



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El acompañamiento humanista como estrategia para
enfrentar el apego afectivo en el duelo amoroso de los jóvenes
de la FES Cuautitlán”.

TESIS EMPÍRICA QUE PARA OBTENER

EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Antonio Laredo Rodríguez

NÚMERO DE CUENTA:

310284583

DIRECTOR: Dr. Angel Corchado Vargas

DICTAMINADORES: Mtra. María de los Ángeles Herrera

Lic. César Elizalde García

GENERACIÓN: 2013

Los Reyes Iztacala, Estado de México, 2017



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.

AGRADECIMIENTOS

A mí querida Universidad Nacional Autónoma de México, por haberme brindado conocimientos académicos y algo mucho más importante; por haberme enseñado a vivir. Por darme una meta, estupendos amigos, profesores inolvidables, experiencias únicas y un hogar que me ha educado para ser lo que soy ahora.

A mis familiares, que me han apoyado en mi formación académica. Hemos tenido altas y bajas pero siempre están ahí. A mí mamá, mi papá y mis hermanas, que siguen soportándome y apoyándome sin importar que pase. A mis tías, tíos y primos que creyeron en mí.

A mis amigos, gracias por todo; en general a las personas que he conocido a lo largo de la vida y que me han llenado de experiencias grandiosas. En especial a mis amigos más cercanos. Jorge y Fanny, gracias por hacer mi primer año de bachillerato no tan malo. A Cinthia, gracias por seguir conmigo después de tantos años. A Emily por ser la mejor amiga siempre. A Ale y Eve por enseñarme que la vida también puede ser un fin de semana largo. A Mayra que siempre hace la vida más divertida, a los 59's que ya saben quiénes son.

A Omar por no dejarme solo durante la universidad y ser el mejor amigo que alguien puede tener.

A las personas que ya no se encuentran entre nosotros físicamente pero siguen presentes en la vida, a Yoshimar Victoriano y a Jorge Carreón, siempre estarán entre nosotros hasta el fin de los tiempos.

A mis profesores, que han marcado mi vida con sus enseñanzas. A todos, los enojones y a los que son más relajados, todos me han ayudado a llegar a donde estoy. A los que han sido un reto en mi vida y a los que han sido los más amables siempre. Gracias profesor Ángel Corchado por ser no solo un profesor sino un amigo al mismo tiempo. Gracias profesora Ángeles por ser siempre exigente y ordenada pero a la vez entusiasta con todo lo que enseña. Gracias profesor Cesar por compartir sus conocimientos de manera apasionada y muy entusiasta.

GRACIAS POR TODO

Laredo (2016)

Me doy cuenta de que me faltas

*Me doy cuenta de que me faltas
y de que te busco entre las gentes, en el ruido,
pero todo es inútil.
Cuando me quedo solo
me quedo más solo
solo por todas partes y por ti y por mí.
No hago sino esperar.
Esperar todo el día hasta que no llegas.
Hasta que me duermo
y no estás y no has llegado
y me quedo dormido
y terriblemente cansado
preguntando.
Amor, todos los días.
Aquí a mi lado, junto a mí, haces falta.
Puedes empezar a leer esto
y cuando llegues aquí empezar de nuevo.
Cierra estas palabras como un círculo,
como un aro, échalo a rodar, enciéndelo.
Estas cosas giran en torno a mí igual que moscas,
en mi garganta como moscas en un frasco.
Yo estoy arruinado.
Estoy arruinado de mis huesos,
todo es pesadumbre.*

Jaime Sabines

ÍNDICE

Introducción.....	1
1. Psicología Humanista.....	10
1.1 Antecedentes de la Psicología Humanista.....	12
1.2 Postulados de la psicología humanista.....	15
1.3 El enfoque centrado en la persona.....	17
1.3.1 Actitudes y Técnicas de la corriente Humanista.....	21
2. Tanatología.....	25
2.1 Objetivos e Importancia de la tanatología.....	26
2.2 El proceso de duelo.....	28
2.3 Duelo romántico.....	31
3. El apego en la pareja.....	36
3.1 Ciclo vital de la pareja.....	38
3.1.1 Elección de pareja.....	38
3.1.2 Enamoramiento.....	40
3.1.3 Noviazgo.....	41
3.2 Apego afectivo.....	42
3.3 Importancia del desapego afectivo.....	50
Método.....	54
Análisis y discusión de los resultados.....	58
Conclusiones.....	87
Bibliografía.....	90

INTRODUCCIÓN

El hombre es un ser eminentemente social, de ahí su necesidad de establecer relaciones con otras personas. A raíz de dicha necesidad, va conformando un entramado de redes y vínculos con distintos sistemas, los cuales proporcionan soporte físico, material, emocional y social. Durante la adolescencia, uno de los principales vínculos que se establecen es aquel caracterizado por la atracción física, la necesidad de acompañamiento y la experiencia romántica, denominado “noviazgo”.

El noviazgo refiere a la experiencia romántica de intimar con el otro. Dicha experiencia resulta común durante la adolescencia. El identificar el significado que otorga el adolescente a dicho constructo, resulta relevante puesto que permite profundizar en las prácticas cotidianas pero cruciales de su desarrollo social y psicológico, mismas que son sujetas de transformación. A través del noviazgo, se satisfacen necesidades afectivas y sociales; se tiene la oportunidad de desarrollar la preocupación empática y las competencias sociales (Morales y Díaz, 2013).

Nina (2009) señala que durante la adolescencia las primeras experiencias románticas asumen un rol significativo en el desarrollo de las habilidades para intimar con otros, y es precisamente el noviazgo es la oportunidad para ello. En todo tipo de conductas afectivas, el adolescente tiene la necesidad de mantener contacto físico, desarrollar un nivel de intimidad y tener una compañía; de ahí que sea la experiencia idónea para satisfacerla.

De Irala, Osorio y Beltramo (2014), mencionan que el amor es un fenómeno que abarca a toda la persona. Esto significa, primero, que no quedan fuera de él ni la atracción ni los sentimientos, pero el amor es mucho más que eso. Quien se queda solo en la atracción física o en los sentimientos en realidad no llega al amor. Amar es considerar de manera completa a la otra persona, apreciarla, cuidarla, estar pendiente de ella, alegrarse en sus alegrías y compartir sus tristezas para disminuirlas. Al que ama le gusta ayudar al otro y recibir ayuda de esa persona. Amar es conocer de una manera realista a la otra persona sin

idealizarla, aceptándola como es y procurando ayudarla a mejorar. Pero también amar es darse a conocer, abrir la propia interioridad y compartirla con toda la sinceridad de la que seamos capaces.

Leal (2007) menciona que el amor patológico se experimenta como una obsesión, por lo que siente la obligación de atraer continuamente la atención de quien le obsesiona y controlar la libertad del otro. La baja autoestima, los sentimientos de ira, la privación emocional y el estrés emocional pueden ser factores psicológicos importantes, así como los factores familiares de abandono físico y emocional en la infancia.

Para llegar al amor es preciso pasar por diferentes etapas. La primera etapa es la atracción. Realmente no se conoce a la otra persona y lo que manda es lo que se ve por fuera; es decir la apariencia física. Se trata de un impulso, que no es necesariamente voluntario. Con frecuencia distrae el nivel de atención de la persona hacia otras cosas o provoca que el sujeto se comporte con nerviosismo si la persona que es objeto de su atracción le dirige la palabra. De la atracción se puede pasar al enamoramiento. Ya no es sólo un impulso sino que interviene el nivel afectivo: el enamoramiento es un sentimiento (De Irala, Osorio y Beltramo, 2014).

La adolescencia es el período de la vida en el que una persona está más expuesta a los cambios, sobre todo físicos pero también de tipo psicológicos, que hacen que lo que prime sea la inestabilidad. Durante esta etapa, las hormonas que luego intervendrán en la concreción del apego ya están circulando por el cuerpo. Todo esto explica por qué es en esta etapa en la que más hay que trabajar para ayudar al joven a postergar la experiencia sexual y encuadrarla en el contexto matrimonial con un asentimiento lo suficientemente maduro para asumir sus beneficios y sus desafíos (De Irala, Osorio y Beltramo, 2014).

Según May (2000) la dependencia emocional es una vinculación insana basada en el dolor, la rabia y el miedo, en un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible; la cual se basa en el desequilibrio y en la desigualdad, ya que una

persona es sometida por otra, esto es posible porque su compañía se vuelve más importante que el sentir amor (Sannuti, 2006). La dependencia produce daños físicos y emocionales, estas personas creen que amar es poseer u ofrecerlo todo, justificando las conductas de la pareja de manera idealizada y suelen tener celos irrealistas ante la ansiedad de perderle (Retana y Sánchez, 2008). La baja autoestima y la baja autoimagen conllevan al temor del abandono y del rechazo que provocan aferramiento a la relación, siendo incapaces de terminarla (Riso, 2008). La dependencia emocional puede ser llamada como “amor obsesivo”, es cuando el amor se convierte en adicción y se comienza a depender de la persona que uno ama.

Los problemas de dependencia emocional hacia la pareja provienen desde la infancia, cuando la persona es sobreprotegida y genera la creencia de que el mundo es hostil y cruel, al no haberse enfrentado a la frustración y el estrés. El salirse de la relación le genera miedo, malestar y apego al pasado, ésta es una respuesta de la incapacidad de renunciar a nada que le guste, demostrando una carencia de autocontrol (Riso, 2008).

Se han considerado dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional. La primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones y para asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia (Castelló, 2005). La segunda, la dependencia emocional, se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad.

Lemos y Londoño (2006), señalan que las dimensiones de Dependencia emocional que encontraron en la construcción de su cuestionario apuntan a un factor central disparador de la como es la ansiedad de separación y el miedo a la soledad. Sin embargo, también se hace anotación a las estrategias

interpersonales utilizadas por la persona para mantener a su pareja a su lado, es decir, la expresión afectiva a la pareja, la modificación de planes, la búsqueda de atención y la expresión límite.

La diferencia entre el amor normal y la dependencia es meramente cuantitativa, es la distancia entre querer y necesitar (Castelló, 2005); por esto los factores que en ella están involucrados son aspectos que pueden aparecer en forma moderada en una relación de pareja normal, pero que en el dependiente emocional son permanentemente presentes y marcan su pauta de interacción con su pareja.

A pesar de la emocionalidad involucrada en la relación de pareja, las dificultades para lograr el acoplamiento lleva a que por una serie de razones, como los celos, la incomprensión, conflictos derivados de las diferencias de género, la falta de compromiso de una de las partes, la falta de metas conjuntas, entre otras causales (Barrios y Pinto, 2008), la pareja finalmente deshaga su relación. El rompimiento de este vínculo íntimo, sobre todo cuando se percibe como una relación estable, va a ser vivenciado por los individuos con altos niveles de estrés lo ubican como uno de los hechos más estresantes de la vida de una persona tras la muerte de un hijo o un cónyuge.

Peñafiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida e incluso la describe como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. Peñafiel (2011) agrega que el nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella.

De ese modo, la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida. García e Ilbaca (2013) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo.

Chavarría (2011) parte de la base que toda persona tiene constantes pérdidas grandes o pequeñas que le generan dolor, sufrimiento, tristeza, culpa etcétera, y tiene que vivir distintos duelos, desde que nace hasta momentos antes de morir, en consecuencia tiene que comprender el significado de cada duelo que experimenta y encontrarle un verdadero sentido que contribuya a superarlo y a obtener el mejor provecho para su supervivencia.

Rogers (1981, citado por Pezzano, 2001), dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que mientras más separados están, mayor es la posibilidad de la unión sólida. En otras palabras, si llevan a la relación inmadurez, dependencia, infantilismo...las posibilidades de hacer una relación de pareja sana son mínimas. En cambio, aumentarán las probabilidades de vivir una relación neurótica.

Según Rogers (1961, citado por Pezzano, 2001), la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta. El ser humano se mueve hacia lo constructivo, hacia su madurez y su autorrealización. En este sentido, la Psicología Humanista busca desarrollar su potencial en vez de centrarse en las causas o fuentes débiles. Busca aceptar al hombre, conducirlo a descubrir sus potenciales y ayudar a descubrir (o redescubrir) el sentido de su vida. La persona se vuelve más eficaz cuando aprende a aceptarse a sí mismo. Es en esta medida que puede cambiar y se reconoce como imperfecto.

Hoy en día se cuenta con diversos espacios en dónde la psicología humanista juega un papel determinante. Uno de ellos es el Centro de Atención y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) que se encuentra en las Facultades de Estudios Superiores Iztacala y Cuautitlán, pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de México. Es un centro que atiende las necesidades de la comunidad estudiantil, procurándole las habilidades y herramientas necesarias para enfrentar los riesgos a su salud física y psicológica promoviendo su propio bienestar, fue creado por la Dirección de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, a través de la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, con el propósito de brindar apoyo y orientación a los estudiantes que tienen riesgos escolares, psico-sanitarios y para quienes ya cursan con problemáticas declaradas (adicciones, alteraciones emocionales, bajo rendimiento académico, síndrome metabólico, embarazos no deseados, etcétera).

La estrategia de acompañamiento psicológico es un proceso de orientación psicológica que permitirá a los jóvenes universitarios comprenderse mejor, de tal manera que puedan enfocar que aspectos quieren resolver o mejorar en su vida a través de una relación de ayuda con un terapeuta como facilitador.

Sánchez y Martínez (2014) realizaron un estudio acerca del amor y las fases de la pasión, trabajaron con una muestra de 833 personas, 396 mujeres y 437 hombres, mayores de 17 años, cuya relación había durado desde 6 meses hasta más de 20 años. Los participantes debían contestar preguntas abiertas sobre las diversas reacciones que presentaron durante las seis etapas retomadas del duelo por muerte: la negación, la ira, la depresión, la negociación, la pseudoaceptación y la aceptación; con base en las respuestas obtenidas, Sánchez y Martínez (2014) generó una escala que indicó 45 emociones, 145 pensamientos y 148 tipos de conductas que se generan a partir de la pérdida del ser amado.

La dependencia emocional puede traer agresión en la relación con la pareja, principalmente ejercida por el género masculino. Las conductas agresivas más comunes son psicológicas y físicas leves. El 45-50% de los adolescentes ha sufrido y ejercido insultos (Ortega, 2008). El 52% de las mujeres están en

desacuerdo en que si la pareja te hace sufrir, es que no te quiere; entre los varones, esta creencia se aprecia en el 31% (Izarra Pérez, Pinto y Arroyo Prieto, 2006).

La literatura refleja pocos estudios dedicados al tema de las relaciones románticas en la adolescencia. Así, es importante definir el constructo *apego*, ya que este constructo ha sido malinterpretado y confundido, debido a que hay pocas definiciones apegadas desde el punto de vista científico.

Aun cuando la experiencia romántica trae al individuo sensaciones agradables, perder al ser amado acarrea sentimientos de dolor, desesperación y enojo ante la decepción de afrontar una realidad en la cual las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles (Sánchez y Martínez, 2014). Durante el duelo romántico, el individuo puede vivir bajo el tormento de la esperanza del retorno y por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas. Las chicas destacan su dignidad propia, el pensamiento del amor ideal y enfatizan el dolor inherente, de igual forma disminuye el pensamiento de rehacer la vida amorosa luego del desamor. Los chicos se perturban más por el no conseguir pareja, esto se vuelve una meta y tienden a concebir el amor como un objeto valioso (Leal, 2007).

El duelo por rompimiento amoroso es un tema cuya experiencia interesa al estudioso de las relaciones personales, al científico de las emociones, al psicólogo clínico o de la salud cuya tarea profesional llega directamente a las personas. Esta importancia radica, justamente en que un tema así importa a todo ser humano. Las pérdidas físicas y afectivas que se dan en contextos personales cercanos, representan un reto para quien las vive pero también para quien en su labor cotidiana busca ayudar o apoyar a quien sufre de ella. La investigación documentada y actual es escasa, pero es el punto de partida para su estudio profundo y búsqueda de estrategias que a pesar de la pérdida puedan fortalecer al individuo para seguir adelante (Sánchez y Martínez, 2014).

Se ha conceptualizado el apego afectivo, las etapas del noviazgo así como los conceptos de noviazgo y amor, ya han sido estudiados y establecidos, pero los estudios con respecto al duelo romántico en las relaciones de adolescentes y adultos jóvenes son escasos, al igual que el estudio del fenómeno de apego afectivo cuando sucede la ruptura amorosa, por tanto en la presente investigación tuvo como preguntas de investigación el saber sí; ¿El apego afectivo es un determinante en la etapa de duelo amoroso? ¿El acompañamiento psicológico de tipo Humanista es una estrategia que ayuda al desapego afectivo en las relaciones de pareja? ¿Se puede lograr el desapego afectivo en las relaciones de pareja de los jóvenes de FES Cuautitlán?

El objetivo general de esta tesis fue: Analizar la utilidad del acompañamiento psicológico humanista como estrategia para afrontar el apego afectivo en el duelo amoroso de los jóvenes de la FES Cuautitlán.

Los objetivos específicos fueron:

- 1.- Describir el proceso de duelo amoroso en el que se encuentran los jóvenes de FES Cuautitlán.
- 2.- Describir el apego afectivo en las relaciones de pareja de los jóvenes de FES Cuautitlán.
- 3.- Resaltar la importancia del desapego afectivo en las relaciones de pareja de los jóvenes de la FES Cuautitlán.
- 4.- Resaltar la importancia del acompañamiento psicológico humanista durante el duelo amoroso en las relaciones de pareja de los jóvenes de FES Cuautitlán.
- 5.- Describir la posible relación del apego afectivo y la manera de afrontar el duelo amoroso en las relaciones de pareja.

Para dar respuesta a las preguntas de investigación y cumplir los objetivos planteados en la presente tesis se abordaron tres capítulos que contienen tópicos importantes para describir el fenómeno de dicha tesis.

En el primer capítulo se brinda una breve descripción de los antecedentes de la Psicología Humanista (sus principales exponentes, corrientes antecesoras y orígenes cronológicos), de una manera más específica se describe el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) propuesto por Carl Rogers, sus principales postulados, actitudes con las que trabaja la ECP y por último pero no menos importante las técnicas a utilizar cuando se trabaja desde este enfoque.

En el segundo capítulo de la presente tesis se describe la disciplina denominada Tanatología, se describen los objetivos de la misma, la importancia que tiene en la vida de todos ser humano, se describe el proceso de duelo ante la pérdida; las etapas por las que pasa una persona que se encuentra en proceso de duelo, así como las manifestaciones que puede presentar una persona, al final de este capítulo se habla del duelo romántico, como sucede, sus características y similitudes con el duelo ante la muerte.

En el tercer capítulo se habla del apego en la pareja, definiendo primero que es una pareja, el ciclo por el que pasan dos personas para considerar que se está en una relación de pareja, se describe que es el apego, como se manifiesta durante el proceso de noviazgo. Al final de este apartado se relata la importancia de lograr un desapego de la pareja.

En la última parte se encuentra el método que se utilizó para la intervención y manejo de la información, y por último un apartado con el análisis y discusión de los resultados, en donde se proporcionan parte del discurso que compartieron los participantes en la investigación, así como el contraste de los datos encontrados en la literatura y lo arrojado por la experiencia de los participantes.

