



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE TALLER PARA EL MANEJO DEL DUELO
EN EL DIVORCIO EN ADULTOS TEMPRANOS UTILIZANDO
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA
ABCDE**

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

KARLA MUCIÑO DELGADO

**DIRECTORA
LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ**

COMITÉ DE TESINA

**DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA
MTRA. LAURA ÁNGELA SOMARRIBA ROCHA
MTRA. GUADALUPE CELIA MEDINA HERNÁNDEZ
MTRO. SALVADOR CHAVARRÍA LUNA**



**Facultad
de Psicología**

Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 ADULTO TEMPRANO.....	1
1.1 Definición.....	1
1.2 Cambios Físicos	2
1.3 Cambios cognitivos.....	4
1.4 Cambios socioemocionales	6
CAPÍTULO 2 DIVORCIO	13
2.1 Concepto	14
2.2 Antecedentes	14
2.3 Características	15
2.4 Tipos de divorcio	17
2.5 Causas	18
2.6 Consecuencias	20
2.7 Duelo en el proceso de divorcio	22
CAPÍTULO 3 DUELO	25
3.1 Concepto de duelo y pérdida	25
3.2 Antecedentes	26
3.3 Características del duelo	27
3.4 Tipos de pérdida	29
3.5 Tipos de duelo	30
3.6 Emociones que se presentan como consecuencia del duelo	33
3.7 Manejo del duelo	36

CAPÍTULO 4 TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	39
4.1 Modelo ABCDE.....	41
4.2 Terapia racional emotiva para el manejo del duelo en el proceso de divorcio.....	43

CAPÍTULO 5 PROPUESTA DE TALLER	47
5.1 Justificación.....	47
5.2 Objetivos.....	48
5.3 Escenario.....	49
5.4 Participantes.....	49
5.5 Materiales.....	50
5.6 Procedimiento.....	50
5.7 Cartas descriptivas.....	51

Conclusiones

Alcances y limitaciones

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

Resumen

El divorcio es la resolución de una relación conyugal que determina la separación de una pareja tras un detonante que causa el divorcio. Este es un evento de impacto en la vida de un individuo que trae consigo la disolución de vínculos emocionales, sociales y legales; siendo lo emocional el proceso más complicado de solucionar. El duelo es un proceso de cambio normal y natural del ser humano que se genera tras la pérdida de alguien o algo significativo; el cual conlleva una serie de emociones y sentimientos para el individuo, donde está en juego la adaptación sobre una nueva forma de vida ante el dolor. En el proceso del duelo se presentan diferentes etapas con determinado tiempo y que se presentan de diferente forma para cada persona.

La presente tesina es una propuesta para el manejo de duelo en el proceso de divorcio por medio del modelo ABCDE de la terapia racional emotiva, la cual está enfocada en modificar pensamientos y conductas inapropiadas en un tiempo breve, la cual será de suma importancia para el manejo de nuevas experiencias en su vida.

Palabras clave: divorcio, duelo, terapia racional emotiva.

Abstrac

The divorce is the resolution of a conjugal relationship that determines the separation of a couple after a trigger that causes the divorce. This is an impact event in the life of an individual that brings with it the dissolution of emotional, social and legal ties; being the emotional process more complicated to solve. Grief is a process of normal and natural change of the human being that is generated after the loss of someone or something significant; which involves a series of emotions and feelings for the individual, where adaptation to a new way of life in the face of pain is at stake. In the grieving process, different stages are presented with a certain time and they are presented in a different way for each person.

This thesis is a proposal for the management of mourning in the divorce process through the ABCDE model of emotive rational therapy, which is focused on modifying thoughts and inappropriate behaviors in a short time, which will be of great importance for the managing new experiences in your life.

Keywords: divorce, mourning, emotive rational therapy.

CAPITULO 1 ADULTO TEMPRANO

Papalia (2010), menciona que; desde el inicio de la concepción el individuo atraviesa por un proceso de cambio durante toda su vida. A este proceso de cambio lo llaman desarrollo humano, que comprende el crecimiento, aprendizaje, adaptación, modificación de pensamiento, desarrollo de habilidades etc., es conocido como ciclo vital del individuo, este se divide en etapas o periodos, las cuales comprenden cambios en diferentes áreas como físico, cognitivo, social, emocional, y tiene un tiempo de duración.

