertos, lo que devora, seduce y envenena, lo que provoca miedo y no permite evasión.\*

\*Jung. (2009). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. México: Paidós. p. 115.

Los efectos de la madre remiten a dos fuentes: a) rasgos de carácter u opiniones pertenecientes a la madre personal y b) proyecciones arquetípicas del hijo. El efecto del *"complejo materno de la hija"* al que Jung (2009) se refiere, nos facilita la comprensión del porqué ninguna de las mujeres, del taller, pudo identificar la problemática real, ni fue capaz de:

1. Justificar la actitud de la mujer acerca de no tener hijos.

Las pacientes juzgaron a la mujer de egoísta e *"inmadura"* por no querer tener hijos, concordando con la explicación de Jung (2009) acerca de que *"sobredimensionamiento"* de lo femenino es lo que genera una exaltación de los instintos femeninos y sobretodo del *"instinto maternal"*, es decir, el tener hijos para las mujeres es algo que se ha naturalizado y se ha vuelto *"invisible"* para la sociedad., corriéndose el riesgo de que la mujer sea vista, por ambos sexos, con el único objetivo de *"procrear"*.

2. Cuestionar al protagonista por haber recurrido a su suegra para presionar la maternidad en su esposa.

Lo que también está relacionado con el *"complejo materno"* puesto que para las hijas, su madre representa el ejemplo de lo que *"debe ser la mujer"*, coincidiendo con Jung (2009) al referirse a esta situación como *"identificación con la madre"*, en la que surge una proyección de la madre en la personalidad propia.

### ***La importancia de los constructos sociales dentro del discurso amoroso.***

Por otro lado, un aspecto que también se encuentra arraigado en los individuos y cobra gran importancia en los vínculos afectivos son los *"constructos sociales"*, los que corresponden a expresiones inventadas o *"construidas"* por la sociedad

El amor es una de las fuentes más amplias para la producción de estas expresiones, los diversos autores que han trabajado en las experiencias amorosas, a lo largo de la historia, han tomado parte en la construcción del *"discurso amoroso"* el cual, según Corona y

Rodríguez (2000), tiene gran impacto en la vida social, coincidiendo en los resultados que se obtuvieron al pedirles a los pacientes que describieran el vocablo “amor”, refiriéndose a él como algo: “bonito”, “sincero”, con “manifestaciones físicas” y que representaba el “compartir buenos y malos momentos”, “fidelidad” e “incondicionalidad”; por otro lado el desamor era: “fin”, “cerrar capítulo”, “cuando todo se acaba”, “cuando ya no se quiere”; expresiones que no son más que repeticiones de frases aprendidas a lo largo de la vida.

Otro ejemplo de la influencia de los “constructos” la encontramos cuando los pacientes nos refirieron sus expectativas al iniciar la relación, usando expresiones como “estar juntos siempre”, “casarse”, “formar una familia” y “envejecer juntos”. Coincidiendo con Montenegro (2010), al identificar expectativas relacionadas con constructos referentes a la “eternidad” y con el “vivir siempre juntos”.<sup>65</sup>

Es por esto que el objetivo del taller era transformar las percepciones de los pacientes frente a la ruptura; percepciones que se ven influenciadas por los “constructos sociales”, los “roles sexuales” y las “distorsiones cognitivas” que, como individuos, hemos aprendido a lo largo de nuestra vida e integrado a nuestros esquemas de pensamiento.

### ***El proceso***

Conforme el taller avanzaba, se logró observar la transformación de las percepciones que los pacientes habían reportado al inicio del taller. Bleger (1978) plantea que: “la proporción de los conflictos expresados en una entrevista, no es constante, sino que varía conforme aumenta el número de entrevistas”<sup>66</sup>. Podríamos tomar como ejemplo el Caso 1 quien reportó, al comenzar el taller, como única causa de la ruptura que su pareja se había mudado del país por cuestiones laborales, sin embargo, con el transcurso del taller ella fue identificando otros conflictos dentro de la misma categoría como: problemas económicos, infidelidad por parte de su pareja, que él fuera “avaro” y que no aceptara al hijo de la paciente. Jaffe y Feldsteun (1970) explican que los cambios observados a lo

---

<sup>65</sup> Montenegro (2010). Comunicación Verbal.