1. PSICOLOGÍA HUMANISTA

“Para que una persona viva en un proceso de desarrollo, búsqueda de sí misma y bienestar personal, habrá de ser consciente de sus emociones, de sus sentimientos y de sus valores”

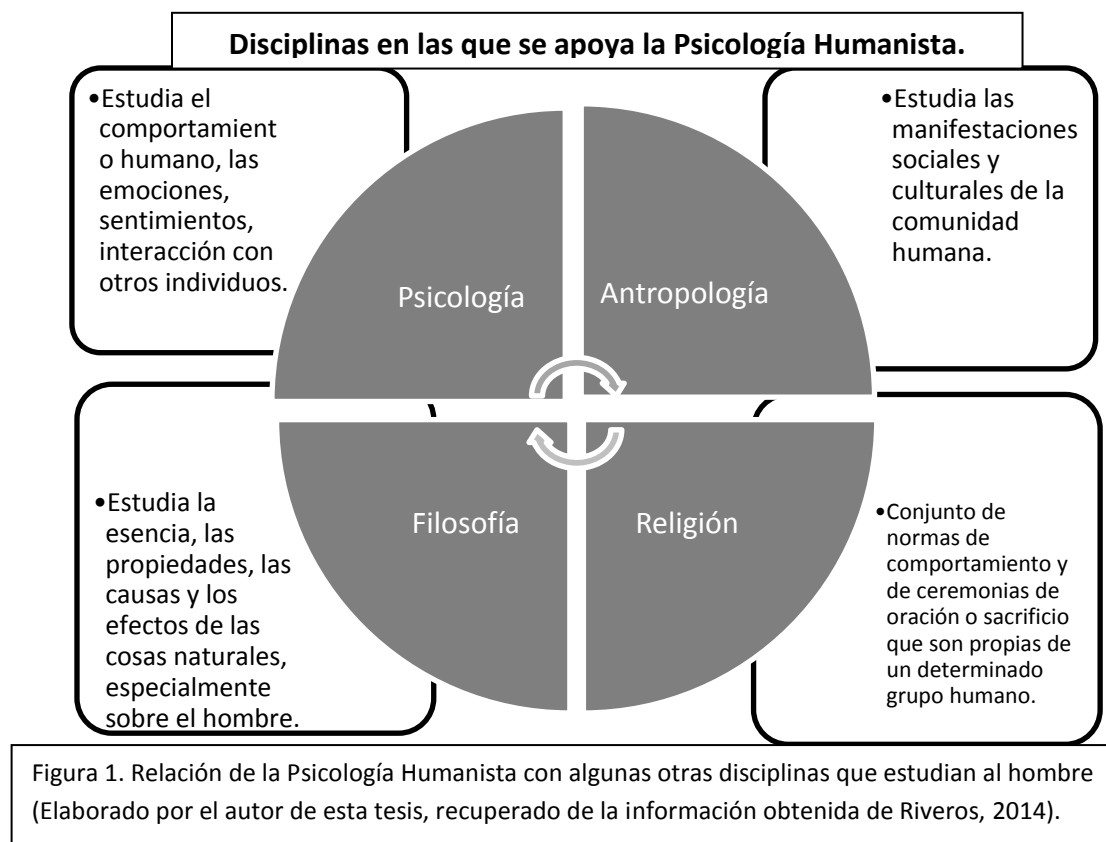
– Carl Rogers.

La psicología Humanista nace oficialmente en Estados Unidos de América en 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época declaran su voluntad en desarrollar un enfoque nuevo que trascendiera los determinismos y la fragmentación de los modelos vigentes del Psicoanálisis y del Conductismo; el objetivo era desarrollar una nueva Psicología que se ocupara de la subjetividad y la experiencia Interna de la persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplara a la persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigara los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad; desde ese núcleo del Ser, puede surgir un camino del existir que sea sano o sabio, equilibrado y pleno, la autenticidad como un proceso de auto- aceptación y aceptación de todo lo que existe (Castanedo, 2005).

La psicología humanista estudia al hombre desde un punto de vista más subjetivo a diferencia de otros enfoques de la psicología como el conductismo, lo ve como una totalidad, una unidad integrada, en lugar de un conjunto de funciones orgánicas interconectadas, que pueden separarse y estudiarse aisladas las unas de las otras, es percibido como un proceso de vida sobrepasando la suma de sus partes operativas: un solo aspecto de sí mismo será siempre imposible de medir como menciona Bugental, (1967; Citado en Castanedo, 2005). La psicología humanista estudia y contempla todas las partes que componen al hombre como su

conducta, sus pensamientos y los relaciona sin fragmentarlos como lo hacen los demás paradigmas de la psicología.

No es un sistema ni un pensamiento, sino más un movimiento constelado de diversos autores, que tienen en común la ampliación de la ciencia buscando el conocimiento de lo propiamente humano en otras disciplinas, por ejemplo: antropología, filosofía, la religión y el estudio de la dimensión artística. La psicología Humanista se apoya de la Antropología con el estudio de las comunidades y sus diversas interacciones sociales, se apoya de la filosofía ya que la Psicología Humanista tiene una base en la filosofía existencialista que analiza la existencia del hombre. Además de basarse de otras disciplinas (Ver Figura 1), esta nueva psicología intenta abarcar al hombre como un ser holístico y complementado a su contexto, legitimando la dimensión subjetiva a través de un nuevo objeto de la Psicología: la experiencia interna.



1.1 Antecedentes de la Psicología Humanista

La psicología del siglo XX estuvo dominada por dos puntos de vista o dos paradigmas de la naturaleza humana y la ciencia. El primero de ellos menciona Castanedo (2005), es el paradigma objetivo o experimental (behaviorista o conductista) y el segundo el paradigma subjetivo- experiencial (fenomenológico o existencial). El paradigma objetivo propone que la naturaleza humana es un fenómeno natural que debe ser estudiado usando los principios y métodos de las ciencias naturales. Es en el mismo siglo XX que a partir de las críticas hacia esta actitud positivista que proponía el paradigma experimental; surgen los primeros pensamientos acerca de que la especie humana es parte de la naturaleza y se afirma que los humanos tienen una única forma subjetiva de existencia, se plantea que se requiere el desarrollo de una ciencia única y no una imitación de los modelos de las ciencias naturales como los que proponían los paradigmas ya existentes.

El paradigma conductista y el psicoanalítico representan para Riveros (2014) las dos primeras fuerzas en el desarrollo de la psicología moderna, mientras que la tercera fuerza es el movimiento que surge del planteamiento que asegura que existe en la naturaleza mucho más que descubrir de lo que los métodos objetivos han revelado, es aquí cuando surge la psicología humanista. La psicología humanista ha llegado a constituir una “tercera fuerza” en la psicología estadounidense; las otras dos fuerzas son el psicoanálisis y el conductismo.

Abraham Maslow denominó como La Tercera Fuerza a esta nueva psicología que nacía antes de la década de los sesenta, siendo considerado el padre de la Psicología Humanista ya que fue el primero en teorizar en el ámbito de la academia una nueva teoría, del potencial humano. La auto-actualización o auto-realización del potencial humano lo condujeron a realizar estudios en las personas sanas pudiendo concretar su aporte de una Psicología sobre la dimensión sana del ser humano. La psicología del SER o *Toward a Psychology of Being* (Maslow, 1968) tomó una primera dimensión para Maslow, trascendiendo el psicoanálisis y el conductismo con su idea de un potencial humano que viene en nuestra genética

y otros elementos que se auspician en el aprendizaje de toda la vida, aspiramos a algo superior y ese algo está en nosotros mismos.

Con su teoría de la auto-actualización, Maslow puso en el centro de la atención psicológica el problema del concepto de salud mental, un modelo de funcionamiento pleno de la personalidad y lo hizo en función de los estudios realizados por él mismo y de un proceso que también había sido desarrollado en forma paralela por Carl Rogers: el funcionamiento óptimo de la personalidad después de la terapia. La auto-actualización es similar también al proceso de individuación que nos propone Carl Jung que, en definitiva, es uno de los grandes ideales humanistas: el proceso de actualizar el potencial humano para ser uno mismo.

Los enfoques múltiples que nacieron del humanismo son los siguientes: El Enfoque Centrado en la Persona (Carl Rogers), La Gestalt (Fritz Perls), La Programación Neuro Lingüística P.N.L. (John Grinder y Richard Bandler), El Análisis Transaccional o A.T. (Eric Berne) , El enfoque experiencial de las Emociones (Leslie Greenberg), Psicoterapia Experiencial y el Focusing (Eugene Gendlin), La Psicoterapia Sistémica, Logoterapia (Viktor Frankl). Todos estos enfoques hablan de un modo particular y altamente efectivo para hacer psicoterapia, sustentando su aproximación particular con una teoría y una práctica acordes. Las que han combinado su teoría con investigación científica son sólo tres: Enfoque Centrado en la Persona (ECP), Psicoterapia Experiencial (Focusing), Enfoque Experiencial de las Emociones. Hemos legado un vasto conocimiento teórico en primera persona por parte de Psicólogos de renombre mundial como Abraham Maslow (teoría de la auto-actualización) y Sidney Jourard (teoría de la autenticidad).

Nye (2002) considera como los personajes más importantes dentro de la Psicología Humanista y parte de esta *tercera fuerza* a Carl Rogers y Abraham Maslow; ambos consideraron que los humanos tenían una tendencia natural a la *realización*, aunque la *realización* no es idéntica en las teorías de Maslow y de Rogers, ya que Maslow (1970) habla de la *Autorrealización* como la etapa más

alta de una jerarquía de necesidades por las que el hombre debe pasar y se promueve solamente cuando la persona ha cubierto necesidades que se encuentran en niveles más bajos; mientras que para Rogers (1997) cuando el hombre logra el desarrollo del potencial humano se da la autorrealización, es necesario que se vuelva consciente de sus emociones, de sus sentimientos, de sus valores y logre una convivencia con el *otro*. En ambos casos incluye el crecimiento personal y la satisfacción de las potencialidades básicas, la gran diferencia se da en el proceso por el cual se consigue el desarrollo de la persona.

Uno de los grandes pilares de la Psicología humanista es la filosofía existencial. La Psicología Humanista simpatiza en gran medida con la corriente filosófica conocida como existencialismo. Sartre (1999) (uno de sus máximos representantes), por ejemplo, expone el argumento: *yo soy mis elecciones*, entendiéndose el hombre como un ser dotado de libertad en tanto que existe. La persona elige y al llegar a hacerlo involucra a la gente que la rodea (Hernández, 1997). El existencialismo rechaza el punto de vista mecanicista de otras corrientes anteriores de la Psicología como el psicoanálisis y el conductismo. El existencialismo considera que las personas participan en una búsqueda de significado Phares y Trull (1999). El existencialismo obtuvo gran popularidad en un momento en el que muchas personas se encontraban preocupadas con los problemas masivos de una sociedad tecnológica y buscaban reparar sus modos enajenados de vida. Parecía prometer la restauración del significado de la vida, junto con un mayor despertar espiritual y el crecimiento individual que podía llevar libertad a los obstáculos convencionales creados por una sociedad conformista (Sartre 1999).

Barragán (2012) dice que los existencialistas plantean que la búsqueda de significado es una característica humana básica y afirman que a través de la imaginación, la simbolización y el juicio, se lleva a cabo esta búsqueda. Muchos existencialistas consideran la toma de decisiones como otra característica importante para la filosofía existencialista, la cual implica un conjunto de elecciones inevitables; uno puede elegir el presente (el *status quo*) que representa

falta de cambio y un compromiso con el pasado, esta elección conducirá a culpa y remordimiento acerca de las oportunidades con el pasado pero también se puede elegir la alianza con el futuro. Sartre (1999) dice que esa elección impulsa a la persona hacia el futuro con una ansiedad que se deriva de la incapacidad para predecir y controlar lo desconocido y es a partir de este punto cuando surgen los conflictos que afectan a la persona imposibilitándolos para actuar y pensar de manera adecuada.

1.2 Postulados de la psicología humanista

La psicología Humanista se remite habitualmente a la teoría orgánismica de Goldstein que plantea que el organismo funciona como un todo y la enfermedad lo modifica en su totalidad, esta teoría es tomada como marco de referencia conceptual. Su principio fundamental es la tendencia actualizante del organismo. De hecho fue Goldstein (1940; citado en Vilegas 1986) fue el primero en introducir el concepto de auto actualización según el cual todas las características y motivos del organismo están al servicio de una tendencia suprema que hace que el organismo tenga que elegir y decidir para lograr la autorrealización. Una parte esencial de este proceso de autorrealización es la confrontación con el entorno, que conduce a *conmociones* y *catástrofes*; el organismo se presenta frente al entorno como sistema cerrado, teniendo que tomar contacto con el mundo que le rodea, el ser humano también percibe totalidades organizadas como configuraciones que aparecen en la experiencia directa del individuo, a partir de estos planteamientos la Psicología Humanista retoma el enfoque holístico.

El enfoque holista con el que trabaja el humanismo es parte fundamental de su metodología e incluso se sugiere como una herramienta obligatoria de trabajo (Barragán, 2012).

El enfoque holista es retomado a partir del descubrimiento ofrecido por la Psicología de la Gestalt la cual parte de la idea de que el todo contiene propiedades que no se encuentran en la suma de las partes. A partir del enfoque holístico y con las aportaciones de la teoría Gestalt se buscaba crear una corriente que estudiara al hombre como un ser total, es decir, que tanto la dimensión mental

del hombre como la espiritual estuviese integrada a la conducta. Se pretende estudiar al hombre como un todo; no fragmentado en diversos aspectos como percepción, lenguaje, pensamiento, etcétera. La finalidad era concebir al ser humano como una sola unidad con su ambiente, tener presente que el ser humano es también una unidad en sí misma, es decir, somos biológicos y espirituales a la vez, somos estéticos y primitivos a la vez, somos proactivos y reactivos a la vez (Riveros, 2014).

Villegas (1986) dice que el organismo humano tiene una naturaleza interna intrínseca de necesidades y tendencias direccionales. El modelo holístico de la organización y el crecimiento de la personalidad es biológico. Las tendencias direccionales orgánicas orientan y controlan el desarrollo de la personalidad humana, el organismo ha de afirmarse en estas direcciones para asegurar un crecimiento sano.

Otro aspecto de los postulados básicos del Humanismo es el de la autorrealización. La autorrealización consiste, básicamente, en “un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente” (Velásquez, 2001). También ha sido llamada “tendencia autoactualizante” por Rogers (1971) o “tendencia hacia la autorrealización” por Goldstein (1940); sin embargo, en cualquiera de sus acepciones, la autorrealización es un proceso inherente al ser humano que este paradigma psicológico intenta rescatar.

Según Rogers (1961, citado por Pezzano, 2001), la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta. El ser humano se mueve hacia lo constructivo, hacia su madurez y su autorrealización. En este sentido, la Psicología Humanista busca desarrollar su potencial en vez de centrarse en las causas o fuentes de debilidades. Busca aceptar al hombre, conducirlo a descubrir sus potencialidades y ayudarlo a descubrir (o redescubrir) el sentido de su vida. Siguiendo una de las características que ofrecen los autores de esta orientación psicológica, se le da completo énfasis a cualidades exclusivamente humanas, tales como son la creatividad, la capacidad de elección, la valoración y la madurez (Martínez, 2006).

El ser humano se interrelaciona; nunca deja de hacerlo y es parte de su desarrollo personal automotivante. Desde la postura de Rogers, una de las enseñanzas presentes de las relaciones entre individuos, es la de ser uno mismo (autenticidad). Así, no resulta benéfico aparentar y en consecuencia no se consiguen relaciones positivas. Distingue el concepto de congruencia (ser el mismo de forma interna y externa), que se volverá uno de los aportes principales de su teoría y del humanismo, tanto, que llega a afirmar: “a veces me he preguntado si no es ésta la única cualidad que verdaderamente cuenta en toda relación terapéutica” (Barragán, 2012).

La persona se vuelve más eficaz cuando aprende a aceptarse a sí mismo, es en esta medida que puede cambiar y se reconoce como imperfecto. Por otra parte, la aceptación de sí mismo permite conformar relaciones reales (Pezzano, 2001). Otro atributo de las relaciones interpersonales también mencionado por Rogers y aceptado por la gran mayoría de los psicólogos humanistas, es el del gran valor que permite comprender a la otra persona (empatía). La empatía enriquece la vida y a partir de la referencia del *otro* es que entendemos mejor nuestra propia visión de la vida. Rogers además sugiere, que las personas expresen sus sentimientos abiertamente y en este mismo sentido, que la apertura hacia las realidades de otros sea una constante. Entre mayor sea la apertura hacia nosotros y hacia los demás, menos deseos de querer “arreglar las cosas” (Pezzano, 2001).

En síntesis, la Psicología Humanista dota de gran relevancia la calidad otorgada a las relaciones interpersonales, permite la apertura de un nuevo enfoque, libertad de expresión y conocimiento de uno mismo.

1.3 El enfoque centrado en la persona

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) surge a partir de los planteamientos de Rogers (1997) y como parte de la Psicología Humanista, este enfoque difiere de otros tipos de terapia en varios aspectos. El primero se trata de la actitud que el terapeuta tiene hacia el paciente, llamado *cliente* en este enfoque el cual es un ser empático, auténtico y con una aceptación positiva incondicional.

Una hipótesis importante que plantea Rogers (1997) es que el ser humano posee una motivación al cambio, al crecimiento, de manera intrínseca, todo ser humano posee la posibilidad de crecer, lo único que necesita es un impulso, ayuda por parte de otros, algún evento importante, deshacerse de los límites, miedos y resistencias psicológicos y/o abrirse a la experiencia. Es por medio de la terapia y con los elementos necesarios que el terapeuta debe tener, es que se puede lograr el desarrollo del potencial humano y con ello la autorrealización (Corchado, 2012).

La terapia sirve a la persona para resolver sus dilemas con una intervención mínima. Rogers (1971) definía la psicoterapia como la utilización de una capacidad que se encuentra en un individuo, y no la manipulación, por parte de un experto o alguna otra personalidad con mayor o menor actividad dentro del proceso. Él llamó a este tipo de terapia centrada en la persona debido a que es esta última quien toma las decisiones que considere necesarias. Rogers estaba convencido de que la intervención de los expertos, en cualquier forma que se utilizara resultaba perjudicial para el crecimiento de la persona. Aunque el cliente posee la llave de la recuperación, el terapeuta debe reunir ciertas cualidades personales, además de las herramientas profesionales, que permitan al cliente aprender a utilizar dicha llave.

Una de las características de la terapia centrada en la persona es la no directividad, Lafarga y Gómez del Campo (1991) mencionan que se trata de una confianza en la persona para desarrollarse, crecer (tendencia actualizante o autorrealización) y decidir el curso de la acción en la terapia. La responsabilidad del proceso no radica en el terapeuta sino en el cliente. Rogers (1971) menciona que es el cliente quien sabe qué es lo que le afecta, hacia donde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas. Rogers comprendió que, a menos que necesitara demostrar su propia inteligencia y sus conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el paciente mismo imprime al proceso.

Rogers además sugiere, que las personas expresen sus sentimientos abiertamente y en este mismo sentido, que la apertura hacia las realidades de

otros sea una constante. Entre mayor sea la apertura hacia nosotros y hacia los demás, menos deseos de querer arreglar las cosas (Pezzano, 2001).

Rogers (1997; citado en Cloninger, 2003) habla de las condiciones necesarias para que se genere el cambio terapéutico, plantea que el terapeuta debe establecer el clima o las condiciones necesarias para que se facilite el cambio: empatía, consideración positiva incondicional y congruencia o autenticidad).

1.- Cambios en el concepto de sí mismo. El cliente adquiere un mayor grado de consideración positiva hacia sí mismo, gracias a la integración de las experiencias rechazadas anteriormente. La consideración positiva incondicional del terapeuta ha favorecido esta integración; la empatía ha ayudado a reconocer sus propios sentimientos y la congruencia del terapeuta ha servido de modelo para la introyección de esta actitud.

2.- Cambio en el locus de la evaluación. Se produce un desplazamiento desde la consideración de los valores ajenos hasta la asunción de los suyos propios. La mayor confianza que se estimula a través de la terapia favorece la autodirección y la percepción de que su conducta está bajo su control.

3.- Cambio en la relación de los demás. La percepción y valoración de los demás se hace más tolerante y realista.

4.- Cambio en las defensas y en la manera de experimentar. El cliente se hace más abierto, congruente y menos defensivo en cuanto a su experiencia. Disminuye su vulnerabilidad a la amenaza gracias a una mayor congruencia y flexibilidad.

5.- Cambios en la madurez y organización de la personalidad. La persona se vuelve más objetiva y realista en sus percepciones, más capaz de solucionar sus problemas y de tolerar la frustración. Las exigencias de su yo ideal están más acordes con sus posibilidades. Su conducta se vuelve más creativa y adaptada.