El ciclo vital se desarrolla en etapas, prenatal (concepción al nacimiento), lactancia e infancia (nacimiento a tres años), niñez temprana (tres a seis años), niñez media (seis a once años), adolescencia (11 a alrededor de 20 años), adultez temprana (20 a 40 años), adultez media (40 a 65 años), adultez tardía (65 años en adelante), (Papalia, 2010).

1.1 DEFINICIÓN

La adultez temprana, definida por lo general como el lapso entre los 20 y 40 años, suele ser un periodo de posibilidades: muchas personas de esta edad por primera vez son autosuficientes, se hacen cargo de la casa que habitan y se ponen a prueba en las actividades que eligieron. Cada día toman decisiones que ayudan a determinar su salud, su profesión y su estilo de vida, (Papalia, 2010).

Para efectos de esta tesina se mencionarán ciertos cambios que en el adulto temprano son de suma importancia para su ciclo vital donde comprende el mayor desarrollo del individuo, como son: cambios físicos, cambios cognitivos y socioemocionales.

“En la actualidad, el camino a la adultez puede estar marcado por múltiples hitos - ingresar a la universidad (de tiempo completo o parcial), trabajar (tiempo completo o parcial), mudarse de casa o casarse o tener hijos- transiciones cuyo orden y

tiempo varían”, (Schulenberg, O’Malley, Bachman y Johnston, 2005 en Papalia, 2010 p.422).

Los científicos del desarrollo estudian tres ámbitos principales: físico, cognoscitivo y psicosocial. El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motrices y la salud son parte del desarrollo físico. El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad conforma el desarrollo cognoscitivo. Las emociones, personalidad y relaciones sociales con aspectos del desarrollo psicosocial, (Papalia, 2010).

1.2 CAMBIOS FÍSICOS.

Durante este periodo el desarrollo del individuo en ciertas áreas es de suma importancia para su comportamiento, una de las más importantes es la parte física, ya que se encuentran en un buen momento de su vida donde la salud, la fuerza y energía son la parte más importante.

Es la etapa donde se comienza a preocupar por la apariencia física, el cuerpo se torna con fuerza muscular, rapidez de movimientos, flexión y movimiento en las manos, son más ágiles para la realización y ejecución de deportes y actividades lúdicas, como tejer, pintar o algunas que requieren de mayor esfuerzo como lo son el baile, natación, ciclismo, golf, etc., que reflejan una buena psicomotricidad.

Para esta etapa la salud es una parte muy importante, aunque se ve influenciada por los genes, la conducta del individuo tiene que ver con esta, el cómo se alimenta, el tiempo y la calidad del sueño, si realiza ejercicio y sobre todo si bebe o fuma, estas sólo son algunas de las cosas que contribuyen a la buena salud del adulto temprano, (Papalia, 2010).

Pero no en todos los casos la salud física se conlleva de la misma forma, en individuos donde la prioridad o el tiempo son excesivos en su trabajo se puede presentar la obesidad, la cual puede desarrollar padecimientos al no tratarse correctamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la obesidad como una epidemia mundial, (Papalia, 2010).

Algunas veces se pueden presentar alteraciones o secuelas de alguna enfermedad que se tuvo en la etapa anterior, colitis, gastritis, acné, hepatitis. Las principales enfermedades que se vinculan con la etapa de la adultez temprana son de tipo respiratorias, se atribuyen a cambios de clima y ambientes. Es la etapa de comienzo para enfermedades crónicas como, problemas de espalda, columna, deterioro de audición, hipertensión y artritis.

Actividades tanto escolares como familiares o laborales mantienen al individuo en un estrés que afecta el sueño, el cual es importante ya que llega a alterar ciertos funcionamientos del ser humano, un sueño adecuado mejora el aprendizaje de habilidades motoras complejas, (Walker, Brakefield, Morgan, Hobson y Stickgold, 2002, como se citó en Papalia, 2010).