<sup>66</sup> Bleger. (1978). *Temas de Psicología*. Argentina: Nueva Visión. p. 21

largo de las entrevistas “reflejan una mudanza de asuntos relativamente superficiales a otros más significativos”<sup>67</sup>, como sucedió en este y en los demás pacientes del taller en todas las categorías de análisis establecidas.

La modificación que los pacientes presentaron de sus percepciones también dependió del trabajo realizado a lo largo de las sesiones, el planeamiento de las temáticas y dinámicas a desarrollar en cada sesión fue, sin duda, un facilitador para dicho desarrollo, como Bleger (1978) lo indica, al referirse a la entrevista psicológica, “el óptimo alcance de una entrevista es la de la entrevista operativa, en la cual se tiende a comprender y esclarecer un problema o situación que el entrevistado aporta como centro o motivo de consulta”<sup>68</sup>, lo cual, aterrizándolo una vez más al taller, fue el eje fundamental del mismo. Nos propusimos como objetivo principal modificar en los pacientes las percepciones que tenían de las causas, implicaciones y alternativas, que habían generado de la ruptura con su pareja, lo que se logró mediante la planeación y desarrollo estratégico de cada sesión. El papel del psicólogo está en lograr “esclarecer cual es el verdadero problema que se trae detrás de lo que se observa en forma manifiesta”<sup>69</sup>, premisa principal que me planteé a lo largo del taller, al intentar cambiar las percepciones de los pacientes en las tres diferentes categorías. Los cambios se observaron al final, los pacientes percibían de modo diferente las atribuciones de la ruptura, como, también habían localizado cuales era las expectativas que se formaron al comenzar la relación de pareja y el malestar que éstas les ocasionaba frente al rompimiento y modificaron su estrategias de afrontamiento, las cuales al comienzo correspondían a un estilo evitativo, a un estilo más enfrenetativo.

Otro de los factores que influyeron enormemente a éstas percepciones fue el trabajo grupal, que los pacientes compartieran sus experiencias frente al problema en común fue enriquecedor para todos lo participantes, el intercambio los dotó de diferentes

---

<sup>67</sup> Jaffe y Feldsteun (1970) cit. por. Bleger. (1978). *Temas de Psicología*. Argentina: Nueva Visión. p. 21

<sup>68</sup> Bleger. (1978). *Temas de Psicología*. Argentina: Nueva Visión. p. 20

<sup>69</sup> *Idem*.

perspectivas de la misma problemática y de diversas estrategias para poder superar la situación por la que atravesaban.

Conjuntamente, todos estos factores se pusieron en juego a lo largo del taller, logrando al final el cumplimiento del objetivo que nos propusimos pero sobretodo que los pacientes alcanzaran un estado de bienestar que al comenzar el taller habían perdido y les era difícil vislumbrar.

## VI. Conclusiones

El presente trabajo al tratarse de un Informe Profesional de Servicio Social (IPSS), es testimonio de la experiencia que representa el Servicio Social en la formación integral de nosotros los estudiantes. Es una vivencia de crecimiento y desenvolvimiento profesional mediante la cual se tiene la oportunidad de recibir capacitación, adquirir habilidades útiles en el ámbito laboral y hacer gala de las aptitudes y conocimientos desarrollados a lo largo de la trayectoria académica.

El Servicio Social nos brinda invaluable oportunidades en las que podemos implementar técnicas innovadoras de intervención que resulten eficientes, independientemente del grado de especialización que se tenga. Tal es el caso de la implantación de los Talleres Terapéuticos, que pueden representar una alternativa posible de intervención dentro del nivel de especialización en la que nos encontramos a partir del séptimo semestre.

El tipo de taller, como el implementado en el presente trabajo, es una intervención que brinda calidad, sin la necesidad de abrir problemáticas en los pacientes las cuales no se está capacitado para manejar. Tiende a representar una técnica que se enfoca más en la promoción de la salud del paciente que en curar una enfermedad, y que sin hablar con cada paciente de su problema, se aborda el problema que es compartido por todos y que es la “ruptura de pareja”, que los pacientes verbalizaron como el motivo de consulta.

Es de suma importancia que la discusión de las temáticas, su análisis y la conducción de éstas, a lo largo del taller, sean atendidas de manera sistemática, para así lograr que los pacientes lleguen a reflexiones importantes, a nivel individual y de grupo, que les permitan ir resignificando su experiencia.