Martínez (1982) plantea que los puntos claves del cambio terapéutico pueden también formularse por medio de lo que se abandona y de lo que se inicia:

- Dejar de sentir los *debería*: dejar de hablar sobre lo que quieren las demás personas de nosotros y o lo que las demás personas esperan que hagamos y empezar a pensar en lo que se realmente se quiere.
- Dejar de satisfacer expectativas impuestas: Descubrir el potencial de desarrollo y comenzar a satisfacer las propias expectativas.
- Dejar de esforzarse por agradar a los demás: Conocerse a sí mismo y aceptar el aquí y el ahora sin importar lo que los demás esperan de nosotros.
- Comenzar a autoorientarse: aprender a desarrollarse por sí mismo.
- Comenzar a aceptar a los demás: lograr una interacción con el otro y aceptar las individualidades y las opiniones diferentes.
- Comenzar a confiar en sí mismo: descubrir las cualidades que te hacen único y lograr un desarrollo personal confiando en estas cualidades.
- Comenzar a abrirse a la experiencia: sentir y expresar el sentimiento que las vivencias nos aportan.
- Comenzar a ser toda la complejidad del sí mismo
- Dejar de utilizar *máscaras*: Ser congruente con lo que se dice y hace.

Corchado (2012) menciona al auto conocimiento como un proceso de cambio, donde se muestran una serie de transiciones constantes, si la persona modifica actitudes y conductas, se habla de que hay un autoconocimiento y auto regulación. Dentro de estos procesos es determinante la actitud del terapeuta como lo plantea Rogers (1997). La persona puede lograr su vivencia de las experiencias siendo escuchada y no juzgada, la persona puede sentirse libre y de esta manera comienza a entender la congruencia o incongruencia en su modo de actuar y pensar.

1.3.1 Actitudes y Técnicas de la corriente Humanista

La psicoterapia es la “liberación de una capacidad” como afirmó Rogers (1959) que ya es existente en un individuo potencialmente competente, no la manipulación experta de una personalidad más o menos pasiva; éste es el denominado potencial de crecimiento. Todas las personas poseen dicho potencial, la cuestión es liberarlo y es del cual depende tanto el terapeuta centrado en el cliente como el mismo cliente.

Aunque el cliente posee la llave para la recuperación, el terapeuta debe reunir ciertas actitudes personales, además claro de sus herramientas profesionales, que permitan al cliente lograr el desarrollo de su potencial humano. La Real Academia Española de la Lengua (RAE, 2016) define de dos diferentes maneras la palabra *Actitud*:

- 1) Postura del cuerpo, especialmente cuando se expresa un estado de ánimo.
- 2) Disposición de ánimo manifestada de algún modo.

Los terapeutas son útiles en la medida en la que logran desarrollar las actitudes necesarias para lograr un cambio terapéutico, es decir que al contar con una disposición de ánimo manifestada por medio de la empatía y aceptación positiva incondicional, el cliente encontrará la llave para lograr un proceso de autorrealización, también es importante mantener una postura del cuerpo adecuada a lo que se quiere expresar, es decir congruencia de lo que se dice verbal y no verbalmente (Rogers, 1969).

Rogers (1997; citado en Cloninger, 2003) señala tres actitudes que el terapeuta debe tener para lograr el proceso terapéutico, éstas son: 1) comprensión empática; 2) aceptación positiva incondicional; y 3) autenticidad o congruencia.

- 1) Comprensión empática: La empatía se define como la capacidad para entender al otro desde su marco de referencia y desde dentro de los significados del sujeto con el que estamos tratando de relacionarnos. Aunado a esto, Martínez (1999) agrega que el deseo de comunicarse

empáticamente se traduce en una actitud de comunicación y diálogo auténticos para poder comprender los intereses y hasta la cultura de la otra persona. Rogers además sugiere, que las personas expresen sus sentimientos abiertamente y en este mismo sentido, que la apertura hacia las realidades de otros sea una constante. Entre mayor sea la apertura hacia nosotros y hacia los demás, menos deseos de querer “arreglar las cosas” (Pezzano, 2001).

Phares y Trull (1999) mencionan que los terapeutas empáticos son aquellos que transmiten al cliente un sentimiento de que se le está comprendiendo. Son capaces de asumir las actitudes de los clientes y, por así decirlo se puede colocar detrás de los ojos de dichos clientes para ver el mundo como ellos lo hacen. El cliente debe darse cuenta de que el terapeuta está haciendo todo su esfuerzo por comprender de manera correcta, cuando el cliente se da cuenta de esto, se ha establecido la base para una relación terapéutica. La empatía nunca puede ser total y esto también es bueno ya que siempre se debe mantener cierta separación objetiva, de otra manera, el terapeuta tendría los mismos problemas que el cliente. La actitud de empatía no se expresa en palabras, se transmite por su mera experiencia.

- 2) Aceptación positiva incondicional: se trata de un respeto por el cliente como ser humano. El terapeuta debe dejar de lado todas las nociones preconcebidas y ser capaz de sentir interés por el cliente, ser aceptante y, transmitir que es alguien que tiene fe y confianza en la capacidad y fortaleza del cliente para lograr su potencial interno. También es necesario que el terapeuta tenga una completa carencia de juicios de valor, esta característica logrará crear un ambiente en el que el cliente tenga la libertad de dejar las defensas debilitantes y, por tanto pueda comenzar a crecer como persona (Pezzano, 2001).
- 3) Congruencia: Los terapeutas congruentes son aquellos que expresan la conducta, sentimientos o actitudes que el cliente estimula en ellos. No sonrían si están enojados. Si los comentarios del cliente son incómodos, no se ocultan detrás de una máscara de tranquilidad (Rogers, 1961).

Rogers consideraba que, a la larga, los clientes responderán de manera favorable a esta honestidad y congruencia, sabiendo que tienen en frente a una persona real dedicada a su bienestar.

Rogers (1971) habla de las técnicas ocupadas dentro del proceso terapéutico para generar empatía en el cliente. La técnica del reflejo en general consiste en la reformulación de forma más clara de aquello que el cliente intenta comunicar, excluyendo cualquier elemento interpretativo por parte del terapeuta (Ver Figura 2). El terapeuta muestra al cliente que le ha escuchado de manera atenta e interesada y que le ha comprendido.

Propiedades de la técnica de reflejo
El reflejo ayuda al cliente a centrarse en su propia experiencia y a recoger aspectos nunca percibidos hasta ahora.
La respuesta-reflejo evita que el terapeuta emita juicios sobre el cliente y le hace sentir a éste aceptado sin reservas.
La reformulación hace la función de espejo, que permite a la persona verse a sí misma y controlar la objetividad de las propias percepciones.
La reformulación permite al terapeuta verificar que sus intervenciones reflejan fielmente el estado de ánimo y el pensamiento del cliente.
La reformulación puede tratar de hacer explícito un contenido confuso, ofreciendo al cliente la posibilidad de clarificación.

Figura 2. Funciones de la técnica de reflejo. Realizado por quien sustenta esta tesis, rescatado de la información de Cloninger (2003).

Técnicas desarrolladas: el terapeuta debe comunicar dichas actitudes mediante la técnica del reflejo, que tiene varios tipos:

- La reiteración: se usa para volver a proponer los contenidos expresados por el cliente, sin añadir nada nuevo con la intención de significar lo

expresado (resumir, repetir las últimas palabras, asentir con la cabeza....)

- La clarificación o elucidación: pretende recoger y reflejar al cliente ciertos elementos que no fueron explícitamente formulados y que quizá no entre claramente en su campo perceptivo, aunque ejerzan una influencia.
- El reflejo del sentimiento: consiste en recoger el componente emocional presente de un modo más o menos explícito en la comunicación del cliente y proponérsela a él de una manera clara sacar a primer plano la intención, la actitud o el sentimiento escondidos en las palabras del cliente, en términos concretos el reflejo consiste en darle claridad al discurso del cliente (Corchado, 2012)

El funcionamiento psicológico o bienestar psicológico como también se le conoce, se presentará cuando la persona esté en equilibrio, manifestándose a través de una percepción adecuada del medioambiente. De acuerdo con las aportaciones de diversos autores, se ha definido como concepción de autorrealización, madurez y como criterio de salud mental. Términos como autonomía, relación positiva con otras personas, autoaceptación, dominio del ambiente, propósito de vida y crecimiento emocional son considerados factores influyentes en el funcionamiento psicológico.

Considerando que la visión humanista del hombre y la tradición humanista, pueden encontrar un rumbo más claro en torno a las rupturas del vínculo amoroso. En el capítulo siguiente se hablará de la tanatología como un enfoque que permite abordar el fenómeno de la ruptura amorosa en una relación de pareja. Se describirá en que consiste y la forma en que se puede abordar el tema del duelo de una relación de pareja.

2. TANATOLOGÍA

“Cuando realmente se ama, el otro no es imprescindible aunque sí muy importante, se puede existir sin él, pero se prefiere hacerlo junto a él”.

-Retona y Sánchez

La Tanatología es entendida como el estudio o tratado sobre el proceso de la muerte y la muerte misma, es una materia que guarda relación con diversas disciplinas, tanto físicas como sociales, se encuentra inmersa en un mundo de términos y conceptos que provienen de las diferentes ciencias naturales y sociales, con las que interactúa para lograr su desarrollo (Kübler-Ross, 1972).

En el año de 1991 la Dra. Elizabeth Kübler-Ross describió los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal durante el proceso de muerte y define a la Tanatología como una instancia de atención a los moribundos, por lo que se le considera la fundadora de esta ciencia. Es ella a través de su labor, quien hace sentir a los moribundos miembros útiles y valiosos de la sociedad para tal fin, crea clínicas cuyo lema es ayudar a los enfermos en fase terminal a vivir gratamente, sin dolor y respetando sus exigencias éticas (Domínguez, 2009).

El término Tanatología deriva del griego *thanatos* que significa muerte y *logos* que significa estudio o tratado y estudia la muerte como el proceso de morir y la muerte misma, es una disciplina científica cuya finalidad principal es curar el dolor de la muerte y la desesperanza, estos dolores son los más grandes que el ser humano puede sufrir, es humanizar el proceso de la muerte y proporcionar a la persona una muerte digna, así como ayudar a los dolientes a elaborar procesos de duelo (Instituto Mexicano de Tanatología, 2011).

De León y Constantino (2014) dicen que originalmente la Tanatología se ocupaba de procesos de duelo en los cuales las personas ya habían fallecido, hace poco tiempo comenzó a ocuparse de la atención de los pacientes terminales y de sus familiares, pero también se comenzaron a investigar temas con relación a

alguna pérdida de gran impacto para las personas, como la pérdida del trabajo, pérdida de algún miembro del cuerpo, el divorcio y el proceso que más nos interesa: la pérdida de una pareja.

La Tanatología se enfoca a cualquier pérdida significativa que tenga el ser humano, a lo largo de nuestra vida enfrentamos diversos tipos de pérdidas, muertes, separaciones, pérdidas de miembros, pérdida de salud, de ilusiones ante una discapacidad, es por ello que su campo de acción es muy amplio.

2.1 Objetivos e Importancia de la tanatología

El tanatólogo es el profesional capacitado para ayudar en el proceso de duelo, así como en cualquier tipo de pérdidas significativas, a la persona que sufre una pérdida y aquellas que lo rodean. Otra finalidad del tanatólogo es procurar que al paciente o cualquier ser humano que sufra una pérdida se le trate con respeto, cariño, compasión y que conserve su dignidad hasta el último momento (De León y Constantino, 2014). Debe de tener la capacidad para ser empático, trabajar con respeto, confidencialidad, cordialidad, para poder ofrecer al paciente el apoyo que él busca. El tanatólogo entiende, conoce el tema de la muerte y ayuda brindando apoyo durante todo el proceso de muerte, en la elaboración del duelo y así lograr vivirlo de una manera positiva.

El objetivo principal de la tanatología está centrado en proporcionar calidad de vida al enfermo terminal o la persona que sufre alguna pérdida; buscando que sus últimos días transcurran de la mejor forma posible, fomentando el equilibrio de y entre los familiares en el caso de los enfermos terminales. Además se ocupa de todos los duelos derivados de pérdidas significativas que no tienen que ver con la muerte ni con los enfermos moribundos (Domínguez, 2009).

De León y Constantino (2014) dicen que la finalidad del duelo es recuperarse de la manera más saludable, en el tiempo más corto posible, alcanzar en ese tiempo, el equilibrio emocional y no transcurrir de un duelo considerado *normal* a padecer un duelo patológico que es cuando se vive y se reacciona con sentimientos y emociones desproporcionados. Este tipo de duelo

requiere ayuda profesional inmediata. Es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades, es algo que lleva tiempo. Ante el dolor nuestra vida no acaba, sino que se transforma y que debemos afrontar y hacer contacto con la realidad de la pérdida y manifestar las distintas emociones que nacen y remueven lo más profundo de nuestro interior (Bravo, 2016).

Chavarría (2011) menciona que los objetivos particulares de la tanatología son 4 (Ver figura 3):

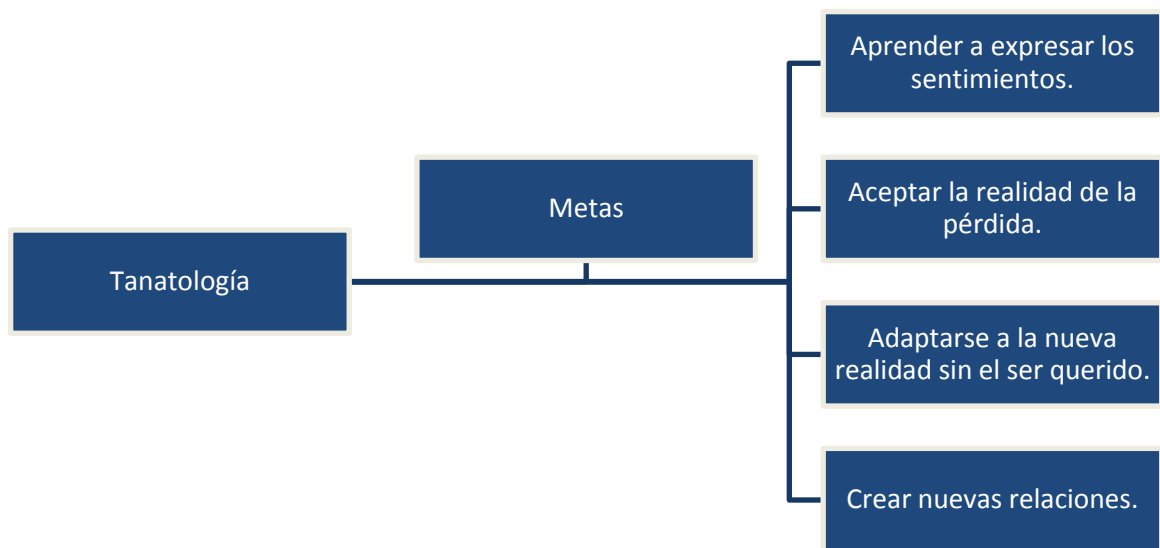


Figura 3. Objetivos de la Tanatología, Elaborado por el autor de esta tesis obtenido de la información de (Chavarría, 2011).

Toda persona tiene constantes pérdidas (grandes o pequeñas), que le generan dolor, sufrimiento, tristeza, culpa etcétera. Y tiene que vivir distintos duelos en el transcurso de la vida, desde que nace hasta momentos antes de morir. En consecuencia tiene que comprender el significado de cada duelo que experimenta y encontrarle un verdadero sentido que contribuya a superarlo y a obtener el mejor provecho para su supervivencia; esto quiere decir que cada vez será mayor el interés de las personas por conocer y aprender la Tanatología (Bravo, 2006).

2.2 El proceso de duelo

El duelo es una reacción natural ante la inminencia de la muerte, cuando esta se consuma o cuando se experimenta alguna pérdida significativa en la vida. La reacción natural de duelo puede ser muy profunda y dolorosa y puede durar un periodo de tiempo considerable afectando todos los aspectos de la vida de una persona.

Marundala, (2010) denomina *duelo* al conjunto de estados emocionales y comportamientos que se presentan cuando perdemos algo. Por ejemplo: la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación, inestabilidad económica, pérdida de la salud, de un objeto preciado, etcétera.

Todas ellas llevan a las personas a un proceso de duelo, el cual siempre va unido a pérdidas de todo tipo como

- Pérdida de un ser querido
- Pérdida de una mascota
- Pérdida de un objeto con alto valor sentimental
- Pérdida de la salud
- Pérdida compleja (varios de los anteriores)

Un duelo implica la vivencia de una variedad de estados y sentimientos que van desde:

- La negación
- La culpa
- El miedo
- El enojo
- La tristeza

Hasta la resolución del duelo que conlleva aceptación y paz.

Bowlby (1983) señala, que los humanos sufren en algún grado el duelo tras una pérdida, pero dependiendo de la forma en que lo elabore, éste puede ser un duelo normal o evolucionar hacia duelo complicado y patológico, por lo que la intervención terapéutica es importante.

Domínguez (2009) dice que durante una pérdida significativa pasamos por diferentes etapas. El tiempo de duración de cada una es variable ya que somos diferentes, hay personas más sensibles que otras y por lo tanto el proceso de adaptación a la pérdida es diferente (en tiempo y en intensidad de los síntomas) (Ver Figura 4).

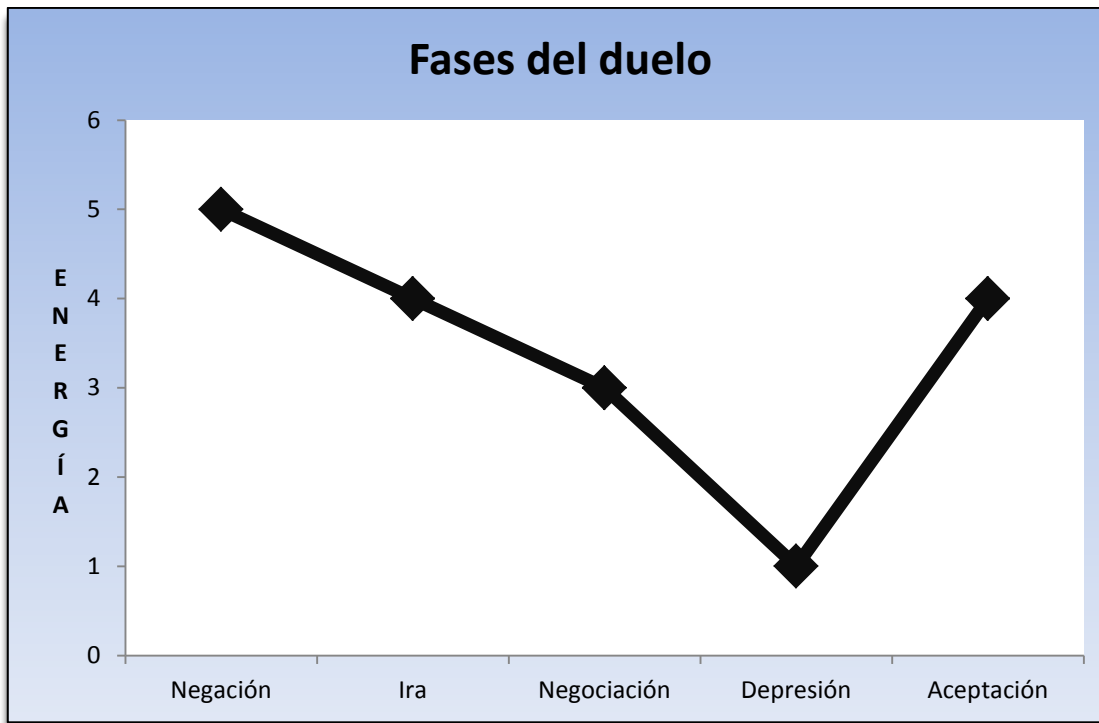


Figura 4.- Energía invertida en las diferentes etapas del duelo, elaborado por quién sustenta esta tesis, obtenido de la información en Kübler-Ross (1972).