Por ello muchas personas llegan a consumir sustancias o medicamentos para conciliar el sueño. Estas sustancias se vuelven placenteras al Sistema Nervioso Central y su uso se vuelve más frecuente hasta llegar a ser necesarias para satisfacer este placer.

La dependencia a estas sustancias puede llegar a alterar el buen funcionamiento de la motricidad o tener algún síntoma cognoscitivo, hasta llegar a afectar otros círculos tales como laboral, social y personal, (Berger, 2008).

Sin embargo, mientras en el cuerpo de un individuo no se presente el consumo de sustancias, drogas o algún fármaco que pueda afectar a sus órganos estos funcionan de la manera más eficiente, (Papalia, 2010).

Las actividades reproductivas y sexuales a menudo son una preocupación en esta etapa, el sistema reproductivo sexual se encuentra en su pleno apogeo.

Entre los veinte y cuarenta años, los adultos tempranos tienen un impulso sexual muy fuerte: la fertilidad es mayor, las pérdidas de embarazo son menos comunes; el orgasmo es más fuerte; la testosterona, la hormona asociada con el deseo sexual, es significativamente más alta para mujeres y varones, (Anis, y Huang 2007, citado en Berger 2008).

Este impulso sexual es el que lleva a la procreación de hijos, matrimonio y paternidad, muchos jóvenes en la actualidad quieren tener sexo, pero no quieren casarse ni tener niños.

Los adultos suelen tener más parejas sexuales, el sexo casual es bastante común y sobre todo las enfermedades de transmisión sexual y el uso del condón es el medio más eficaz para prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

Con el desarrollo del individuo también aparece la infertilidad, “La fertilidad de las mujeres empieza a declinar entre los 28 a 29 años, con decrementos considerables entre los 30 y 39 años. La fertilidad masculina es menos afectada por la edad, pero disminuye de manera significativa entre los 38 y 39 años”, (Dunson, Colombo y Baird, 2002, como se citó en Papalia, 2010, p. 433).

Sin embargo, los cambios físicos no son los únicos que aparecen con la evolución de etapa, consigo vienen cambios significativos que se producen a nivel moral, de pensamiento y habilidades.

1.3 CAMBIOS COGNITIVOS

De acuerdo con Piaget, (S/F), el individuo desde niño tiene la habilidad de entender y actuar en su entorno gracias a los procesos mentales; Piaget, propuso que el desarrollo cognitivo conlleva la capacidad innata para adaptarse al medio ambiente, desarrollado por medio de tres importantes procesos: organización, adaptación y equilibración.

Estos procesos se dan durante cuatro etapas, en las cuales aparecen cambios y habilidades dependientes de la edad en donde se encuentre el individuo, las cuatro etapas que describe son:

Sensoriomotriz (nacimiento hasta los 2 años). Pre operacional (2 a 7 años). Operaciones concretas (7 a 11 años). Operaciones formales (11 años a la adultez). El adulto temprano se incluye en esta última etapa, en donde el desarrollo del individuo llega a su nivel más alto y se desenvuelve de la mejor manera para sus

nuevas experiencias y es la que tomaremos como referente para efectos de esta tesina.

- Operaciones formales (11 años a la adultez). La persona puede pensar de manera abstracta manejar situaciones hipotéticas y pensar en posibles soluciones, crea, manipula, analiza. Su lenguaje es rico y variable, es una etapa que permanece por más tiempo en el individuo.

En la adultez temprana la cognición denota el pensamiento posformal; se considera como la continuación de las etapas planteadas por Piaget, (Arlin 1989, como se citó en Berger, 2008). Esta etapa que se propone se dice que es la etapa práctica, donde la resolución de problemas no es lo principal, si no el proceso que conlleva ello; en esta los cambios que van desde las habilidades, valores, aprendizaje, capacidad de análisis, memoria, atención, desarrollo de la capacidad de un pensamiento reflexivo, habilidad que ayuda a resolución de problemas, lógica, incertidumbre, perfección y el compromiso. A esta etapa adulta del pensamiento