Algunos aspectos que facilitaron el abordaje de la problemática fueron los factores culturales, puesto que las relaciones de pareja están fuertemente influenciadas por éstos y llegan a constituirse de modo similar. Como ejemplo de ello podemos mencionar las



diferencias de género, que salieron a relucir a lo largo del taller; la necesidad de la mujer de tener pareja y conducirse mayormente por un imaginario, al contrario del hombre quien es más objetivo al estructurar expectativas.

También entendí que lo más doloroso de las pérdidas son los “fantasmas” que el individuo va creando y cargando, tal como podrían ser, las expectativas que se establece al inicio de la relación.

El taller significó un aprendizaje, con respecto a la vivencia de la ruptura de pareja, de las que si bien no podemos evitar el dolor, si pueden generarse nuevas interpretaciones que además de involucrar al o la paciente, ofrecen alternativas que buscan amortiguar la pérdida. No se trata de negarlo o postergarlo, se trata de comprender que se atraviesa por un proceso de pérdida en la que “hubo” y de lo que, en apariencia “no hay”.

Las ventajas de la técnica implementada tienen que ver con la resignificación de la experiencia de ruptura mediante la información teóricamente fundamentada que recibieron los pacientes a lo largo del taller y con el aprendizaje adquirido como producto de la socialización entre los participantes, quienes gracias a las experiencias compartidas de los otros pudieron implementar otras formas de percibir y enfrentar la separación de pareja.

El taller se consideró exitoso puesto que, por razón de, la organización y planeación sistemática de las temáticas se logró que todos los pacientes se mantuvieran en el taller de principio a fin, durante las seis sesiones.

Debido a que en la Institución donde se impartió el Taller se necesitaban intervenciones breves, resulta de gran importancia dar seguimiento a los casos para conocer el impacto de la técnica conforme el paso del tiempo, y así, poder reforzar el cambio en las percepciones que los pacientes tienen de la ruptura.

Es recomendable hacer mejoras en el instrumento que funcionó como test-retest para así poder explorar de modo más eficaz las percepciones de los pacientes respecto a las atribuciones, expectativas y estilos de afrontamiento que generan a partir de la ruptura.

Al impartir este taller aprendí la importancia del papel del terapeuta dentro de la dinámica de grupo, el cual debe propiciar un ambiente de empatía y respeto, dentro de éste, para que los pacientes se sientan libres y cómodos al compartir sus experiencias con los demás.

Además comprendí que el éxito del taller, en gran parte, está influido con la actitud del terapeuta frente a los pacientes, es importante ser objetivos y evitar que aspectos como el estado de ánimo personal influyan en la dinámica del grupo.

En cuanto a mi aprendizaje personal, la realización del presente trabajo me sirvió para aplicar las temáticas y estrategias abordadas a lo largo del taller a experiencias previas de ruptura de pareja, comprendiendo cuales eran mis propias percepciones y modificando mi modo de afrontar la situación.

## VII. Bibliografía

- \*Abt. L. Bellack, L. (1967) *Psicología Proyectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- \*Aguiñaga, J. (2010). Tesis. *Disolución en el noviazgo: Enfoque conceptual de apoyo centrado en la persona para e psicólogo en la atención de primer nivel*. Centro de Estudios Agustonianos "Fray Andrés de Urdaneta".
- \*Baker y Chapman (1962), en Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- \*Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York: W. H. Freeman.
- \*Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 364-374.
- \*Beck, A. (2008). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. México: Editorial Paidós Mexicana.
- \* Beck. (2000). *Terapia Cognitiva Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- \*Bleger. (1978). *Temas de Psicología*. Argentina: Nueva Visión.
- \* Bowlby, J. (1089/1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- \* Bucay, J. (2008). *El camino de las lágrimas*. México: Océano.
- \*Caballero, E. (2006). Tesis. *Las consecuencias emocionales de la separación y el divorcio. Un estudio con hombres y mujeres de la Ciudad de México*. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