Domínguez (2009) refiere que la Dra. Kübler-Ross en 1994 describió las diferentes fases por las que pasa este paciente creando el denominado Modelo Escalonado de Kübler-Ross, el cual consiste en las siguientes 5 etapas:

Negación: Es un medio de afrontamiento que aparece después de recibir una noticia inesperada e impresionante, la persona suele encerrarse en sí misma y repetirse frases como: “Esto no puede estar pasando”, “Debe ser un error”, “Se trata de una broma”, “Debo de estar soñando”.

Ira: Es la fase consecuente a la negación y aparece cuando esta no se puede mantener más, se experimentan y llegan a manifestarse sentimientos

irracionales de ira, rabia, envidia y resentimiento ya que se percibe una injusticia. Aparece la duda en las personas que se dicen a ellas mismas “¿Por qué a mí?”, la ira se manifiesta hacia todas direcciones y es proyectada contra todos y todo de manera azarosa, por lo que es una fase muy difícil de afrontar. La persona en la fase de Ira encuentra motivos para quejarse y hay una exigencia por ser atendidos, por que se nos escuche.

Negociación: Cuando la persona ha sido capaz de dejar atrás la negación, se ha enojado con todos, incluyendo amigos, familiares, la fe; se contempla la posibilidad de llegar a un acuerdo o trato con otras personas o con *alguna divinidad* en algunas ocasiones, es un intento para posponer los hechos en cierto plazo, bajo la promesa de no pedir nada más si se nos concede.

Depresión: En esta fase aparece la tristeza, el desinterés, la incapacidad de amar e inhibición psicomotriz. Se da una pérdida de la capacidad para gozar las cosas. En esta fase pueden aparecer tres diferentes depresiones:

- Depresión reactiva: aparece como respuesta a las pérdidas reales o de carácter simbólico.
- Depresión ansiosa: aparece acompañada de cualquiera de las fases anteriores fases sin un orden específico y, además aparece la hipocondría como señal evidente de la ansiedad.
- Depresión anticipatoria o preparatoria: La persona se prepara para la separación final, la pérdida de nuestros seres y, objetos de amor.

Aceptación: Inicia cuando la persona empieza a darse cuenta de la realidad y se fija nuevos objetivos. La aceptación puede ser de tipo *Neutral* en la que no se teme a lo que esté por suceder aunque tampoco es bien recibido, se acepta como uno de los hechos inherentes de la vida; la aceptación de acercamiento en la cual se presenta la creencia de una vida feliz.

Chavarría (2011) plantea que el duelo finaliza cuando la persona es capaz de hablar de su pérdida sin el dolor que sacude todo el ser, cuando es capaz de pensar en el acontecimiento sin manifestaciones físicas, como llanto inconsolable,

alteraciones del sueño, y finalmente cuando es capaz de invertir sus energías y sus afectos en nuevas relaciones aceptando los retos que la vida le plantee, ha recuperado el interés por la vida y se siente de nuevo esperanzado experimenta gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles, significa llegar a un término en que la persona se interesa nuevamente por su vida.

2.3 Duelo romántico

La ruptura de una relación afecta la sensación de bienestar de las personas, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida. Pinto (2008) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo (García, 2013).

La pérdida del ser amado deja sensaciones de dolor, desesperación e incluso de privación del sentido de la vida. Romper un vínculo afectivo implica la aceptación del final de un proyecto, de idealizaciones y de expectativas creadas alrededor de la relación al igual que la disolución de la propia identidad lo que además puede traer sensaciones de fracaso, baja autoestima y dudas en cuanto a la capacidad de amar y ser amado (Casado, Venegas, Páez & Fernández, 2001).

Diversas situaciones funcionan como desencadenantes de las rupturas amorosas, como la falta de comunicación y/o amor, poca tolerancia a situaciones de infidelidad y/o maltratos, disminución en la intimidad percibida, problemas económicos e inmadurez (Casado et al., 2001); también incluyen las diferencias en costumbres, ideales, valores y la creencia de no ser amado de manera recíproca, también la percepción del amante de ser poco estimado por la pareja, la convivencia monótona, expectativas no cumplidas, ofensas, maltrato y la diferencia de edades, nivel de educación, atractivo físico y/o actitudes (Orladini, 2008).

Muñiz (2010) dice que conforme estos los factores desencadenantes de la ruptura van apareciendo en la vida cotidiana de la pareja, disminuye la calidad y bienestar percibido por los miembros de ella manifestándose a través de:

- La infelicidad al estar al lado de la pareja.
- Alejamiento físico.
- Ausencia de fantasías placenteras con él/ella.
- Escasez de comunicación.
- Intolerancia excesiva.
- Rencor hacia la pareja.
- Evitar compartir tiempo en común.
- Poco interés en parecer atractivo para el otro.
- Búsqueda de nuevos intereses afectivos

Una vez siendo consciente de la crisis vivida en el seno del vínculo amoroso, la decisión queda entre permanecer en la relación, desatenderla o terminar el vínculo.

La separación es dolorosa por su carácter indeseable e inesperado; sin embargo, en la mayoría de las ocasiones es algo que se va preparando poco a poco. Una de los partes comienza a sentirse insatisfecha por lo que busca espacios propios y alternativas de bienestar y satisfacción a través de otras fuentes que no sea su pareja como pasar el tiempo con amigos, practicando otras actividades e incluso involucrándose en una relación con alguien más (Arriaga & Agnew, 2001).

Si la decisión de terminar la relación fue tomada por ambos miembros de la pareja el proceso de pérdida puede ser menos desconcertante o intenso que en otras situaciones donde la decisión del rompimiento fue de manera unilateral, en esta etapa entra en juego el papel que se juega en el proceso, ya sea como quien decide (quien abandona) o como quien tiene que aceptar la decisión (el abandonado) (Muñiz, 2010). Sin embargo, sin importar cómo se tomó la decisión, el abandono del vínculo trae consigo consecuencias de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad, pues las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles.

Es difícil tolerar y entender la situación de abandono por lo que el miembro de la pareja que es abandonado, puede experimentar un periodo de dos caras donde se puede encontrar la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida junto con la esperanza de continuar en la relación.

Romper el vínculo afectivo trae consigo la aceptación del final de diversos planes lo que facilita que se pierda la motivación y se encuentre difícil concentrarse para realizar actividades incluso de la vida cotidiana. Ante esto, se puede definir al duelo como una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento de una relación personal, cuyo proceso tiene una función de tipo homeostática, su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida (Worden, 2004) o en su contrario, como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción emergente cuando un vínculo afectivo se rompe; lo que incluye componentes de tipo psicológico, físico y social, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.

La pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos; así, perder a una pareja es perder una fuente de seguridad. De modo similar, la amenaza de pérdida despierta ansiedad y la pérdida efectiva ocasiona pena, tristeza, mientras que cada una de éstas situaciones es posible que despierte rabia (Bowlby, 1995).

Autores como Robinson, Weber, Field, Clapp y Kübler-Ross afirman que posteriormente a vivir una ruptura amorosa, el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante al experimentado al perder a un ser querido por la muerte, debido a que toda pérdida de una persona amada implica grandes cambios en diferentes esferas de la vida del individuo (ver Figura 5).

Indicadores de la experiencia de duelo.

Sensaciones físicas	Emociones	Pensamientos	Conducta
<ul style="list-style-type: none"> -Ataques de pánico -Fatiga -Apatía -Opresión en el pecho y garganta. -Falta de aire -Debilidad muscular -Sequedad de boca. -Vacío en el estómago. -Insomnio -Llanto -Cansancio -Hipersensibilidad al ruido. -Despersonalización -Falta de energía -Sequedad en la boca. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desamparo -Culpa -Ansiedad -Tristeza -Enfado -Impotencia -Confusión -Enojo -Dolor -Depresión -Rabia -Angustia -Soledad -Alivio -Nostalgia -Celos -Impotencia 	<ul style="list-style-type: none"> -Pensamientos de Incapacidad -Auto reproche -Inseguridad en sí mismo -Indiferencia ante la vida. -Incredulidad -Confusión -Rumiación -Desilusión -Incredulidad -Obsesión en torno a la persona y situación de ruptura. -Pesadillas -Búsqueda de estrategias para evitar pensar en la ruptura. -Incredulidad -Preocupación -Anhelo de seguir con la relación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Suspirar -Llorar -Buscar a la ex pareja. -Alteraciones del sueño y/o la alimentación. -Hiper/hipo actividad. -Aislamiento social y conducta distraída. -Respuestas psicósomáticas -Desmotivación -Aburrimiento -Desánimo -Actos violentos -Indecisión -Evitación directa y/o indirecta de entornos que recuerden a la ex pareja. -Intentos de búsqueda de ayuda y recuperación con otros seres queridos. -Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Figura 5.- Características indicadoras de la experiencia de duelo, elaborado por quién sustenta esta tesis. Obtenida de la información de Sánchez y Martínez (2014).

Sánchez y Martínez (2014) plantean que existen diferencias entre la experiencia de duelo ante la muerte de un ser querido y la muerte simbólica que implica la separación amorosa, dado que ésta última lleva al individuo a la inestabilidad emocional ya que vive bajo la amenaza y a la vez de la esperanza de un posible retorno y, por tanto, la constante reactivación de emociones dolorosas asociadas a la persona amada, a diferencia del proceso que se tiene ante la muerte de un ser querido, ya que existe la certeza de lo irreversible del hecho, aun cuando también se llegue a experimentar culpa, dolor y desesperación. Esto hace más probable que el duelo causado por un rompimiento o separación amorosa presente mayor dificultad de elaboración.

El duelo amoroso es un proceso por el cual pasan la mayoría de las personas, dependiendo de las herramientas de afrontamiento de cada persona es como este proceso puede ser o no negativo, puede durar un periodo de tiempo (corto o largo) y puede o no quitarnos energía que nos permite seguir avanzando en los diversos ámbitos de la vida. Las personas pueden entrar en un proceso de duelo muy complicado a partir del apego que hayan generado durante su relación de pareja, el apego permite o no atravesar el duelo amoroso de manera constructiva. En el siguiente capítulo se aborda el apego que surge en las relaciones de pareja así como la importancia de lograr un desapego durante el duelo amoroso.

3. EL APEGO EN LA PAREJA

“El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, genera estrés asusta, cansa, desgasta y, finalmente acaba con todo residuo de humanidad disponible”.

-Walter Riso

El tema de las relaciones de pareja y el amor se ha remontado desde la creación de la sociedad, donde la poesía, la religión, la filosofía, y hasta las ciencias lo han abordado, química, biología y psicología han estudiado por mucho los componentes de la interacción entre dos personas, esta última disciplina como una ciencia joven y siendo la encargada de estudiar las interacciones del comportamiento de los individuos, ha dedicado mucho tiempo a realizar estudios, teorías y modelos de intervención para comprender, evaluar y generar mejoras en la interacción de dos personas que se encuentran en una relación de pareja.

La pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Para García (2002) la pareja se comporta como una unidad y es reconocida así por los que les rodean. Es dentro de la pareja, como institución social, donde se producen las relaciones interpersonales entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes. Sternberg (2000) menciona que en nuestros tiempos los criterios con los que se forman las parejas se construyen en general sobre la base del amor y la intimidad.

Las relaciones interpersonales consideradas como recíprocas entre dos o más personas son relaciones sociales, que como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones. Dichas relaciones son cruciales para el desarrollo personal de cada individuo. Para que surjan estas relaciones, se mantengan o terminen implica necesariamente la interacción de dos personas (Costa y Serrat, 2007).

La relación de pareja es conceptualizada como una relación interpersonal formada entre dos personas que se encuentran unidas por el matrimonio o no, pero que participa como una unidad dentro de la sociedad, la pareja se encuentra regulada por aspectos conductuales, sentimentales y sociales que se basan en el amor y la intimidad, Sternberg (2000) menciona que para poder entablar una relación se requiere tener inicialmente una atracción física, para posteriormente vincularse de forma afectiva e intelectual, la interacción de las partes que componen a la pareja va a determinar que la relación de pareja surja, se mantenga o en última instancia se termine.

En nuestra sociedad se tiene conciencia de que las relaciones de pareja y el matrimonio, como institución social, están en un proceso de cambio muy rápido, esto debido a factores sociales, como la incorporación de la mujer al mercado laboral en años anteriores, el control de la natalidad (con el resultado de una igualdad creciente entre hombre y mujeres), o el uso de la violencia por parte de alguno de los componentes de la pareja. Estos son algunos de los factores que han influido profundamente en las relaciones de pareja. Otros fenómenos agudizan el cambio, como el trabajo precario, las jornadas interminables, etc. que retrasan la formación de la pareja, incrementan la edad a la que se tienen los hijos y dificultan la comunicación y la construcción de la intimidad (Pérez, 2006).

García e Ilabaca (2013) dicen que la problemática de crisis en la pareja no se refleja solamente en las parejas ya conformadas cuyo único medio de terminar la relación es el divorcio, sino que están cambiando de forma notable las formas de relacionarse. Actualmente los noviazgos se hacen largos y estables por un tiempo y no siempre acaban en matrimonio, manteniéndose relaciones en las que no se ha realizado un compromiso explícito.

A lo largo de las etapas por las cuales pasa la relación de pareja, se presentan diversos conflictos que pueden agredir a una o ambas partes que la componen. Las relaciones de pareja hoy en día son variadas y se manifiestan de diversas formas, pero en general los problemas que se presentan alrededor de la relación son similares, entre ellos podemos encontrar los celos, la dependencia

afectiva por parte de una de las personas que la integran, así como también problemas de violencia, o conflictos de índole sexual que generan un conflicto dentro del sistema de funcionamiento de la relación.

3.1 Ciclo vital de la pareja

El ciclo vital de la pareja es un proceso que consiste en una serie de etapas complejas, que en ocasiones son progresivas y en otras regresivas, pueden ser dinámicas, estables, cambiantes, con algunas oscilaciones entre los diversos periodos de cercanía y alejamiento, está caracterizado por estadios de continuidad y discontinuidad.

Díaz y Rivero (2010) describen el ciclo en etapas que van desde que las personas son descomidos y comienzan a curiosidad, evaluación del físico, sentimientos como temor, desconfianza y precaución, seguido de esto vienen encuentros casuales, simpatía que genera un clima de amistad, un mayor interés y cercanía por parte de la pareja, cariño, confianza e intimidad. Seguido de esto se da la atracción que trae consigo una felicidad al verse, mayor cercanía que genera una cercanía más continua, comunicación, besos, caricias, deseo sexual intenso y es cuando se pasa a una etapa denominada Romance que es donde se da el compromiso de una relación, abrazos, caricias, confianza y al mismo tiempo se genera una ilusión e irracionalidad por parte de ambos.

Con el compromiso de la pareja se dan acuerdos a largo plazo, seguridad y un mantenimiento que es la consolidación del compromiso, estabilidad y crecimiento de la pareja. La etapa siguiente es la de conflicto en la cual surgen tensiones, falta de entendimiento, peleas, problemas, agresividad, lo que lleva a un alejamiento, al desamor y a una posible separación. A continuación se mencionan a detalle las etapas por las que pasan las relaciones de pareja.

3.1.1 Elección de pareja

El noviazgo se puede entender como una etapa significativa por la que atraviesan las personas en tiempos y espacios específicos. Tiene muy variadas

duraciones y maneras de vivirse y es, en su representación social más significativa, parte de la etapa de transición de un ciclo de vida a otro (adolescencia, juventud, adultez). En la experiencia de esta vivencia se van reproduciendo, en mayor o menor medida, las normas y prácticas de género (papeles, estereotipos, roles), así como constituyéndose las formas de relacionarse y de aprender a vincularse con la otra o el otro.

Para llegar al establecimiento de un noviazgo es preciso pasar por diferentes etapas. La primera etapa es la atracción o elección de pareja. Esta primera etapa comienza con la atracción física que se trata de un impulso, que no es necesariamente voluntario. Con frecuencia distrae el nivel de atención de la persona hacia otras cosas o puede provocar que el sujeto se comporte con nerviosismo si la persona que es objeto de su atracción le dirige la palabra (García e Ilabaca 2013).

Durante la fase de elección de pareja se da la atracción natural de ambos sexos, y esta atracción tiene como finalidad el cultivar y conocer la propia capacidad de dar y recibir afecto, aunque muchas veces sea de una forma que no es la más apta. Es decir, el deseo de los miembros de la pareja de querer cambiar la personalidad y los sentimientos de la otra persona, puede obstaculizar que el desarrollo del noviazgo sea un proceso de crecimiento personal y de pareja (Morales y Díaz, 2013).

Barrios y Pinto (2008) mencionan que actualmente la situación de la elección de pareja se caracteriza por tener una supuesta *libertad para escoger*, ya que existe una disminución de matrimonios arreglados o por intereses económicos. La condición de la virginidad de la mujer ya no es necesaria para contraer nupcias, García (2002) menciona que aun existiendo la nueva modalidad de igualdad de géneros representan diferencias para la elección de pareja, por lo que las mujeres eligen a su pareja con las características de tener una capacidad económica, estatus social, edad, ambición, laboriosidad, formalidad, estabilidad, inteligencia, compatibilidad, estatura, fuerza, buena salud, amor y compromiso, en

contraste con los hombres prefieren una mujer joven, físicamente hermosa, con un cuerpo atractivo, casta y fiel.

La primera fase de la relación se compone por la elección de la pareja, esto es, que una persona encuentre alguna o varias características de otra persona que le sean agradables, tales como el físico, status económico o en ocasiones el buen trato que una persona pueda tener para con nosotros (Willi, 1985).

3.1.2 Enamoramiento

De la atracción se pasa al enamoramiento. Ya no es sólo un impulso sino que interviene el nivel afectivo: el enamoramiento es un sentimiento. Es cierto que se conoce un poco mejor a la otra persona y ya no se trata sólo de la apariencia física, pero se le tiene idealizada. Sólo se tienen en cuenta las cosas positivas. Puede uno sentirse muy bien con esa persona, pero todavía no se trata de un amor completo (García e Ilabaca, 2013).

García (2002) describe el proceso mediante el cual uno puede llegar a escoger una pareja que se da de la siguiente forma:

Una persona puede enamorarse por una serie de razones: siente soledad, necesidad sexual, insatisfacción o necesidad de cambios, entonces un objeto, despierta su interés, por una serie de razones, a su vez, tales como su novedad, su atractivo o su mera proximidad. Cuando esa persona obtiene una breve respuesta del objeto que sugiera interés (puede ser una confidencia o una simple mirada, como la que una jovencita puede creer que recibe de un artista de éxito). En un breve lapso de tiempo (entre media hora o medio día, indican los autoinformes) para que pueda generar fantasías. Después de esta secuencia no hace falta más que una mera confirmación, real o imaginada, para precipitar el enamoramiento, posterior a esto puede comenzar la etapa de noviazgo.

Si bien el enamoramiento está considerado actualmente como el inicio ideal de una pareja, García (2002) señala que se trata de una emoción, y como tal, es algo en sí mismo volátil. Por lo tanto, no se puede considerar como el elemento

que va a cimentar las relaciones de pareja duradera y feliz. Sin embargo, el enamoramiento puede ser la base para crear algo más duradero como es la intimidad.

3.1.3. Noviazgo

El noviazgo refiere a la experiencia romántica de intimar con el otro. Dicha experiencia resulta común durante la adolescencia, dada la amplia gama de conductas afectivas. El identificar el significado que otorga el adolescente a dicho constructo, resulta relevante puesto que permite profundizar en las prácticas cotidianas pero cruciales de su desarrollo social y psicológico, mismas que son sujetas de transformación. A través del noviazgo, se satisfacen necesidades afectivas y sociales; se tiene la oportunidad de desarrollar la preocupación empática y las competencias sociales, también se da un desarrollo de la intimidad para lograr la conformación de una pareja (Morales y Díaz, 2013).