Schaie y Willis, (2000, como se citó en Papalia, 2010), proponen un modelo del ciclo de vida del desarrollo cognitivo el cual menciona siete etapas de las cuales el adulto temprano pertenece a sólo dos que giran en torno a metas motivacionales que aparecen en ciertas fases de la vida, por medio de habilidades e integración de diferentes conocimientos:

- Etapa de logro (de los 19 o 21 años a los 30 o 31). Los adultos tempranos ya no adquieren el conocimiento en aras del conocimiento mismo, lo utilizan para alcanzar metas, como una carrera y una familia.
- Etapa ejecutiva (de los 30 o 40 a la edad media). Las personas que transitan por la etapa ejecutiva, que puede superponerse con las etapas de logro y responsabilidad, se responsabiliza de los sistemas sociales (como las organizaciones gubernamentales o de negocios) o los movimientos sociales. Se ocupan de relaciones complejas en niveles múltiples.

Se tiene como planteamiento en esta fase estudiar, trabajar, es el punto máximo de la capacidad mental para ser explotada y aprovechada de la mejor manera, donde se puede experimentar con gustos del individuo. Pensamiento flexible, abierto, adaptable, analítico que indaga, investiga, descubre y se plantea preguntas; y el pensamiento abstracto permite comprender y ampliar la percepción del mundo, (Papalia, 2010).

Donde lo aprendido comienza a aplicarse de tal forma que lo adecua a su ambiente, las habilidades que son desarrolladas para ser más competitivos. Hay una evolución en el desarrollo de la maduración, y adaptación al medio donde se desenvuelven. Capacidad de ser práctico, predictivo, planificador e integrar procesos mentales que son valiosos para el mismo desarrollo, (Berger, 2008).

1.4 CAMBIOS SOCIOEMOCIONALES

Los adultos tempranos después de decidir que estudiar, en que trabajar y planear si tener una vida de pareja, comienzan el afrontamiento de ciertas situaciones, por ello es importante que el adulto temprano se encuentre preparado para enfrentar todos los cambios ya que estos son constantes en las diferentes esferas del individuo que generan un estrés emocional el cual le afecta significativamente, (Papalia, 2010).

Los cambios más drásticos se van dando en el ámbito laboral y personal, se relacionan con la mejor calidad de vida, mayor esperanza de vida, estabilidad y autonomía de la persona. Muchas personas no se sienten listas para asumir retos y responsabilidades típicas de la edad, como un trabajo formal o fundar una familia.

A mitad de la etapa los individuos se encuentran cumpliendo con estas tareas. Así como muchos de ellos tienen la responsabilidad de cuidar de sus padres.

Erikson (1950, como se citó en Papalia, 2010), consideraba que el desarrollo de relaciones íntimas es una tarea crucial de la adultez temprana y tiene por naturaleza la necesidad de establecer relaciones sociales, estables, y de lazos fuertes ya que es una motivación importante de la conducta humana.

Para ello Erikson (1950), propuso etapas que describen el desarrollo psicosocial que abarcan el ciclo vital donde el individuo se enfrenta a problemas para poner a prueba su nivel de madurez, estas son; Confianza vs Desconfianza, Autonomía vs Vergüenza o duda, Iniciativa vs Culpa, Diligencia vs Inferioridad, Identidad vs Confusión de Rol, Intimidad vs Aislamiento (se ubican los jóvenes), Productividad vs Estancamiento, (se ubican los adultos maduros), Integridad vs Desesperación (se ubica el adulto mayor).

El adulto temprano se ubica en dos etapas que describen los cambios y desarrollo por el que atraviesa el individuo, estos son;

- Etapa 6: Intimidad vs Aislamiento, se inician las relaciones firmes, la cual no sólo se centra en lo amoroso, los amigos, compañeros de trabajo, estas harán que el joven no se aísle y pueda construir sanamente un lazo de convivencia.
- Etapa 7: Productividad vs Estancamiento, se ubican los adultos maduros, compromisos, responsabilidades, rendimiento laboral, logros materiales e intelectuales, se preocupa por dar el ejemplo a sus hijos, brinda protección, cariño y sustento a su familia. El adulto se encuentra realizado en áreas de su vida, de no ser así es cuando llega al estancamiento y esto puede generar en él ansiedad en su vida futura.