- \*Caballo, V (1991). *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- \*Caruso, I. (2007). *La separación de los amantes. Una fenomenología de la muerte*. México: Siglo XXI Editores.
- \*Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" (2009). *Programa de Servicio Social*.
- \*Conde, L. (2007). Tesis. *Técnicas de la consejería tanatológica: Una herramienta para el pedagogo en el abordaje de la separación amorosa en la pareja*. Facultad de Filosofía y Letras, Colegio de Pedagogía, UNAM.
- \*Dávila, Y. (2008). Informe Profesional de Servicio Social. *Propuesta de un taller para el manejo del duelo (pérdida física) con enfoque cognitivo-conductual-TREC*. Facultad de Psicología, UNAM.
- \*Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- \*Ellis, A. y Abrahams, E. (1994). *Terapia Racional-Emotiva (TRE) Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. México: Editorial Pax-México.
- \*Freud, S. (1905/1996). *Tres ensayos de Teoría Sexual en: Obras Completas Vol. VII*. Amorrortu: Buenos Aires.
- \*Freud, S. (1914/1996). *Introducción al narcisismo en: Obras Completas Vol. XIV*. Amorrortu: Buenos Aires.
- \*Fromm, E. (1980). *El arte de amar*. España: Paidós.
- \*Fuentes, R. (2006). Tesis. *El proceso de duelo ante la pérdida de una relación de pareja*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

\*García, M. (2007). Tesis. *Inicio, mantenimiento y disolución de la pareja: Sociocultural y valores en parejas del norte, centro y sur de la República mexicana*. Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado, UNAM.

\*Grupos de Familia Al-Anon. (2007). *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas*. México, D.F.

\*Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación*. México: Mc. Graw Hill.

\*Jung, C. (2009). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. España: Paidós.

\*Kaufmann, P. (1996). *Elementos para una Enciclopedia del Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.

\*Kübler-Ross, E. (2010) *Sobre la muerte y los moribundos*. México: DeBolsillo.

\*Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

\*Lemaire, J. (1995). *La Pareja humana. Su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica.

\**Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, Diario Oficial de la Federación, México, 1 de febrero de 2007 (última reforma 20 de enero de 2009), Artículo 6. <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

\*Montenegro (2010). Comunicación Verbal.

\*Muñiz, C. (2010). Tesis. *Amor y Duelo*. Facultad de Psicología, UNAM.

\*Nezu, A. & Nezu, C. (2006) *Formulación de casos y diseño de tratamientos Cognitivo-Conductuales. Un enfoque basado en problemas*. México: Manual Moderno.

\*Opción de Titulación Tesis, Facultad de Psicología, UNAM.

<http://www.psicol.unam.mx/Principal/Titulacion/Pdfs/Tesis.pdf>

\*Pérez, S. (2005). Tesis. *La pérdida y el duelo*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

\*Platón (2007). *Discurso de Aristófanes en: El Banquete*. España: RBA.

\*Rage. (2004). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés Editores.

\*Real Academia Española (2008-2010) *Diccionario RAE 2.0* <http://drae2.es/?lema=amor>

\*Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: Mc. Graw Hill.

\*Reglamento Interno del Servicio Social, Facultad de Psicología, UNAM.

<http://www.psicol.unam.mx/Principal/Pdf/Reglamento.pdf>

\*Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

\*Rubio, Ma. y Varas, J. (2004). *El análisis de la realidad en la intervención social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Ed. Ccs (3ª Ed). Capítulo 5. p. 245.

\*Russell, B. (1980). *La conquista de la felicidad*. Mexico : Espasa Calpe.

\*Sanz, F. (2008). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. España, Barcelona: Ed. Kairos.

\*Sánchez, R. (2008). *Documento Interno del Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila."*

\*Sánchez, R. (2006). *Documento Interno del Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila." Programa de Servicio Social.*

\*Sternberg, R. (1999). *El triángulo del amor: intimidad, amor, compromiso*. Barcelona; México: Paidós.

\*Torres, W. (2007). Tesis. *El conflicto en la pareja. Una aproximación psicosociocultural*. Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado, UNAM.

\*Valles, M.S. (1997). "El análisis de contenido tradicional" En: *Técnicas Cualitativas de investigación social: reflexiones metodológicas y práctica profesional*. Madrid: Ed. Síntesis pp. 555-562

\*Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Nueva York: Springer-Verlag.

\*Zizumbo, D. (2007). Tesis de Licenciatura *La disolución de la pareja: la relación con los celos, la ansiedad y la depresión*. Facultad de Psicología, UNAM.