Barrios y Pinto (2008), afirman que la intimidad es un proceso que se inicia con una conducta de autorrevelación de elementos, que nos muestran débiles y vulnerables, y que podrían ser usados en algunos contextos sociales para administrarnos un castigo. Sin embargo, la respuesta del otro es de aceptación, o al menos no hay castigo. En seguida se presenta la aceptación, que genera un sentimiento de calidez y apoyo la cual es una consecuencia de la intimidad y nos predispone a continuar con la intimidad, además de la autorrevelación, hay otros elementos que la construyen como son las manifestaciones de afecto o el coito.

La intimidad ocupa el primer lugar en la jerarquía de los objetivos que se buscan en la pareja. Cuando se pregunta cuál es el primer objetivo en formar una relación, la mayoría afirma que es tener a alguien que te escuche y te entienda, es decir, alguien con quien poder expresarse sin límite y poder obtener el re fuerzo o la aceptación que en otros ambientes se recibiría con menosprecio. La expresión de cualquier emoción, forma parte de la definición de intimidad propuesta por Morales y Díaz (2013). Por lo tanto, las muestras de afecto y la práctica del sexo, son elementos precisos para mantener la intimidad en la pareja La actividad

sexual puede terminar por empeorar (muchas veces de manera inesperada) aspectos importantes de la amistad o confundir a la pareja respecto a lo que quiere o lo que es mejor hacer.

Ortega (2008) señala que durante la adolescencia las primeras experiencias románticas asumen un rol significativo en el desarrollo de las habilidades para intimar con otros, y es precisamente el noviazgo es la oportunidad para ello. En todo tipo de conductas afectivas, el adolescente tiene la necesidad de mantener contacto físico, desarrollar un nivel de intimidad y tener una compañía; de ahí que sea la experiencia idónea para satisfacerla.

A partir de la interacción de dos personas, y los momentos de intimidad que ellos compartan, que se va a formar el noviazgo. Los momentos de intimidad van a ser interpretados como un intercambio de emociones, conductas que son parte del noviazgo (salir juntos a lugares, conversar, compartir experiencias, etcétera.), contacto físico como abrazos, besos y relaciones sexuales en cierta etapa del noviazgo. Posterior a esto comenzará una etapa en donde la privacidad juega un papel importante ya que permite la separación de la pareja de su familia de origen, esto es que ambas partes de la pareja pueda independizarse de sus padres, establecer actividades que no involucren a otros miembros de la familia. La privacidad puede dar pauta a una etapa más formal en la relación de pareja, *el matrimonio* o formación de una familia (Sánchez y Martínez, 2014).

3.2 Apego afectivo

La sociedad con el paso de los años nos ha creado una idea con respecto al que el amar de forma adecuada debe de ser sufrida y dependiente de la pareja en cuestión, de no ser así, entonces se considera que no existe afecto hacia la otra persona. Es evidente que las personas que no cuentan con las herramientas suficientes para poder interactuar de forma sana en diferentes contextos son las propensas a generar y tener relaciones de apego con su pareja en turno, arriesgándose pese a ser evidentemente nociva la situación no se considera crucial el dar por terminada dicha relación o modificarla para el beneficio personal

y el de la pareja, por otro lado cabe mencionar que la permanencia en dichas relaciones también depende de la incompetencia que se encuentra en la persona dependiente dado que no pueden resolver el abandono o la pérdida afectiva (Díaz Loving, 2010).

La importancia que tiene la presencia del vínculo llamado apego en las relaciones interpersonales, va desde una relación sana, nutritiva que proporciona seguridad y confort en el apegado; que sea de beneficio y de crecimiento para ambas personas en la relación. El apego también puede tener una connotación negativa, donde los miembros impiden su crecimiento y por consiguiente, sientan la necesidad de desapegarse, adquiriendo entonces éste una connotación de negativo o perjudicial para la relación (Riso, 2008).

Castelló (2005) dice que una persona apegada no tiene límites y por lo tanto no es competente para tener circunstancias bajo control como el convertir algo que de forma inicial se desea en imprescindible, no estando preparada para la pérdida de su confort o placer. El deseo no define el apego como tal, sino la incapacidad de renunciar a este. El tener interacciones afectivas, como risas, besos o abrazos son cruciales para una relación siendo reforzadores mutuos, sin embargo si el bienestar o reforzador recibido se vuelve indispensable para poder considerar como grato el día.

La persona con apego afectivo presenta un desgaste y deterioro energético enfermizo, desde los apegados activos los cuales tienden a ser celosos, vigilantes, presentan ataques de ira, desarrollan patrones obsesivos de comportamiento, agreden físicamente o llaman la atención de manera inadecuada. Con respecto a los pasivos-dependientes tienden a ser sumisos, dóciles, y obedientes, con la finalidad de agradar a la pareja y evitar su abandono. Por otro lado este tipo de personas concentran toda su capacidad de placer en la persona *amada* a expensas de las demás personas, convirtiendo a su pareja con el paso del tiempo en su fanatismo y devoción, reduciéndose el goce de su vida con base en el otro (Riso, 2008).

Las relaciones de pareja que suelen llevar los dependientes emocionales son de sumisión o idealización de otra persona. Su compañero se convierte en el centro de atención y de la existencia, es el único referente, es la persona alrededor de la cual gira todo. El círculo vicioso consiste en que la posición ególatra y dominante del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente disminuye generando mayor dependencia (Díaz- Loving, 2010).

Este tipo de personas se caracterizan por tener vulnerabilidad emocional y *ceguera* con respecto del otro, es una conjunción de ilusiones, atribuciones y expectativas enfocadas en su pareja, tendiendo a elegir a sus parejas explotadoras, buscando complacencia inagotable, asumiendo y aceptando el egoísmo de ésta siempre y cuando no altere la permanencia de la relación, pueden tener una personalidad autodestructiva y una baja autoestima, experimentan a sufrir por pensar en una posible ruptura amorosa, suelen soportar desprecios y humillaciones, tienden a tener inestabilidad emocional.

Las personas con tendencia al apego afectivo tienen una serie de características que hacen que sus relaciones se vuelvan más complejas e insatisfactorias (Ver Figura 6).

Características de las personas con tendencia al apego afectivo:	
1.- Posesividad y desgaste energético físico y psicológico	4.- Pensamientos como “No estar completo sin el otro”.
2.- Incapacidad de romper ataduras	5.- Voracidad de cariño/ amor
3.- El amor condicional (dar y recibir)	6.- La experimentación de desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono).

Figura 6. Realizado por quien sustenta esta tesis, rescatado de la información de Moral y Sirvent (2009).

En particular al apego se le ha definido como un *lazo psicológico*, producto de las sensaciones agradables y desagradables que se experimentan al lado de aquella persona, quien inspira el deseo de permanecer cerca o próximo, recibir no sólo cuidados, sino también atenciones, sonrisas, caricias y afectos (Ainsworth, 1969) y con quien se busca compartir, sentir comodidad, cercanía y disfrutar de su compañía en términos de significado y sentido para la vida personal (Bowlby, 1969), es toda conducta que tiene como objetivo conservar o alcanzar la proximidad con la figura de amor, pues a ésta es a quien se le percibe como la mejor capacitada, intelectual y socialmente para enfrentar la vida, o bien, su atención hacia el apegado permite que éste también pueda responder a la vida con mayor estabilidad emocional.

Riso (2013) dice que el apego es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él cuando debe hacerse, y podríamos decir que tal renuncia es conveniente, si el vínculo resulta dañino para la salud mental y/o el bienestar de uno, el mundo y la gente que nos rodea, las características que tiene una persona que sufre de apego afectivo se resumen en las siguientes:

- Necesidad imperiosa de estar cerca de la persona amada o sentir amor la mayor parte del tiempo que se puede manifestar en acciones como monitoreo constante para saber la localización de la persona, en donde, con quien y que se encuentra haciendo.
- Abstinencia manifiesta, si no se tienen las manifestaciones de afecto o la persona amada disponible. Es decir, desorganización conductual, malestar, ansiedad o simplemente desasosiego, similar a lo que ocurre con una persona adicta a cualquier droga química a la cual se le retira la misma, que se manifiesta principalmente en ideas y sentimiento de malestar constante en cualquier lugar en el que no se encuentre la persona amada.
- Incapacidad de controlar la compulsión de estar con la persona amada, querer permanecer la mayor del tiempo posible con la persona, incluso dejando de lado sus actividades diarias y dejando

de frecuentar amistades o familiares por el simple hecho de querer permanecer al lado de la persona amada.

- Se emplea mucho tiempo mental y físico en mantenerse cerca de la pareja u obtener amor.
- Altos niveles de obsesión, preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores por miedo a perder la fuente del placer/seguridad (temor al abandono, a un engaño, o a la soledad), sentimientos de enojo, miedo o tristeza por plantearse la idea de que la persona amada no pueda estar junto a ellos.
- Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas (reducción hedonista) para estar con la persona amada, aislamiento de amigos que se frecuentaban anteriormente, dejar de salir con la familia por realizar cualquier otra actividad con la pareja, descuidar actividades académicas por
- Pese a tener claras las consecuencias negativas de amar sin límites (v.g. depresión, descontrol, ansiedad, baja autoestima, desorganización conductual, violencia intrafamiliar), se sigue manteniendo el estilo de vida dependiente. Se manifiesta en la incapacidad de valorar lo negativo de la situación.

Para Díaz-Loving (2010), la dependencia emocional puede llegar a convertirse en un amor adicto, con características como: Asignar una cantidad de tiempo desproporcionado a la pareja, darle una atención y un valor por encima de sí mismo (a), casi en cualidad obsesiva. Tiene expectativas irreales hacia la relación y la pareja, por lo que se entrega de una manera incondicional de su pareja y la relación.

Es importante mencionar que con base a su historia personal, su contexto, sus cogniciones e incompetencias, las personas apegadas eligen su dependencia en específico, con la intención de encontrar algo que justifique el apego, ya sea que se evita el dolor y/o se mantiene una satisfacción.

El apego es resultado de una relación romántica adulta (visto como un vínculo afectivo formado por el proceso de amor romántico) producto del proceso de socialización y maduración que se va obteniendo al paso del tiempo a través de las relaciones cercanas y significativas, con lo anterior busca formar relaciones de apego saludables, aunque no siempre se logren.

A partir de las diversas definiciones, es que se ha pensado que el vínculo de apego tiene una función intrínseca de tipo social, su valor emocional permite a su vez hacer una conexión entre lo sentimental, lo cognitivo y lo espiritual (Sternberg, 1995).

A continuación se presentan los tipos de apego en los que las personas dependientes se pueden ver inmersas Retona y Sánchez (2008):

- Apego a la seguridad/protección: este apego es particularmente presentado por los individuos que consideran que no son capaces de hacerse cargo de su persona, considerando que requieren de una persona más competente psicológicamente, haciéndose así responsable de ellos, teniendo así la suficiente seguridad y/o protección para enfrentar la realidad que es percibida como muy deprédarora.
- Apego a la estabilidad/ confiabilidad: Anhelar una vida de pareja relativamente estable no implica apego, pero el ser obsesivo ante la posibilidad de ruptura sí lo es.
- Apego a las manifestaciones de afecto: el objetivo particular de este apego es no evitar el abandono, sino sentirse amado.
- Apego a la admiración: la carencia que presentan estas personas es de reconocimiento y adulación, se caracterizan por ser personas que no se sienten admirables y valiosas, teniendo consigo que si alguien les muestra admiración y fascinación, el apego no demora.

Se han enunciado las características generales que puede presentar una persona con apego afectivo, los tipos de afecto que se pueden presentar y las

manifestaciones de tipo conductuales que se puede observar con el fin de disponer del otro, expresar emociones intensas y complacer por medio de la atención exclusiva de la pareja dejando de lado intereses y necesidades personales incluso de manera compulsiva, esto se ve reflejado en diversas conductas que puede presentar una persona con apego como:

- Revisión constante de redes sociales.
- Llamadas frecuentes al igual que los mensajes continuos.
- Revisión de objetos personales.
- Disposición del tiempo de la otra persona.
- Golpes y discusiones.
- Ansiedad ante la posibilidad de una separación

Dichas conductas suelen ser como resultado de la evitación que hace la persona de establecer con sus experiencias privadas como pensamientos de qué está haciendo su pareja, sentimiento de ansiedad al estar solo y tristeza o preocupación y se comporta deliberadamente con tal de alterar tanto la forma como la frecuencia de tales experiencias como las condiciones que la generan (Bogerts, 2005; citado en Izquierdo y Gómez- Acosta, 2013).

Otro comportamiento característico es la búsqueda constante de atención que asegure la permanencia de la pareja y una posición central en la vida de esta ya sea por medio de una posición pasiva o sumisa o en su defecto agresiva y autoritaria.

La persona dependiente, se va encerrando cada vez más en su dependencia. Vive por y para el otro. Es frecuente que no haga planes con amigos u otras personas, por estar pendiente de si su pareja le va a proponer algo a última hora y situaciones de este tipo.

Por esto, se van dejando de cuidar las otras personas importantes. Como cualquier relación tenemos que cuidarla, y como no lo hacemos, éstos nos van soltando poco a poco. Hasta que estamos solos con el otro. En cierta manera, esto al dependiente ya le va bien y le gusta, pero es un arma de doble filo. Sobre

todo porque la relación es dañina (Riso, 2012). Debido a que se está totalmente focalizada en el otro, en lo que el otro quiere, desea, decide, le gusta o piensa, la persona que sufre la adicción se convierte en lo que siente que el otro busca.

Existe una cantidad de pensamientos que puede tener una persona con apego afectivo, las distorsiones cognitivas imposibilitan alcanzar una posición objetiva, se da una despersonalización de su integridad y competencias, algunas de las distorsiones cognitivas que menciona Riso (2008) que se pueden tener, son:

- Me quiere pero no se da cuenta.
- Los problemas psicológicos que tiene le impiden amarme.
- Esa es su manera de amar.
- Me quiere, pero tiene impedimentos externos.
- No es tan grave
- Nadie es perfecto o hay parejas peores.
- Todavía no tiene otra persona.
- Todavía me llama, pregunta por mí.
- Se va a dar cuenta de lo que valgo.

Estas son solo algunas de las diversas distorsiones que la persona puede crear con respecto a su pareja y a la relación que está llevando, estas distorsiones ocasionan que la persona sufra una incapacidad de apreciar los eventos negativos que están pasando en su relación y permean los comportamientos de apego, tales como no terminar una relación que está siendo maléfica para ella dejando que se le violente o violentando a la otra persona para que la relación no termine,

Izquierdo y Gómez- Acosta (2013) nos hablan con respecto a lo emocional, dicen que las personas con apego afectivo presentan inestabilidad, dado que tienden presentar altas y bajas emocionales, los conflictos aumentan con frecuencia y poseen niveles bajos de regulación emocional, es común que se encuentren presenten sentimientos de ira, miedo, rechazo, abandono, rabia, sentirse incompleto sin el otro, generalmente están tristes y preocupadas

presentan miedo irracional y desproporcionado a estar solos, por ultimo otra manifestación de ello son los celos obsesivos que surgen como miedo a la perdida, sensaciones de inseguridad y sospecha constante del comportamiento de sus pareja y quienes les rodean.

3.3 Importancia del desapego afectivo

El desapego es una lección consiste en liberarnos de un resultado específico, de no aferrarnos a una visión limitada, ni pretender que las situaciones se acomoden a nuestros deseos.

Cuando optamos por el desapego podemos ser libres, disfrutar de nuestra pareja, amigos o cosas que nos mantienen atados porque las poseemos. No hay que mostrar desinterés o ser frío o dar señales de desamor, sino ser decididos y no tener miedo a esa pérdida que nos mantiene apegados (Alonso, 2010)

El desapego es no depender de lo que tenemos o de una persona con la que tengamos vínculos afectivos, es lograr ser autónomos aunque no consigamos cosas o una persona en especial, y un exceso de apego sería vivir esclavizado, vivir con miedo.

El desapego nos ayuda a evolucionar, y no es fácil, depende de lo que cueste desatarse y cortar los lazos que te impiden crecer. La clave es ilusionarte y luego aceptar la situación y vivirla con desapego, y así conseguimos lo que deseamos porque desarrollamos la confianza en nuestro propio poder para conseguir lo que deseamos (Alonso, 2010).

Concretamente y respecto al amor, renunciar a una relación, al menos en principio, debería hacerse cuando: (a) ya no te aman, (b) tu autorrealización vital se ve afectada, y (c) si tus principios se ven vulnerados (Riso, 2012).

Las personas que presentan apego afectivo, requieren de realismo, el cual significa ver la relación de pareja tal cual es, sin distorsiones ni autoengaños, siendo una percepción directa y objetiva del tipo de intercambio que sostenga con la persona que “ama”, se caracteriza por ser una auto observación franca, asertiva y necesaria con el fin de remediar o en su defecto terminar con dicha relación.

Desapegarse no tiene que ver con dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad. El desapego no significa desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia (soy dueño de mis actos), no posesividad (no me perteneces ni te pertenezco) y no adicción (podría prescindir de ti).

El desapego equivale a la no dependencia, a la libertad, ausencia de temor por la pérdida de algo que nos pertenece o creemos nuestro, equivale a no aferrarse a una visión limitada, ni pretender que las situaciones se acomoden a nuestros deseos. No se trata de mostrar desinterés o ser frío o dar señales de desamor, sino ser decididos y no tener miedo a esa pérdida que nos mantiene apegados. Es la capacidad para darle el espacio que necesita cada persona para desarrollarse, crecer individualmente y fomentar el propio camino del respeto al autoconocimiento, dar la opción de ser ellos mismos sin necesidad de rescatarles o inmiscuirse (Beattie, 1991).

Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresión, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adicción a su pareja entiende que desligarse psicológicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relación interpersonal nos hace humanos (los sujetos “apegados al desapego” no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorcarse con él. El desapego no es más que una elección que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo (Alonso, 2010).

La persona no apegada es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promociona el egoísmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse alguien carente de toda ética o instigar la promiscuidad (Riso, 2012).

Rogers (1981, citado por Pezzano, 2001), dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada una de las partes progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que mientras más separados están, mayor es la posibilidad de la unión sólida. En otras palabras, si llevan a la relación inmadurez, dependencia, infantilismo...las posibilidades de hacer una relación de pareja sana son mínimas. En cambio, aumentarán las probabilidades de vivir una relación neurótica.

Según Rogers (1961), la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta. El ser humano se mueve hacia lo constructivo, hacia su madurez y su autorrealización. En este sentido, la Psicología Humanista busca desarrollar su potencial en vez de centrarse en las causas o fuentes débiles. Busca aceptar al hombre, conducirlo a descubrir sus potenciales y ayudar a encontrar (o redescubrir) el sentido de su vida. La persona se vuelve más eficaz cuando aprende a aceptarse a sí mismo. Es en esta medida que puede cambiar y se reconoce como imperfecto.

Para Alonso (2010) el desapego nos ayuda a evolucionar, y no es fácil, depende de lo que cueste desatarse y cortar los lazos que te impiden crecer, implica *vivir el momento presente vivir en el aquí* y en el ahora, permitirnos que en la vida las cosas se den por sí solas, en lugar de forzar, tratar de controlarlas. Se trata de renunciar a los remordimientos por el pasado y a los miedos por el futuro, es aprender a soltar y soltarse (Beattie, 1991). El desapego se basa en una premisa básica que dice que cada persona es responsable de sí misma y que puede resolver sus problemas, tomar sus decisiones y responsabilidades sin necesidad de otra persona.

Las relaciones de pareja son un proceso de interacción entre dos individuos que permiten el desarrollo de habilidades y competencias para ellas mismas, es a partir de la forma en que se desarrolle la relación y de las características previas que posea cada una, antes de iniciar una relación, resultará satisfactoria o no para las partes que conformen a la pareja. Dentro de los aspectos negativos que se

pueden presentar en la relación de pareja se encuentra el apego afectivo, el cual está conformado por una serie de comportamientos, pensamientos y emociones que ocasionan que la persona deje de realizar actividades, sea violentada o ejerza algún tipo de violencia para con su pareja.

En el siguiente apartado se describirá el método empleado por el autor de esta tesis para lograr los objetivos en la investigación, desde los materiales ocupados en el proceso hasta las características de los participantes en la investigación.