La adultez temprana es el periodo en el que se desarrolla el aprendizaje absorbido en etapas anteriores, la manera de actuar ante situaciones, personas y ambientes. Uno de ellos es el cómo actuar ante los prejuicios que las personas tienen, el racismo o alguna preferencia sexual, el actuar de la mejor forma será de suma importancia para no formar sentimientos negativos y/o de culpa.

Las creencias formadas en la niñez comienzan a tomar forma, ya sea una religión, algunos valores o simplemente la ética, el adulto temprano tiene el criterio para poder tomar la decisión de hacer propias las experiencias con las que crece o transforma todo ese pensamiento formando desde el criterio propio.

Por otra parte, Fowler (1981, 1989), toma referencia de las etapas de otros autores como Piaget, Kohlberg y Erickson para hablar de otros aspectos de la cognición, el desarrollo espiritual, que se desarrolla por medio de la interacción entre las personas y el ambiente que los rodea, (Papalia, 2010);

Etapas: Etapa 1: Fe intuitiva-proyectiva (de los 18 meses a los 7 años). Etapa 2: Fe mítica-literaria (7 a 12 años). Etapa 3: Fe sintética-convencional (adolescencia o más allá). Etapa 4: Fe individual-reflexiva (20 o 25 años o más allá).

La etapa que describe de la mejor manera cómo se desarrolla la fe en el adulto temprano es la siguiente;

- Etapa 4: Fe individual-reflexiva (20 o 25 años o más allá). Los adultos que llegan a esta etapa hacen un examen crítico de su fe y piensan en sus propias creencias, independientemente de la autoridad externa y las normas del grupo.

Así como es importante para el adulto temprano el desarrollo cognitivo, es importante el desarrollo moral, el cual comprende las reglas que regirán su comportamiento, pensamiento y formas de actuar, (Berger, 2008).

Por ello, Kohlberg (1955, como se citó en Papalia, 2010), realizó unos postulados que hablan del razonamiento moral, que tiene que ver con el comportamiento del individuo en la sociedad, los cuales son evolutivos durante el desarrollo del ciclo vital. Para esto describió tres niveles de razonamiento moral, (Papalia, 2010); Moralidad pre convencional, moralidad convencional y moralidad posconvencional.

- Nivel 3: Moralidad posconvencional, al que corresponde el adulto temprano, (o moralidad de los principios morales autónomos). Las personas reconocen conflictos entre los estándares morales y hacen sus propios juicios con base en los principios del bien, la igualdad y la justicia. Por lo general, este nivel de razonamiento moral sólo se alcanza al menos en la adolescencia temprana o más a menudo en la adultez temprana, si es que acaso de logra.

Se piensa que los adultos como los adolescentes vuelven al nivel 1 de Kohlberg (1955, como se citó en Papalia, 2010), como los niños, se trata de evitar, sanciones o castigos y satisfacer necesidades sociales para agradar y obedecer las reglas.

Aunado a cambios y responsabilidades propias de la etapa adulta temprana, Tanner (2006, como se citó en Papalia, 2010), propone el recentramiento, proceso de tres etapas en donde el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones pasa gradualmente de la familia de origen al adulto temprano independiente.

- Etapa 1; al comienzo de la adultez temprana, el individuo todavía se encuentra inserto en la familia de origen, pero empieza a crecer las expectativas de autoconfianza y autarquía.
- Etapa 2; durante la adultez temprana, el individuo sigue vinculado con su familia (y quizá depende de ella económicamente), pero ya no está inserto en ella. Esta etapa se caracteriza por la presencia de actividades temporales y de exploración en diversas materias escolares, trabajos y con diversas parejas. Hacia el final de esta etapa, el individuo comienza a establecer compromisos serios y a ganar los recursos necesarios para mantenerlos.
- Etapa 3; hacia los 30 años, esta fase se distingue por la independencia de la familia de origen (al tiempo que se conservan los lazos) y la dedicación a una carrera, pareja y, posiblemente, los hijos.

Como se observó anteriormente en la etapa del adulto temprano se comienzan a hacer los verdaderos vínculos sociales, entre ellos pareja, amigos, familia. Cada uno de estos tiene su importancia para la vida del individuo e influye de diferente manera en su comportamiento. Estas relaciones estarán vinculadas a las emociones.