#### FILÓSOFOS Y POETAS:

- \* Acuña, Manuel. "Nocturno"
- \* Aristóteles. "La esperanza es el sueño de un hombre despierto"
- \* Benedetti, Mario. "Si te quiero"
- \* Buesa, José Ángel. "Poema de la Despedida"
- \* Delgadillo, Fernando. "Entre Pairo y Derivas".
- \* Murillo, Josefa. "Definición"
- \* Neruda, Pablo. "Poema 20"
- \* Nervo, Amado. "Cuando me vaya para siempre"
- \* Sabines, Jaime. "Espero curarme de ti" y "Los Amorosos"
- \* Sanz, Alejandro. "Ponle nombre al sentimiento..."

# Anexo 1

## TEST-RETEST

### Ficha de identificación

1. Anote su nombre (iniciales):

2. Escriba la edad de usted \_\_\_\_\_ y de su pareja \_\_\_\_\_

3. Escriba la escolaridad de usted \_\_\_\_\_ y de su pareja \_\_\_\_\_

4. ¿Cuántas relaciones de pareja has tenido? \_\_\_\_\_  
Formales \_\_\_\_\_ Informales \_\_\_\_\_

5. ¿A qué edad tuvo a su primera novia (o)? \_\_\_\_\_

6. ¿A qué edad tuvo su primera relación sexual? \_\_\_\_\_

### I. La relación de pareja

1. ¿Aprobaban su relación de pareja?

\* Su familia

Si No Regular

\* Amigos

Si No Regular

2. ¿Cuánto tiempo duró la relación de pareja? \_\_\_\_\_

3. ¿Cuánto tiempo tiene la ruptura de la pareja? \_\_\_\_\_

4. Del 1 al 5 ¿Cómo calificaría su relación de pareja?

1	2	3	4	5
Muy mala	Mala	Regular	Buena	Muy Buena

### II. Causas de la ruptura de pareja

Señale las opciones que respondan mejor a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué se terminó su última relación de pareja?

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| ( ) Por mí                    | ( ) Por ella (él)            |
| ( ) Por mi familia            | ( ) Por familia de ella (él) |
| ( ) Por hijos                 | ( ) Por celos                |
| ( ) Por cuestiones económicas | ( ) Por amistades            |
| ( ) Otra _____                |                              |



2. ¿Quién cree que fue el mayor responsable de la ruptura?

Yo

Ella (él)

3. ¿Por qué?

---

4. ¿Cuál cree que fue la principal causa del rompimiento?

( ) Yo

( ) Ella (él)

( ) Mi familia

( ) Familia de ella (él)

( ) Hijos

( ) Celos

( ) Cuestiones económicas

( ) Amistades

( ) Infidelidad

( ) Trabajo

( ) Distanciamiento

( ) Problemas de tipo sexual

( ) Falta de comunicación

( ) Aburrimiento/Rutina

( ) Falta de correspondencia

( ) Miedo

( ) Violencia

( ) Incompatibilidad

( ) Otra \_\_\_\_\_

5. ¿Por qué?

---

6. ¿Quién propuso la separación?

Yo

Ella (él)

7. ¿Por qué?

---

8. ¿Se había percatado de estas dificultades en la relación?

Sí

¿Desde cuándo? \_\_\_\_\_

No

### **III. Expectativas de la ruptura de pareja**

1. ¿Cree probable un regreso?

Sí

No

2. ¿Por qué?

---

3. ¿Ha habido algún regreso?

Sí

¿Hace cuánto? \_\_\_\_\_

No

4. ¿Cómo considera su relación?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Posible regresar

Totalmente terminada

5. ¿Por qué?

---

#### **IV. Estilos de Afrontamiento**

Conteste Sí o No a las siguientes preguntas

	SI	NO
1. Frecuento los lugares en los que pienso me la/lo pueda encontrar		
2. Busco mantener la comunicación con ella/él		
3. Conservo objetos que me hacen recordarla (o)		
4. A partir de la ruptura busco más a mis amigas (os)		
5. Le cuento a mis familiares o amigos como me siento		
6. Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con la ruptura		
7. Busco actividades que me distraigan para no recordar la ruptura		
8. He buscado otras relaciones amorosas		