MÉTODO

Para el análisis de la intervención se utilizó una metodología de tipo cualitativa y un enfoque de tipo fenomenológico. Hernández, Fernández y Baptista (2010) nos dicen que la investigación cualitativa se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto. El enfoque cualitativo busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos, o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. De igual forma el enfoque cualitativo es de utilidad cuando el tema a estudiar ha sido poco explorado, o no se ha hecho investigación al respecto en algún grupo social específico. El proceso cualitativo inicia con la idea de investigación.

En los antecedentes, las variables *apego afectivo* o *dependencia emocional* han sido estudiados en diversos momentos, se han conceptualizado, surgido teorías, la variable *duelo* amoroso de igual manera ha sido conceptualizada, pero no estudiado en un amplio sentido, las variables juntas e intervenidas a partir de la teoría humanista y en específico el acompañamiento psicológico humanista no han sido estudiadas, por tanto es necesario comprender y profundizar en el fenómeno a partir del enfoque cualitativo (Sánchez y Martínez, 2014).

El método fenomenológico permite estudiar, no la realidad externa que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona. Este método permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias, entendiendo la gran dificultad que implica tratar de describir una sensación con palabras, pero conscientes de que estas realidades únicas y poco comunicables son las que logran enriquecer la existencia

humana. El método fenomenológico consiste en escuchar detalladamente muchos casos parecidos, para posteriormente ocuparse de encontrar una estructura común a todos ellos (Silva y Rodríguez, 2005).

El método fenomenológico se divide en tres etapas (Silva y Rodríguez, 2005):

- 1) Etapa descriptiva: consiste en elegir la técnica o procedimiento adecuado que en el caso de la presente investigación fue por medio del método fenomenológico, se realizaron observaciones y elaboraron la descripción protocolar, para producir una descripción del fenómeno que refleje el evento tal cual se presentó.
- 2) Etapa estructural: tiene por objetivo revisar las descripciones incluidas en los protocolos, lectura general de la descripción de cada protocolo, delimitación de las unidades temáticas, determinación del tema central que domina cada unidad temática; redacción del lenguaje central en lenguaje científico, integración de todos los temas central en una estructura descriptiva, integración de todas las estructuras particulares en una estructura general y entrevista final con los sujetos estudiados.
- 3) Discusión de los resultados: tiene por objeto relacionar los resultados obtenidos con los datos encontrados por otros investigadores, para entender las diferencias y ampliar los resultados. Los elementos se relacionan con las otras partes a través de múltiples interacciones, donde poco a poco van adquiriendo una función que sólo se explica en la conjunción de las partes con el todo.

La psicología humanista pretende concebir al ser humano como una sola unidad con su ambiente, tener presente que el ser humano es también una unidad en sí misma; es decir, somos biológicos y espirituales a la vez, somos estéticos y primitivos a la vez, somos proactivos y reactivos a la vez, a través de las experiencias y vivencias del cliente, es como se da la psicoterapia humanista, por tanto la estrategia de acompañamiento psicológico que ofrece el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) sirvió como medio para analizar las variables de la investigación.

El objetivo general de esta investigación fue: Analizar la utilidad del acompañamiento psicológico humanista como estrategia para afrontar el apego afectivo en el duelo amoroso de los jóvenes de la FES Cuautitlán.

Los objetivos específicos fueron:

- 1.- Describir el proceso de duelo amoroso en el que se encuentran los jóvenes de FES Cuautitlán.
- 2.- Describir el apego afectivo en las relaciones de pareja de los jóvenes de FES Cuautitlán.
- 3.- Resaltar la importancia del desapego afectivo en las relaciones de pareja de los jóvenes de la FES Cuautitlán.
- 4.- Resaltar la importancia del acompañamiento psicológico humanista durante el duelo amoroso en las relaciones de pareja de los jóvenes de FES Cuautitlán.
- 5.- Describir la posible relación del apego afectivo y la manera de afrontar el duelo amoroso en las relaciones de pareja.

Para cumplir con los objetivos de la intervención se trabajó con 3 estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán- campo 4 (FESC), con el fin de mantener la confidencialidad de las personas que participaron en la investigación se asignaron dos letras a cada participante.

RO: estudiante de Administración de noveno semestre, sexo masculino, orientación sexual homosexual, 22 años, rompimiento de la relación 1 año atrás.

AL: Estudiante de Ingeniería en Alimentos de noveno semestre, sexo femenino, orientación sexual heterosexual, 22 años, rompimiento de la relación tres meses antes de iniciar el proceso.

Os: Estudiante de Ingeniería electro- mecánica de quinto semestre, sexo masculino, orientación sexual heterosexual, 21 años, en proceso de rompimiento con su pareja.

Los participantes solicitaron el servicio de acompañamiento psicológico en la oficina de servicios estudiantiles se les contactó vía telefónica y se les citó en las instalaciones de la FESC.

El lugar en donde se desarrolló el trabajo fue dentro de las instalaciones de la FESC (Campo 4), en el cubículo número 5 asignado para dar el servicio de acompañamiento psicológico.

Se brindó el servicio de acompañamiento psicológico los días martes en diferentes horarios, en sesiones de 50 minutos cada una. A continuación se presenta el número de sesiones por participantes.

RO: se trabajó con él durante 5 sesiones, una sesión cada semana a partir del mes de Noviembre, con una duración de 50 minutos cada una.

AL: se trabajó con ella durante 8 sesiones, una sesión cada semana a partir del mes de Noviembre, con una duración de 50 minutos cada una.

OS: se trabajó con ella durante 6 sesiones, una sesión cada semana a partir del mes de Noviembre, con una duración de 50 minutos cada una.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Para entendimiento de la manera como se organizaron los datos para su análisis, vale la pena tomar en cuenta que:

- **Etapas:** Se refiere a las fases que conlleva el duelo comprendido en el modelo de Kübler-Ross (1972). En las cuales se inicia con la negación, seguido de la Ira, después la Negociación, la depresión y por último la aceptación.
- **Categorías:** aquellos términos que fueron utilizados para el análisis del discurso de los participantes (Duelo, Apego, Aceptación).
- **Participantes:** Las personas que asistieron al acompañamiento psicológico y que participaron verbalizando sus sentimientos, emociones y conductas.

Para el análisis de los datos se ocupó el método de triangulación entre los constructos, duelo, apego y auto aceptación.

Para describir el proceso de duelo amoroso en el que se encuentran los jóvenes de FES Cuautitlán, se analizó el discurso sobre el proceso de ruptura de pareja expresado por los participantes durante las sesiones de acompañamiento psicológico (Ver Figura 7).

Figura 7. Por fases del proceso de duelo amoroso.	
Etapas del duelo amoroso:	Participantes:
Negación:	RO: Se negaba aceptar la realidad de que su pareja estaba terminando con él y tenía la idea de que iban a regresar, ya que en ocasiones anteriores él lo había terminado pero volvían a regresar, comenta: <i>“nos llevábamos muy bien, en ocasiones peleamos, bueno él era el que siempre se enojaba por todo pero según yo todo iba bien y no podía creer que me estuviera</i>

terminando...". Su proceso de duelo comenzó rechazando la idea de que su novio lo estuviera terminando, que a lo mejor solamente necesitaba tiempo para pensar las cosas: "Me sentí tranquilo porque yo sabía que iba a volver, que solo estaba enojado por algo que seguro hice mal, pensé que debía de ser un error y en pocos días íbamos a regresar, ya no me había hablado pero me acuerdo que pensé que seguro estaba pensando qué decirme".

AL: Su novio terminó con ella tres meses antes de acudir a su primera sesión, se sintió tranquila porque sabía que regresarían, ya que frecuentemente peleaban y regresaban. Alrededor de dos semanas estuvo buscando a su novio, pero él ya no le contestaba los mensajes y la evitaba cuando la encontraba en los pasillos de la escuela. AL dice *"Creí que era pasajero y que todo era un mal entendido, lo busqué porque yo sabía que era pasajero y que no podía ser verdad que me estuviera terminando".*

OS: Llevaba tres semanas que su novia le había pedido que se "tiempo en la relación, OS seguía mandándole mensajes sin tener respuestas: "no

	<p><i>creía que fueran a terminar permanentemente, ella le insistió que ya no la buscara. Pensé que solamente quería que nos dejáramos de ver unos días, yo la quiero mucho y nuestra relación ha tenido pequeñas discusiones pero todo eso es normal en una relación, no creo que de verdad me vaya a terminar”.</i></p>
Ira	<p>RO: se sentía molesto porque su pareja no le había respondido los mensajes para que arreglaran las cosas, menciona que había dejado muchas cosas durante su noviazgo y que le parecía injusto que su pareja se fuera así como si nada, esto después de la etapa en donde no podía creer que estuviera terminando: <i>“dejé de hablarle a muchos amigos por él, me alejé de mi familia por él, dejé de hacer cosas que me gustaban y él me lo paga terminando conmigo. En realidad me siento enojado pero ahora me dio un poco cuenta de las cosas que dejé de hacer de lo que me hizo hacer”.</i></p> <p>AL: empezó a sentir mucho enojo porque su ex pareja no le había pedido que volvieran. Estuvo muy enojada con ella misma porque se permitía que la trataran mal y con su novio porque no apreciaba lo que ella había hecho por</p>

	<p>él: <i>“Me pidió muchas cosas en el tiempo que anduvimos, dejé de juntarme con mis amigas y él no lo valoró, me dejó así como si nada como si todo mi tiempo y las cosas que hice por él no fueran suficiente para quedarse conmigo, pensar en eso me hace sentir triste y muy enojada”</i>.</p> <p>Os: Llego a sentir enojo porque no entendía que pasaba, si él había todas las cosas que su ex novia le pedía, la llevaba a todos los lugares que ella le pedía, siempre le pedía perdón hasta por cosas que él no tenía la culpa pero para no entrar en discusiones mejor aceptaba que todo era su culpa y ella ahora no veía todo eso, sólo lo terminó y ya sin más.</p>
Negociación	<p>RO: cuando la fase en donde sentía enojo hacia su ex pareja terminó, RO comenzó a sentir calma y llegó a conclusiones sobre lo que estaba pasando <i>“Tal vez así debió pasar todo, las cosas pasan por una razón, aunque sigo sin entender porque actuó de esa manera pero es mejor para ambos y si él quería eso pues lo voy a aceptar aunque a veces me da tristeza”</i>.</p> <p>AL: <i>“Yo soy muy religiosa y pienso que probablemente así quiso dios que pasaran las cosas, si así pasó fue por</i></p>

algo y yo no puedo hacer nada aunque quiera regresar con él. Tal vez nunca íbamos a ser felices y por eso pasó esto, no es mi culpa ni su culpa". AL trató de negociar su culpa en algunos eventos y la culpa de su ex novio en algunos otros, trató de buscar un consuelo en la premisa de que *"Dios hace las cosas por alguna razón que ella no puede juzgar"*.

Os: Cuando inició el proceso Os se encontraba en esta etapa, menciona que estaba bien que hubieran terminado, que si a su ex novia le parecía lo correcto el también estaría de acuerdo, había visto a su ex novia y que le dijo: *"Las cosas pasan por siempre por algo y si no vamos a estar juntos es momento de que lo sepamos para poder continuar con nuestras vidas separados, aunque a mí me gustaría estar contigo, pero si esa es su decisión la tomare muy bien"*. Asistió a tomar el acompañamiento ya que él no se sentía tan de acuerdo con lo que decía, por un lado menciona que estaba bien y que aceptaba la decisión pero se sentía inconforme y no lo aceptaba del todo, no era congruente entre lo que decía y lo que hacía, no aceptaba el ahora por completo.

Depresión	<p>RO: Cuando inició el proceso de acompañamiento RO se encontraba en este punto del proceso de duelo, menciona que la mayoría del tiempo estaba pensando en su ex pareja, había llegado un momento en que ya había aceptado lo que estaba pasando pero después comenzó a sentir constante tristeza por no estar con esa persona, incluso había salido con alguien más pero no funcionó ya que terminaba comparando a la otra persona con su ex pareja. <i>“reprobé dos materias por no querer hacer mis tareas, me la paso pensando en él. Todavía lo tengo en Facebook y reviso su últimas conexiones, que hace, que publica y dos veces le pedí que nos viéramos porque ya no me quería sentir triste, él no me quiso ver y me dijo que ya lo superara, que buscara a alguien más y eso me hizo sentir más mal. Siento que ya no puedo más que no estoy superándolo y no puedo regresar a hacer las cosas de antes”</i>. RO menciona que lloraba cuando veía fotos de su ex pareja, sus amigos le invitaban a salir, ir al cine, salir a bailar pero no le daba gana y mejor se quedaba en su casa, con su familia había mejorado la relación ya que ahora si los veía.</p>
-----------	--

	<p>AL: Comenzó a sentirse triste, decaída y hasta irritada en ocasiones, trató de hacer cosas que hacía cuando no andaba con su novio como regresar a jugar futbol americano, en ocasiones eso la distraía de estar pensando en su novio y tener ganas de llamarle y verlo, de hecho AL había visto a su novio porque ella se lo pidió y terminaron teniendo relaciones sexuales: <i>“él me dijo que eso no significaba que habíamos vuelto, eso me hizo sentir más triste porque yo sabía que el solo había aceptado verme para tener sexo y yo acepté aunque yo quería que volviéramos y eso probablemente nunca va a pasar, él solo me usó. Ya estoy descuidando muchas cosas de nuevo por estar siempre triste pensando en él, ya no salgo con mi familia, dejo de hacer tareas y me va muy mal en los exámenes, mis amigos me animan a salir pero siempre pongo excusas para no ir y me la paso llorando cuando recuerdo momentos que pasamos juntos”</i>. AL quería regresar a hacer actividades como antes, y no volver a dejar que su novio la utilizara y la utilizara solo para tener relaciones sexuales, pero los sentimientos de tristeza no la dejaban.</p>
--	---

	<p>OS: Durante las sesiones de acompañamiento OS comenzó a sentir esta etapa del duelo, después de haber encontrado la negociación creyendo que todo estaba bien y que aceptaba los que su ex pareja quería, él comenzó a sentir tristeza porque su novia ya estaba saliendo con alguien más y él no podía dejar de pensar en regresar con ella. <i>“Ya me alejé de mi familia y amigos por ella, me distancie de un amigo de la infancia por ella, porque él me decía que ella me estaba tratando mal y yo siempre la defendí, me siento muy triste porque ahora ella simplemente me está cortando y yo sigo sufriendo por ella como si nada de lo malo que me hizo importara. Es muy fácil decir que ya voy a estar bien pero la tristeza siempre me hace recordarla y ya no me dan ganas de salir con mis amigos, con nadie. Yo di muchas cosas por ella, hasta perdoné que me engañara cuando empezamos a andar porque ella me juro que fue algo sin importancia y yo no puedo ver eso y olvidarla”.</i></p>
--	--

El proceso de duelo para Marundala (2010), es denominado como un conjunto de estados emocionales y comportamientos que se presentan cuando perdemos algo, en el caso de los presentes resultados; el proceso de duelo fue

derivado de la pérdida de la pareja por un rompimiento amoroso, lo que llevo a los participantes a presentar emociones como el enojo, la tristeza, etcétera y comportamientos como llanto, vigilancia constante de la otra pareja, y abandono de actividades que antes se hacían de manera regular.

Se encontró lo propuesto por Domínguez (2009) y Kübler- Ross (1972), ellos dicen que durante la pérdida significativa pasamos por diferentes etapas. El tiempo de duración de cada una es variable ya que somos diferentes, esto coincide con lo expresado con los participantes ya que en el caso de RO su proceso de duelo lleva 1 año desde que rompió con su pareja, las etapas duraron entre 3 a 4 meses cada uno aproximadamente, en el caso de AL lleva tres meses desde que su pareja rompió con ella y las etapas fueron más cortas y por ultimo OS; llevaba 1 mes desde que se enteró que su novia iba a terminar con él y desde ese momento su proceso de duelo ya había pasado por las dos etapas, el tiempo de duración de cada etapa fue variable y por tanto como menciona Domínguez (2009) el proceso de adaptación a la pérdida es diferente.

Kübler- Ross (1972) describió 5 etapas que componen el proceso de duelo de una persona, de las cuales están viviendo los participantes en esta investigación. La primera etapa es la negación, la persona niega la noticia o realidad inmediata de la pérdida (amorosa en este caso), los participantes dijeron frases como *“no podía creer que me estuviera terminando”* *“Es pasajero él va a volver conmigo”* *“no puede ser verdad que me está terminando”*, a partir de estas verbalizaciones se consideró que habían pasado por dicha etapa.

En la fase de ira planteada por Kübler- Ross (1972), que es consecuente a la negación. Se manifiestan sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento ya que se percibe injusticia, los resultados encontrados coinciden ya que los participantes manifestaron enojo hacia su pareja o hacia ellas mismas, se percibe injusticia y constantes dudas sobre si hicieron algo mal durante la relación y quien tiene la culpa del rompimiento o no, esto de acuerdo con lo expresado por los participantes.

La etapa de negociación es cuando la persona contempla la posibilidad de llegar a un acuerdo o un trato con otras personas o con alguna divinidad en algunas ocasiones, es un intento para posponer los hechos en cierto plazo, bajo la promesa de no pedir nada más si se nos concede, esto coincide con lo expresado por los participantes: *“Tal vez así debió pasar todo, las cosas pasan por una razón”* *“probablemente así quiso dios que pasaran las cosas, si así pasó fue por algo y yo no puedo hacer nada”* *“si esa es su decisión la tomare muy bien”* por lo que se determinó que dos de los participantes ya habían pasado y superado esa etapa, mientras que uno estaba en esa etapa al inicio del proceso.

La etapa de Depresión es la cual aparece la tristeza, el desinterés, la incapacidad para amar, se da una pérdida de la capacidad para gozar las cosas, en esta etapa se agruparon verbalizaciones de los participantes como: *“Siento que ya no puedo más que no estoy superándolo y no puedo regresar a hacer las cosas de antes”* *“Ya estoy descuidando muchas cosas de nuevo por estar siempre triste pensando en él, ya no salgo con mi familia, dejo de hacer tareas y me va muy mal en los exámenes”* *“la tristeza siempre me hace recordarla y ya no me dan ganas de salir con mis amigos, con nadie”*. Kübler-Ross (1972) menciona tres diferentes depresiones por las cuales pueden pasar las personas en el proceso de duelo, de las cuales solo se encontraron evidencias de dos:

Depresión reactiva: que es la que aparece como respuesta a las pérdidas reales o de carácter simbólico que es en la cual se puede identificar al participante RO y a AL. Mientras que la Depresión anticipatoria que como su nombre lo dice la persona se prepara para la separación final y es en la cual se encontraba OS ya que su relación oficialmente no había terminado pero él ya lo anticipaba y se preparaba para el evento.

Solo se tomaron las 4 primeras fases para el cumplimiento de este objetivo, posteriormente se retomará la 5 y última fase del proceso de duelo.

Se concuerda con Pinto (2008), menciona que la ruptura de una relación afecta la sensación de bienestar de las personas, y sobre todo cuando uno de

ellos se niega a aceptar el quiebre, los participantes no estaban conformes con lo que sus ex parejas querían (la ruptura de la relación) por lo que se sentía desde culpables, hasta enojado, tristes, etcétera. García (2003) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación lo que ocurrió con los participantes quienes eran los que no querían que no terminara la relación, mientras que sus ex parejas eran los que habían dado por terminada la misma.

Se encontró lo referido por Casado, Venegas, Páez & Fernández (2001), ya que los participantes tenían sensaciones de dolor, expresado en forma de tristeza, desesperación, el motivo por el cual acuden a pedir el servicio de acompañamiento. No se está de acuerdo con lo planteado respecto al futuro; Casado et. al. (2001) dicen que romper un vínculo afectivo implica la aceptación de un proyecto final, ya que los participantes se negaban a aceptar el término de la relación y por tanto el término de ese proyecto y las expectativas e idealizaciones sobre la relación seguían estando latentes en las etapas analizadas hasta ahora.