Por otra parte, en la amistad, se desarrollan emociones y valores como responsabilidad, apoyo, confianza y esta puede o no durar mucho tiempo. La amistad es menos estable en esta etapa adulta temprana debido a la frecuencia con que las personas de esta edad se mudan, (Collins y Van Dulmen, 2006, como se citó en Papalia, 2010). Algunas amistades son íntimas, otras de apoyo y algunas otras llegan a ser marcadas y terminadas por conflictos.

Así como la amistad se considera un vínculo importante para la vida del adulto temprano, la pareja se convierte en un principal lazo estable.

El adulto temprano como lo vimos anteriormente, llega a cambiar sexualmente, ahora se preocupará por encontrar, conocer y elegir a la que será su pareja sexual, durante esta etapa comienzan ciertas actividades que no se tenían en una etapa anterior. El individuo es capaz de realizar relaciones sólidas, el matrimonio es uno de ellos, después del noviazgo.

Según Sternberg (2006, como se citó en Papalia, 2010), los tres elementos o componentes del amor son:

- Intimidad; el elemento emocional, incluye autorrevelación, lo que lleva al vínculo, la calidez y la confianza.
- Pasión, el elemento motivacional, se basa en impulsos internos que traducen la estimulación fisiológica en deseo sexual.
- Compromiso, elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y quedarse con el ser amado.

La mayoría de los jóvenes todavía cree que el matrimonio es un compromiso serio y deseable en el que ellos se comprometerán en el futuro, (Berger, 2008).

En los tiempos pasados era muy común encontrar adultos tempranos con esposa e hijos porque así era la costumbre, en estos tiempos el individuo cuando llega a la adultez temprana se prepara para comenzar a vivir.

Adams (2004, como se citó Papalia, 2010), refiere que “las personas se casan más tarde o no se casan, más personas tienen hijos fuera del matrimonio o no lo tienen y más terminan su matrimonio. Muchas se divorcian y se convierten en madres o padres solteros; otras nunca tienen hijos; unas más vuelven a casarse. Algunas personas se quedan solteras”.

El matrimonio es el resultado de la unión conforme de una mujer y un hombre, los cuales se unen para construir un estado permanente en su vida. Dentro de este

acuerdo se establecen tareas, obligaciones que, tiene mucho que ver con su educación y/o experiencia, (Garduño, 2002).

Las personas cambian de acuerdo con su tiempo, el ambiente, el desarrollo personal y social en el que se encuentre, la adultez temprana es el punto máximo del desarrollo humano donde el individuo crece física y mentalmente.

La inteligencia emocional, en el individuo se puede definir como la habilidad para procesar, información para la resolución de problemas, donde se desarrollan habilidades tales como la percepción, asimilación, comprensión y regulación de las emociones, (García y Giménez, 2010). Misma que permite a una persona pueda aprovechar las emociones para lidiar de manera más eficaz con el ambiente social, (Papalia, 2010).

Es importante en la etapa adulta, ya que enseña a cómo trabajar con las conductas hacia diferentes situaciones.

Según Grewall, Brackett y Salovey (2006), la inteligencia emocional está compuesta, más que por competencias de personalidad de carácter estable o fijo, por habilidades que pueden aprenderse a lo largo del ciclo vital a través del entrenamiento adecuado.

Las emociones sirven al individuo para expresar sensaciones placenteras o de desagrado, en esta etapa se aprende a expresar correctamente las emociones lo que en una etapa anterior no se lograba de la mejor manera. Estas emociones son reacciones entre el cuerpo y la mente, incluyendo tres tipos de expresión; el sentirse bien o mal, un impulso expresado (llanto, evitación) o una respuesta fisiológica (sudoración, ritmo cardíaco), (Fernández, 2016).

La inteligencia emocional está directamente relacionada con la salud y felicidad, ya que personas que tiene problemas de estrés, ansiedad o algún trastorno contarán con la capacidad emocional para afrontar de la mejor manera las situaciones emocionales que se presente debido aquellos padecimientos.