Se está de acuerdo con el planteamiento de Muñiz (2010), menciona que el miembro de la pareja que es abandonado, experimenta nostalgia y arrepentimiento por la pérdida juntos con la esperanza de continuar en la relación, se puede observar en los tres casos en los cuales se presentaban sentimientos de culpa, tristeza pero en ocasiones había la esperanza de que la pareja recapacitara y volviera: *“Me sentí tranquilo porque yo sabía que iba a volver, que solo estaba enojado por algo que seguro hice mal” “Creí que era pasajero y qué todo era un mal entendido” “no creo que de verdad me vaya a terminar”*.

Lo encontrado respecto la realización de las actividades cotidianas mencionado por Worden (2004) concuerda con lo encontrado en la investigación, el rompimiento del vínculo trae consigo el final de diversos planes lo que ocasiona pérdida de motivación y se da una dificultad para la realización de actividades de la vida cotidiana como lo refieren los participantes: *“reprobé dos materias por no querer hacer mis tareas, me la paso pensando en él” “ya no salgo con mi familia,*

dejo de hacer tareas y me va muy mal en los exámenes, mis amigos me animan a salir pero siempre pongo excusas para no ir y me la paso llorando cuando recuerdo momentos que pasamos juntos". También se concuerda con lo referido por Bowlby (1995) ya que menciona que la amenaza de la pérdida despierta ansiedad y la pérdida afectiva ocasiona, pena, tristeza y rabia, lo que es explicado con lo que ocurre en las diferentes etapas del duelo amoroso, que comienza con ideas de negación, culpa, ira o enojo y tristeza.

Se encontró lo expuesto con Worden (2004) ya que el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante a la experiencia que se vive al perder a un ser querido por la muerte, en menor intensidad por el hecho de ser una pérdida simbólica, pero que dicho fenómeno es explicado a través del proceso de duelo ante la muerte propuesto por Kübler- Ross (1972).

Por último se está de acuerdo con los indicadores de la experiencia de duelo proporcionados por Sánchez y Martínez (2014) que van desde sensaciones físicas como las que presentaron los participantes como: fatiga, insomnio, falta de energía, cansancio, llanto; expresado en el hecho de no querer realizar las actividades de la vida cotidiana. Emociones como culpa, tristeza, enfado, confusión, enojo, rabia, angustia y nostalgia. Pensamientos de auto reproche, confusión, incredulidad, obsesión en torno a la persona y situación de ruptura y anhelo a seguir con la relación. Y conductas como llorar, buscar a la ex pareja, aislamiento social, desmotivación y desánimo.

Para el análisis de la categoría apego se realizó una tabla (Ver figura 8) en la cual se analizó el discurso de los participantes referente a la misma categoría con el fin de describir el apego afectivo y la posible relación del apego afectivo y la manera de afrontar el duelo amoroso en las relaciones de pareja.

Figura 8. Análisis de	la variable apego
Apego:	<p>Ro: La pareja de Ro terminó con él un año antes de iniciar el proceso de acompañamiento, menciona que fue un evento que lo tomó por sorpresa puesto que según él todo iba “bien”, por medio de la técnica de concretización y en palabras de RO: <i>“Salíamos, íbamos al cine, al parque, nos llamábamos por las tardes, conversábamos por whatsapp casi todo el día e íbamos a fiestas, todo era como una relación normal y me sentía feliz, la pasábamos bien casi todo el tiempo...”</i> Durante su relación Ro dejó de realizar actividades que antes hacía con frecuencia, como salir con sus amigos, a su ex pareja no le gustaba que se juntara con algunas personas de su círculo de amistades y le <i>pedía</i> que no saliera con ellos a lo que RO aceptaba por miedo a que su ex pareja lo terminara <i>“Me sentía contento siempre que estaba con él, hacía todo lo que me pedía porque me daba miedo que me terminara, yo lo quiero mucho, no me imaginaba que hubiera hecho si me cortaba, le había dado todo mi tiempo. Siempre estaba disponible para lo que él quisiera, dejé de salir con mi familia porque el casi siempre quería salir los fines de</i></p>

	<p><i>semana y entre semana, yo iba a la escuela, nos veíamos entre clases y nos quedamos en la tarde haciendo la tarea, o sólo nos acostábamos en los pastos. Todo mi tiempo lo invertía en él, sentía mucho miedo cuando nos peleábamos y siempre era yo el que le hablaba para reconciliarnos si nos peleábamos, siempre me sentía culpable si discutíamos”.</i> RO duró con su novio un año, al inicio de la relación discutían una o dos veces en un mes, en los últimos tres meses que estuvieron saliendo; discutían la mayoría de las ocasiones que se veían, su ex pareja le reclamaba porque RO le decía que tenía que hacer, que tenía que salir con familia o que le cancelaba alguna salida por hacer alguna otra cosa aunque esta fuera importante. RO siempre justifica las conductas de su ex pareja diciendo que era “normal” en una relación tener peleas, diciendo que “esa era su manera de amar” y que debía sacrificar algunas cosas para que su relación fuera buena y no terminara. Cuando su ex pareja terminó con él, le dijo que su relación se estaba volviendo monótona y que ya no sentía nada por, él. RO tomó el servicio al año de romper porque seguía pensando en</p>
--	--

que su ex pareja regresaría.

AL: La relación de AL duró 10 meses, durante estos 10 meses, ella se sintió feliz la mayor parte del tiempo, ella y su novio discutían muy seguido, su novio era el que se enojaba con regularidad. AL trataba de complacerlo en todo, tenía un amigo que no le agradaba a su novio y rompió todo vínculo con ese amigo con tal de que su novio no rompiera con ella, bajo de calificaciones ya que faltaba con regularidad por ir a pasear con su novio (incluso reprobó tres materias, dos de ellas por faltas). AL comenta: *“Me sentía contenta de estar con él, dejé un poco de lado a mi familia pero no me importó en su momento, abandoné a varios amigos pero no me sentía completa si no estaba sin él, sentía que me iba a ir muy mal si terminábamos, que nadie más me iba a querer como él. Y tenía mucho miedo de que me dejara”*. El ex novio de AL disponía de su tiempo, y siempre la mantenía checada mediante mensajes de texto o llamadas, para saber que estaba haciendo, con quien estaba y a qué hora se iba a desocupar, incluso AL menciona que una vez le dio una cachetada, pero nada de esto hizo que AL decidiera

terminar la relación, él era su primer relación formal y tenía mucho miedo de terminarlo, sus amigos le habían dicho que su novio la estaba alejando de todos pero ella lo defendía diciendo que *“todo está bien, él va a cambiar. Solo está un poco celoso y eso lo hace actuar así”*. *“Ya no hacía ningún plan con amigos, ni con mi familia, porque él se enojaba cuándo quería salir y yo ya había hecho planes con otras personas, me decía qué si él estaba por debajo de las demás personas que eso no era amor”*. AL no sentía que no tenía las herramientas necesarias para afrontar el duelo por el rompimiento con su novio, no tenía ganas de ir a la escuela, de ir a sus prácticas de fútbol americano, de salir a fiestas, solo estaba a la espera de que su ex pareja recapacitara y le dijera que volvieran. *“Me siento sin ganas, me la paso llorando en las tardes cuando me acuerdo de él, reviso sus redes sociales y me da mucha tristeza que no me diga que quiere regresar, siento que voy a seguir así por mucho tiempo, he tratado de bloquearlo de whatsapp, de Facebook, lo estuve evitando en los pasillos pero eso no me ha funcionado, sigo pensando en él la mayoría del*

tiempo y eso no me deja seguir con mi vida”:

Os: Su relación llevaba 9 meses, Os llevaba más de tiempo de conocer a su ex pareja pero comenzaron a salir mucho tiempo después, durante su etapa de noviazgo la ex pareja de OS le fue infiel y él la perdonó porque decía que él había tenido cierta parte de culpa ya que se enojó con ella y permitió que fuera sola a una fiesta y fue ahí cuando le fue infiel: *“Sentí enojo por lo que me hizo pero yo me había enojado con ella y me fue infiel, me pidió perdón y me juró que nunca iba a ocurrir algo así de nuevo. Como forma de darme confianza me dio su contraseña de Facebook y yo la suya”*. OS se sentía ansioso ya que regularmente estaba checando las redes sociales de su novia, para ver quien hablaba, con quienes tenía contacto y miedo de que su novia le fuera a ser infiel de nuevo y peor aún que lo dejara. *“Como yo tenía su contraseña hace como un mes me enteré que me quería cortar, se lo dijo a una amiga, no sé si de broma o de verdad aunque creo que de verdad porque ya se comporta muy diferente y cortante, cuando me enteré sentí*

	<p><i>mucha impaciencia y miedo porque me dejará yo di muchas cosas por ella, le perdoné que me fuera infiel, fue mi primera novia y creo que eso me hizo quererla más”. Durante las sesiones de acompañamiento OS terminó con su novia, dijo estar consciente de las consecuencias, de que se podía sentir peor pero la situación de estar con alguien que lo violentaba no le agrada: “Quiero estar con ella, pero me ha tratado muy mal últimamente y no quiero eso en mi vida, quería estar con ella todo el tiempo, bueno aún quiero pero eso me ha quitado mucho tiempo con amigos, con mi familia y en la escuela. Ya no era sano estar siempre revisando su Facebook y estar al pendiente si me engañaba o no. Me siento incapaz de dejarla pero yo creo que es lo mejor...”.</i></p>
--	---

Se analizaron las definiciones de apego proporcionada por Riso (2013), Ainsworth (1969) y Bowlby (1969). Ainsworth (1969) mencionan que el apego es un deseo de permanecer cerca o próximo a la persona con la que se crea un vínculo amoroso, recibir cuidados, atenciones, sonrisas, caricias y afecto. Esto se ve reflejado en los participantes al establecer relaciones de pareja, y querer tener una cercanía con ellos. Establecer y reforzar conductas como parte de la lo que consideran una relación de pareja; mencionando: *“Salíamos, íbamos al cine, al parque, nos llamábamos por las tardes, conversábamos por whatsapp casi todo el día e íbamos a fiestas, todo era como una relación normal”.*

Se concuerda con lo planteado con para Bowlby (1969); el apego es toda conducta que tiene como objetivo conservar la proximidad con la figura de amor (en esta caso la pareja) y se le percibe como la mejor capacitada, intelectual y socialmente para enfrentar la vida los participantes refieren no percibir a otra persona capaz de darles lo que buscan en una relación como la pareja por la cual sienten apego: *“me sentía completa si no estaba sin él, sentía que me iba a ir muy mal si terminábamos, que nadie más me iba a querer como él”*. Se encontró lo contrario a lo complementario por Bowlby (1969) que menciona que el apego permite que se pueda responder a la vida con mayor estabilidad emocional ya que se encontró lo planteado por Riso (2008) que habla acerca del apego y que este puede tener una connotación negativa, impidiendo el crecimiento de la pareja y sintiendo la necesidad de desapegarse como lo mencionan los participantes: *“Me siento incapaz de dejarla pero yo creo que es lo mejor”*.

El discurso de los participantes, arroja las características de apego mencionadas por Riso (2013):

- Necesidad imperiosa de estar cerca de la persona amada la mayor parte del tiempo: *“quería estar con ella todo el tiempo” “Ya no hacía ningún plan con amigos, ni con mi familia”*.
- Abstinencia: manifiesta, si no se tienen las manifestaciones de afecto o la persona amada disponible: *“Ya no era sano estar siempre revisando su Facebook y estar al pendiente si me engañaba o no” “sentía mucho miedo cuando nos peleábamos” “Sentía angustia de saber que estaba haciendo cuando no estaba conmigo”*.
- Incapacidad para controlar la compulsión de estar con la persona amada: *“quería estar con ella todo el tiempo” “Me sentía contenta de estar con él, dejé un poco de lado a mi familia pero no me importó en su momento, abandoné a varios amigos pero no me sentía completa si no estaba sin él”*
- Altos niveles de preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores por miedo al abandono: *Ya no era sano estar siempre*

revisando su Facebook y estar al pendiente si me engañaba o no” “me daba miedo que me terminara, yo lo quiero mucho, no me imaginaba que hubiera hecho si me cortaba, le había dado todo mi tiempo”.

- Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas para estar con la persona amada: *“quería estar con ella todo el tiempo, bueno aún quiero pero eso me ha quitado mucho tiempo con amigos, con mi familia y en la escuela” “Me sentía contenta de estar con él, dejé un poco de lado a mi familia pero no me importó en su momento, abandoné a varios amigos”*
- Incapacidad de valorar lo negativo de la situación: *“Me sentía contento siempre que estaba con él, hacia todo lo que me pedía porque me daba miedo que me terminara” “Me sentía contenta de estar con él, dejé un poco de lado a mi familia pero no me importó en su momento”*

Los participantes se caracterizaron por tener una vulnerabilidad emocional reflejada en los sentimientos de tristeza que mencionan tener, ceguera con respecto al otro que se reflejan la incapacidad de ver los aspectos negativos de la relación. Se concuerda con Díaz-Loving (2010) ya que los participantes buscaban complacer a su pareja, asumían y aceptaban el egoísmo de su pareja y sufrían el miedo o preocupación constante por pensar en una posible ruptura amorosa.

Se comprobó lo planteado por Bogerts (2005; citado en Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). Las personas con apego pueden tener conductas como revisión constante de redes sociales en el caso de OS que tenía la contraseña de su ex pareja, lo que ocasionaba que revisara constantemente sus cuentas, llamadas y mensajes constantes, en el caso de los tres casos que regularmente mantenían este tipo de contacto con sus ex parejas, después de la escuela, durante la escuela, fines de semanas, la mayor parte del tiempo que no se veían en persona. Lo que ocasionaba que también hubiera una disposición de su tiempo por parte de sus parejas. Se cumplió con el objetivo de describir el apego afectivo en las

relaciones de pareja de los jóvenes de FES Cuautitlán describiendo las características expuestas con los autores, comparando el discurso de los participantes con las definiciones de los autores.

Se retomó lo dicho por Riso (2008); habla de algunas distorsiones cognitivas que pueden presentar las personas con apego de las cuales se presentaron algunas en el discurso de los participantes como: *Me quiere pero no se da cuenta* parecido a lo expresado por AL *“Todavía no ha valorado lo que he hecho por él, pero en el fondo me quiere”*. Otra de las distorsiones presentadas: *“Esa es su manera de amar”* parecido al discurso de OS *“me dio su contraseña porque es su forma de darme confianza y demostrarme que me quiere”*. Y la última *“se va a dar cuenta de lo que valgo”* que es parecido a lo que dijo RO: *“va a volver porque yo he hecho muchas cosas por él y se va a dar cuenta”*.

También se tomó en cuenta lo que menciona Riso (2012) años más tarde, las personas apegadas dejan de hacer planes con amigos u otras personas, característica que se encontró en los tres casos, que estaban a disposición de lo que el otro quería y pedía, asilándose y estando al pendiente de si sus parejas le proponían algo a última hora o si no querían que salieran con alguien más y se categorizó a los participantes como personas apegadas pasivo-dependientes de acuerdo con lo planteado por Riso (2008); ya que son personas sumisas que hacían lo que su pareja les pedía por el miedo al abandono, dóciles y obedientes a sus respectivas parejas y buscaban agradar a su pareja con la finalidad de no ser abandonados por ellas.

Con lo anteriormente se puede afirmar que el apego afectivo es un determinante en las etapas de duelo amoroso ya que el apego dificulta el proceso de duelo de las personas que sufrieron una ruptura amorosa, las personas con apego afectivo tienen la esperanza de un retorno y la ilusión de ser valorados de nuevo por sus anteriores parejas, y la manera de afrontar el duelo amoroso en las relaciones de pareja.

A continuación (Ver figura 9) se describe el proceso de aceptación del duelo amoroso, siendo la última etapa del proceso planteada por Kubler-Ross (1972).

Figura 9. Fase de aceptación	del duelo amoroso
	<p>RO: decidió hacer algunos cambios en su vida, manera de pensar y sentir las experiencias, expresó que quiere recuperar algunas amistades, la comunicación y confianza con su familia. <i>“Creo que sería mejor empezar a salir con mis amigos, me he dado cuenta que en ocasiones me porté muy mal con ellos porque no aceptaba que me dijeran las cosas malas que veían en mi relación, quiero ser más abierto hacia las críticas, me he dado cuenta que las opiniones de los demás también son importantes y muy valiosas, cuando andas con alguien y terminas lo único que te queda es tu familia y tus amigos, quiero volver a hacer cosas con mi familia como salir los domingos, hablar más con mi mamá porque ya no le contaba nada por miedo a que me prohibiera la relación con mi ex novio”</i>. RO se siente tranquilo a partir de haber asistido al acompañamiento, refiere que hablar al respecto de sus experiencias lo han tranquilizado: <i>“no me siento feliz, pero si estoy más tranquilo, como me había alejé de todos mis amigos y de mis</i></p>

	<p><i>familiares no tenía con quién hablar sobre mi ex, y venir decir todo lo que siento me hace sentir mejor, ya no pienso tanto en él como antes, ya no lloro al recordar cosas que solíamos hacer, creo que pasaron cosas buenas y malas y no tengo porque estancarme por alguien que ya no le importa, tengo muchas por arreglar y no sé qué pasé en el futuro pero no tengo porque estar angustiado ni por el futuro ni por el pasado”.</i></p>
	<p>AL: decidió regresar a creer en ella misma, dijo que tiene muchas cosas por las cuales tiene que estar más ocupada y no siempre por su ex pareja, había abandonado el futbol americano pero ahora tenía más ganas que nunca de regresar a practicarlo, también decidió involucrarse más con sus amigos, ir a fiestas como antes, salir al cine y quiere mejorar en la escuela que había descuidado un poco. Dijo: <i>“estoy aprendiendo que yo soy quién tiene la decisión de seguir llorando por alguien que me maltrataba y no valoraba las cosas que yo hacía por él, no me sentía contenta con las peleas, con los celos constantes, con las prohibiciones pero creía que era parte de una relación,</i></p>

	<p><i>algo normal, pero seguía permitiendo que me hiciera lo que él quisiera por miedo a que me dejara</i>". AL vio a su ex pareja para decirle que ya no lo iba a buscar, que su relación tuvo cosas buenas pero que las situaciones negativas ya no le habían agradado y que ya no lo iba a buscar <i>"Me sentí nerviosa de verlo porque tenía miedo de acordarme de las cosas bonitas y querer regresar con él, pero me sentí tranquila de decirle que si me importa pero que es mejor que ya lo supere porque esta situación de preocupación a cada rato por él me estaba haciendo sentir mal pero no la quería dejar, pero ahora ya me sentía más capaz de despedirme de él"</i>: AL dice que cree que vendrán cosas mejores para ella, ahora se quiere concentrar en la escuela, no ha olvidado a su ex novio pero ahora ve mejor su relación y es algo que no le gustaba, ni quiere volver a sentirse como cuando terminaron: <i>"dediqué mucho tiempo a nuestra relación, pero estoy dedicando más tiempo tratando de olvidarlo y no quiero eso en mi vida, si quiero estar contenta voy a hacer cosas para estarlo, no sólo encerrarme, llorar por él y no hacer nada al respecto"</i>. AL se reconoce</p>
--	---

	<p>como una persona con errores, pero ahora está tratando de cometer los menos posibles, dice que es una buena estudiante y buena hija y ahora tratará de hacer lo que le parezca mejor y lo que alguien más quiere de ella como sucedía con su ex pareja.</p>
	<p>OS: Entró en la etapa de depresión, su ex novia quería que regresarán pero OS decidió que no, que su relación ya había sido complicada como para volver a pasar por lo mismo, dice que él creía que no había más personas que lo quisieran pero ahora se percibe como equivocado, lo que estaba haciendo no se reflejaba en lo que sentía: <i>“Dejé que me engañara, que ella decidiera cosas por mí y a mí no me gustaba pero dejaba que pasara porque sentía que no encontraría nadie más, nadie más me iba a querer pero ahora no creo eso, no sé qué pueda pasar en el futuro pero por ahora estoy tranquilo como estoy, sin ella, me siento libre, ya no estoy al pendiente de ella, no es que me haya dejado de importar simplemente creo que ya no necesito que esté conmigo todo el tiempo”</i>. OS menciona que ya no siente miedo de ya no estar con su ex pareja.</p>

De acuerdo con lo planteado por Kübler-Ross (1972) se encontró que se presenta la etapa de aceptación en el duelo amoroso, siendo esta en la cual la persona empieza a darse cuenta de la realidad y se fija nuevos objetivos, en el caso de los participantes comenzaron a querer hacer actividades que dejaron de hacer cuando estaban durante y después de su relación. También se encontró que no se presenta en fenómeno denominado como aceptación neutral en el cual no se teme a lo que esté por suceder pero tampoco se es bien recibido, ni la aceptación de acercamiento en la cual se presenta la creencia de una vida feliz; si no que se percibe el futuro como algo incierto y se prefiere disfrutar el aquí y el ahora como lo menciona OS: *“no sé qué pueda pasar en el futuro pero por ahora estoy tranquilo como estoy, sin ella”*.

El duelo de los participantes finalizó cuando fueron capaces de hablar de su pérdida (simbólica en este caso) sin manifestaciones físicas, como llanto que se presentaba en las primeras sesiones del proceso como lo menciona Chavarría (2011), también los participantes decidieron invertir sus energías y sus afectos en nuevas actividades, nuevas relaciones o fortalecer viejas relaciones como su familia o amigos que se habían distanciados, recuperaron el interés por la vida, reflejado en invertir sus tiempo en otras actividades que les gustan.

Como lo menciona Alonso (2010) y como se encontró en los resultados los participantes perciben que son libres y que ahora pueden disfrutar de sus amigos, de las actividades que realizan lo que se describe como desapego. Riso (2012) y Alonso (2010) dicen que es lograr ser autónomos y el desapego nos ayuda a evolucionar y permite ver la relación de pareja tal cual es, como los participantes que ahora perciben sus relaciones con dos tipos de situaciones; las positivas que son aquellas que nos hacen sentir felices y las negativas como la infidelidad, la violencia, la sobreprotección, los celos. Riso (2012) menciona que con el desapego ya no existen distorsiones ni autoengaños que tienen el fin de remediar o en su defecto terminar con dicha relación como lo mencionan los participantes: *“me siento libre, ya no estoy al pendiente de ella, no es que me haya dejado de importar simplemente creo que ya no necesito que esté conmigo todo el tiempo”*.

Los participantes refieren ausencia de temor por el abandono o la pérdida de la pareja, no pretender que las situaciones se acomoden a sus deseos, que sus parejas regresen a pedir una reconciliación como lo mencionan Riso (2012) y Beattie (1991), no se trata de un desinterés, o desamor, sino ser decididos y no tener miedo a la pérdida que los mantiene apegados: *“si me importa pero que es mejor que ya lo supere porque esta situación de preocupación a cada rato por él me estaba haciendo sentir mal”*. *“creo que pasaron cosas buenas y malas y no tengo porque estancarme por alguien que ya no le importa”*.

Se está de acuerdo con lo planteado por Alonso (2010), dice que el desapego implica vivir el momento presente en el aquí y en el ahora, en palabras de uno de los participantes: *“no sé qué pueda pasar en el futuro pero por ahora estoy tranquilo como estoy, sin ella, me siento libre”*. Los participantes refieren no saber qué pasará en el futuro como lo menciona Beattie (1991) permitir que las se den por si solas, en lugar de forzarlas, el desapego se trata de renunciar a los remordimientos del pasado y a los miedos por el futuro: *“no sé qué pasé en el futuro pero no tengo porque estar angustiado ni por el futuro ni por el pasado”*.

De acuerdo con Rogers (1961) la persona se orienta a una dirección entre más aceptado y comprendido se sienta. La persona se vuelve más eficaz cuando aprende a aceptarse a sí mismo y puede cambiar cuando se reconoce como imperfecto como sucedió con los participantes que reconocieron que las personas tienen aciertos y desaciertos pero es posible cambiar para mejorar sus vidas y rehacer relaciones con los demás.

Se concuerda con lo planteado por Rogers (1997), los participantes poseen la posibilidad de crecer, lo único que necesitaron fue un impulso, ayuda por partes de otros en este caso del terapeuta, los participantes acudieron al servicio cuando creyeron necesitar más que nunca la atención y este evento impulsó a que ellos se abrieran a la experiencia como lo planteo Rogers (1997) y Corchado (2012). La intervención ofrecida mediante esta investigación cumplió con el requisito de ser centrada en la persona como lo dice Rogers (1971) fueron los participantes

quienes tomaron las decisiones que consideraron necesarias con ayuda del terapeuta en la aclaración de sus sentimientos y el discurso.

Contrario a lo que propone Pezzano (2001) los clientes entre mayor fue la apertura de los participantes hacia el terapeuta y hacia los demás, se manifestaron más deseos de querer arreglar las situaciones que los aquejaban, los participantes expresaron sus sentimientos abiertamente y la apertura hacia las realidades de otros como lo propone Rogers (1971). Y la dirección de la terapia se dio en dirección a lo que los clientes querían expresar lo cual dio una confianza mayor al participante como lo propone Lafarga y Gómez del Campo (1991).

Rogers (1997, citado en Cloninger, 2003) menciona una serie de cambios a considerar en el curso de la intervención en la terapia centrada en el cliente:

1.- Cambios en el concepto de sí mismo: el cual se presentó en los participantes, adquirieron una mayor consideración positiva hacia sí mismos reconociendo sus valor como persona, sus sentimientos hacia las experiencias pasadas y el valor de vivir en el aquí y en el ahora: *“si quiero estar contenta voy a hacer cosas para estarlo, no sólo encerrarme, llorar por él y no hacer nada al respecto”*

2.- Cambio en el locus de la evaluación: se favoreció la autodirección y la percepción de que su conducta está bajo control, reflejado en sus afirmaciones de tener la capacidad de romper con el vínculo que no les permitía avanzar: *“pero ahora ya me sentía más capaz de despedirme de él”*

3.- Cambio en la relación con los demás: los participantes quieren lograr establecer y reafirmar las relaciones con otras personas como su familia y sus amigos y recuperar confianza en ellos.

4.- Cambio en las defensas y en la manera de vivir sus experiencias: los participantes lograron ser más abiertos expresando sus sentimientos al respecto de sus experiencias, congruentes entre sus sentimientos y sus acciones todo reflejado en el discurso referido por ellos. *“si quiero estar contenta voy a hacer*

*cosas para estarlo, no sólo encerrarme, llorar por él y no hacer nada al respecto”
“no me siento feliz, pero si estoy más tranquilo”.*

5.- Cambio en la madurez y organización de la personalidad: los participantes refieren encontrar soluciones para resolver sus problemas y tolerar la frustración de no tener al ser amado a su lado, consiguieron ser más objetivas en cuanto a su relación viendo los pros y contras y no solo los aspectos placenteros y lograron ser más realistas en cuanto a su situación actual.

Se encontraron algunos de los cambios mencionados por Martínez (1982): los participantes dejaron de pensar en lo que deberían hacer y comenzaron a pensar en lo que ellos querían hacer para lograr un cambio, comenzaron a satisfacer sus propias expectativas de lo que esperaban que sucediera, refieren aprender y se observó que aprendieron a desarrollarse por ellos mismos, tomando sus propias decisiones, aceptaron a los demás; queriendo recuperar amistades que se habían alejado. Comenzaron a confiar en ellos mismos, descubriendo cualidades de cambio en ellos y se volvieron congruentes con su sentir y su actuar.

Por último se concuerda con Corchado (2012) la persona modifica actitudes y conductas, logrando un autoconocimiento y auto regulación de sus acciones, los participantes aprendieron a expresar sus sentimientos, vivencias y ser congruentes con sus acciones; logrando así un proceso de autorrealización, la persona puede sentirse libre y empieza a entender la congruencia o incongruencia en su modo de actuar y pensar como lo plantea Rogers (1997) y que puede verse reflejado en su interés por mejorar su situación, acciones para realizarlo y manera de percibir sus experiencias.

CONCLUSIONES

Las relaciones de pareja son una de las partes que componen la vida, la mayoría de personas pasamos por esta etapa. La relación de pareja se compone de dos partes, es indispensable que ambas partes colaboren de manera positiva para que la relación funcione de manera benéfica para ambas partes. Una relación de pareja podría ser un impulso para lograr un vínculo de apoyo y bienestar en ambas partes.

El apego es un fenómeno que se pueda dar en cualquier relación de pareja, es indispensable el saber expresar sentimientos, cosas que nos gustan o no nos gustan con nuestra pareja, ya que es indispensable saber si la otra persona sigue la misma línea que nosotros queremos y no sólo lo que él quiere, que en ocasiones puede ser negativo para nuestra persona. El apego nos aleja de personas importantes en nuestra vida como lo es la familia y los amigos, nos puede llevar a situaciones de violencia que perjudiquen nuestra integridad. La mayoría de las veces soportamos conductas que no nos agradan por miedo a ser abandonados y no encontrar a otra persona que realmente nos trate como nos gustaría, es indispensable aprender a identificar conductas de apego y lograr el desapego antes de caer en situaciones que pongan en riesgo nuestra salud mental y física.

El duelo amoroso es un proceso normal, pero es indispensable saber al respecto y tener un apoyo ya sea con alguien conocido (un amigo, un familiar) o una persona experta como los psicólogos, el duelo amoroso puede ser un proceso muy duro, complicado y perjudicial en la continuación de una vida tranquila. El recuperar actividades que antes se hacían con gusto y felicidad es un primer paso, pero es necesario un proceso de acompañamiento psicológico que logre darnos cuenta de que la vida no se basa en alguien más si no en nosotros mismos, no podemos dejar que nuestro estado de ánimo dependa de alguien más que muchas veces ya dio vuelta a la página y continúa su vida independiente a nosotros.

La psicología y en específico la psicología humanista son disciplinas que permiten a las personas un desarrollo, el enfoque centrado en la persona es un método totalmente distinto de tratar problemas emocionales, permiten una apertura hacia las experiencias de manera distinta a otras corrientes. Al cliente le permite ser más abierto, independiente y le brinda la capacidad de resolver los problemas con creatividad y flexibilidad, se aprende a expresar sentimientos de manera clara, le da confianza para hablar de todo el fenómeno sin miedo a ser juzgado. Como terapeuta el enfoque centrado en la persona da mayor comprensión hacia las personas, permite recordar que la psicología no se trata de sólo de diagnosticar, dar tratamiento y esperar que funcione, se trata de entender un problema, ayudar a la persona a superar el problema y recordar siempre que se trata de otra persona única y especial que está pasando por momentos difíciles.

El objetivo de la presente tesis se cumplió satisfactoriamente, ya que se logró el desapego de las personas con las que se trabajó, se logró describir el proceso de duelo de las tres personas, con uno de ellos (OS) se tuvo dificultad para trabajar debido a que estaba en una etapa de negociación y no vio tan necesaria la ayuda a diferencia de los otros dos participantes que estaban en una etapa de depresión y la situación estaba sobrepasando sus límites, puede ser que debido también al género de OS (masculino) y su orientación sexual (heterosexual) se portara menos abierto a expresar sus sentimientos, ya que la sociedad impone muchos estereotipos que no permiten que todos expresemos nuestros sentimientos de manera más abierta.

El apego fue sencillo de identificar de acuerdo a la literatura, los participantes mismos lo expresaban, decían tener dependencia a sus parejas y estar aislados de otros vínculos, expresaron no poder deslindarse de sus ex parejas debido a la costumbre de haber sufrido experiencias negativas y culparse por ellas, creer que era pasajero como en situaciones anteriores.

La psicología humanista dio respuesta a la resolución del duelo por el que pasaban los clientes, y se encontró relación entre el apego y la imposibilidad de cerrar el duelo satisfactoriamente, el duelo también puede variar de persona en

persona, como lo menciona la literatura ya que las personas son de diferentes características.

En cuanto a la metodología utilizada se sugiere analizar tanto el discurso como del participante como la del terapeuta, ya que sería más enriquecedor para la intervención y para futuras investigaciones analizar ambos discursos para detallar de manera más precisa la intervención y proponer mejoras si las hubiera por parte de otros expertos.

Los clientes participaron de manera constante y con un interés muy alabador por lo que el acompañamiento resultó eficiente, se recomendaría para futuras investigaciones que se tuviera un seguimiento para verificar en qué grado el acompañamiento fue realmente representativo en la vida del cliente y no solo en el momento. También se recomienda investigar las diferencias entre el género y la orientación sexual de las personas y buscar puntos en común para lograr una mejor ayuda. Por último se sugiere realizar investigaciones sobre la familia como otro determinante en la aparición de apego en las relaciones de pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Objects relations, dependency and attachment: A theoretical reviews of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Alonso, T. (2010) Desapego: clave de felicidad. Recuperado en: <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/desapego-clave-de-la-felicidad.pdf>
- Arriaga, X. B. y Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190-1203.
- Arroyo, L., Izarra, M. y Pinto, M. (2006). Parejas adolescentes: del amor y sus límites. Recuperado de: <http://scholar.google.com.mx/scholar?q=parejas+adolescentes+del+amor+y+sus+limutes&hl=es&lr=>.
- Beattie, M. (1991). *Ya no seas codependiente: cómo dejar a los demás y empezar a ocuparte de ti mismo*. México: Promexa.
- Barragán, E. A. R. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 15 (4).
- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu*, 6, 144-164. Recuperado en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v6n2/v6n2a2.pdf>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: attachment*. Nueva York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1983). The impact of death on the family system. *Journal of Family Therapy*, 5: 279- 294.
- Bravo, M. M. (2006). ¿Qué es la Tanatología?, *Revista Digital Universitaria*. 7 (8), 1-10.

- Casado, E., Venegas M., Páez D., y Fernández I. (2001). *Factores Psicosociales en la separación de pareja*. Akademos, 3(2), 7-35.
- Castanedo, S. C. (2005). *Psicología humanista norteamericana*. Ed. Herder.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Chavarría, A. A. M., (2011). *Términos básicos de la Tanatología*. (Tesina de diplomado). Asociación Mexicana de Tanatología. México.
- Chbosky, S., (1999). *The Perks of being a wallflower*. E. U. A., Pocket books.
- Cloninger, C. S. (2003), *Teorías de la personalidad*. México, Pearson Educación.
- Corchado, V. A. (2012). *La psicología Humanista: Una aproximación teórica y experimental*. México: Caballero Borja.
- Costa, M. y Serrat, C. (2007) *Terapias de parejas*. Madrid: Alianza Editorial.
- De Irala, J., Osorio, A., Beltramo, C. (2014). Relación afectiva y apego en el noviazgo. *Universidad de Navarra*, 1 (13), 129-144.
- De León, R. V. y Cuetos, M. C. (2004). Tanatología: una perspectiva distinta de la muerte. *Boletín Médico*. 5 (1), 13-19.
- Díaz Loving, R. (2010). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, (Eds), *Antología Social de la Pareja. Clásicos y Contemporáneos*. México: Universidad Nacional Autónoma de México y Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, R. y Rivera, S. (2010). *Antología Psicosocial de la pareja*, México: Porrúa.
- Domínguez, M. D. (2009). La tanatología y sus campos de aplicación. *Calidad y Gestión de servicios de salud*. 8 (2), 28-39.
- García, F. E., e Ilabaca, M. D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes, *Ajayu*, 11 (2), 157-172. Recuperado en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>

- García, H. J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*. 13 (1). Pp. 89-125. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., Baptista, L. P., (2010). *Metodología de la investigación*. México, McGraw Hill, pp. 613.
- Instituto Mexicano de Tanatología, *Cómo enfrentar la Muerte*, Ed. Trillas: México, 2011.
- Izquierdo, S. y Gómez- Acosta, A. (2013) Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psicología, Avances de disciplina* (7). 81-91.
- Kopp, S. (1999). *Gurú. Metáforas de un Psicoterapeuta*. Barcelona: Gedisa.
- Kübler, R. E. (1972). *On Death and Dying*. Collier Books, Macmillan Publishing: Nueva York.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1991). "Desarrollo del potencial humano", Aportaciones de una psicología humanista. México: Trillas.
- Leal, A. (2007). *Nuevos tiempos, viejas preguntas sobre el amor: un estudio con adolescentes*. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona: España.
- Marulanda, Á. (2010). *De la culpa...a la calma*. México: Editorial Alfa Omega.
- Martínez, M. (1982). La psicología humanista; fundamentación epistemológica, estructura y método. México: Trillas.
- Martínez, M. M. (2009). *La psicología humanista: un nuevo paradigma psicológico*. México: Trillas.
- Maslow, A. (1997). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Massa, L. J. E., Pat, E. Y. M., Keb, F. R. A., Canto, S. M. V., y Chan, C. N., (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (3), 176-193.

- May, D. (2000). *Codependencia: la dependencia controladora; la dependencia sumisa*. Bilbao: Descleé De Brouwer SA.
- Morales, R. M. y Díaz, B. D. (2013). Noviazgo: evaluación del significado psicológico durante la adolescencia. *JARICHA*, 10 (22), 20-31.
- Muñiz, C.O. T. (2010). *Amor y duelo*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Nina, R. (2009). El concepto del amor en adolescentes dominicanos. *Caribbean Studies*, 37(2), 155-166.
- Nye, D. R. (2002). *Tres Psicologías: perspectivas de Freud, Skinner y Rogers*. Editorial: Thomson.
- Ortega, J. (2008). Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de psicología*, 2 (1). Pp. 97- 109. Recuperado en: http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol2_1/escritospsicologia_v2_1_9relaciones.pdf
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9, 53-86. Recuperado en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v9n1/v9n1a2.pdf>
- Pérez, T. C. (2006). *Parejas en conflicto*. Madrid: Editorial Paidós.
- Pezzano, G. (2001). Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el Caribe*, 7, 60-69.
- Phares, E. y Trull, T. (1999) Psicoterapias: Perspectivas Fenomenológicas y Humanistas-Existencial. En *psicología Clínica. Conceptos, métodos y práctica*. Capítulo 13.
- Pinto, B. (2008b). *Los juegos del amor: La ruptura amorosa*. Extraído de: <http://bpintotbismarck.blogspot.com/2008/02/los-juegos-del-amor-larupturaamorosa.html>

- Real Academia Española de la Lengua (2016), Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=0cWXkpX>
- Retona, B. y Sánchez, R. (2008) el papel de los estilos de apego y los celos en la Asociación con el amor Adictivo. *Psicología Iberoamericana*. (16) 1. 15-22.
- Riso, W. (2008). *¿Amar o Depender?* Barcelona: Norma SA Editorial.
- Riso, W. (2013). *Para vencer la dependencia emocional: Guía práctica*. Pronthesis.
Recuperado en: <http://www.sociedadtecnologia.org/file/download/224111>
- Riveros, A. E., (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia, *Ajayu*, 12(2). Pp. 135-186. Recuperado en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>
- Rogers, C. (1997). *El proceso de convertirse en Persona*. México, Paídos.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Buenos Aires, Paídos.
- Sánchez, A. R., y Martínez, C. V. (2014). Causas y caracterización de las etapas de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329- 1334. Recuperado en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002
- Sannuti, A. (2006). La dependencia emocional. *Criterio*. Recuperado Abril, 2006, de: <http://www.revistacriterio.com.ar/2006/04/page/2/>.
- Silva, R. A., y Rodríguez, S. N. Y. (2005). *Manual de titulación carrera de Psicología*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, pp. 65.
- Sternberg, R. (1995). Historias de amor. *Revista Psicología Contemporánea*, 3(1), 4-18.
- Sternberg, R.J. (2000). La experiencia del amor, la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo. Barcelona: Paidós.

Velásquez, L.F. (2001). Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls: fundamentación fenomenológica-existencial. *Psicología desde el Caribe*, 7, 130-137.

Villegas, B. M. (1986). La Psicología Humanista: Historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*, 34 (1).

Willi, J. (1985). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid: Editorial Morata.

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