Una de las primeras emociones que se desarrolla en el adulto temprano, es el miedo, ya que se encuentra inmerso en un tiempo en que no se sabe si lo que

estudió fue lo mejor, si el trabajo que tiene lo hace feliz y lo realiza bien, o si en su pareja se encuentra con el realmente por amor. El miedo aparece cuando el individuo percibe una situación o sensación amenazante, (Fernández, 2016).

La empatía es la clave para poder sentir las emociones y expresarlas de la mejor manera, también es una de las emociones que conecta principalmente con otras personas, el sentir empatía nos vincula con el otro, de ahí que las emociones sean el vínculo inicial para las relaciones sociales, ya que se caracteriza por la presencia de sentimientos de ternura, compasión y cercanía, (Fernández, 2016).

La inteligencia emocional permite al individuo aprovechar las emociones para lidiar de manera más eficaz con el ambiente social y manejar apropiadamente sus conductas ante una determinada situación social.

Como se vio anteriormente la adultez temprana comprende el mayor desarrollo del individuo y diversos cambios significativos como los físicos, cambios cognitivos y socioemocionales, siendo estos últimos estudiar, independizarse, conocer nuevas personas, realizar nuevas relaciones sociales como conseguir pareja, contraer matrimonio y hasta divorciarse.

CAPÍTULO 2 DIVORCIO

La familia se constituye por lazos de amor, confianza, respeto, etc., que serán los reguladores de funcionamiento de ésta, dando así una identificación entre los miembros de la familia.

La familia se encuentra unida por vínculos, los cuales son el centro del funcionamiento de la misma. Pero cuando el vínculo se rompe o llega a tener una falla, en la familia puede haber cambios significativos, ya que estos vínculos están expuestos a ser violentados por cualquier integrante.

Dentro de la constitución de la familia encontramos varios tipos de éstas, en estos tiempos no sólo nos encontramos con la familia tradicional, la cual desde los tiempos de nuestros abuelos existía, donde la componía una pareja heterosexual de vínculos fuertes con hijos propios. Hoy en día nos encontramos con familias hechas por un progenitor (padre o madre soltera) e hijos. Familias después del divorcio, en éstas existe la característica donde la nueva pareja del progenitor ya son parte de la formación de ésta, y por último las familias conjuntadas por individuos de preferencia sexual diferente, (Abelleira, 2006).

El divorcio es la disolución conyugal que determina la separación de la pareja cuando ha concluido el matrimonio dando lugar a la ruptura familiar, afectando a los miembros de la misma. Es una situación crítica y traumática que supone un proceso de duelo, (Abelleira, 2006).

Dentro del divorcio se viven alteraciones significativas en la vida del individuo que recae sobre otras áreas, familia, amigos, sociedad e hijos si los hay.

2.1 CONCEPTO

La separación, es el efecto de separar o separarse de algo. En temas de relación de pareja, la separación es el punto final del vínculo que los mantenía juntos. Es posible que esta separación desencadene sentimientos de dolor, los cuales desarrollan un duelo, (Arnaldo, 2001).

La vida en pareja tiene mucha importancia en el desarrollo de los diferentes círculos de interacción del adulto temprano, (Cáceres, Manhey, Vidal, 2009).

Arnaldo (2001, como se citó en Zaragoza, 2007), mencionó que los individuos somos seres sociales por nacimiento, lo cual se transmite en una necesidad de permanencia hacia otros individuos, de ahí que se desarrollan vínculos que crean relaciones como la amistad, la familia, o la pareja.

El divorcio es el rompimiento de la unión de un matrimonio entre dos personas, un proceso doloroso, donde existen diferentes tipos de emociones las cuales afectan al individuo, así mismo es difícil el proceso ya que se cambia radicalmente la forma de vivir y ante la sociedad es mal visto por los valores no cumplidos ante cierta situación, (Ochoa, 2008).

2.2 ANTECEDENTES

El divorcio apareció en épocas primitivas, es una institución antigua, anteriormente muchas culturas no permitían el divorcio por cuestiones sociales, religiosas, económicas. Generalmente el divorcio era por causa de adulterio, aunque en ciudades como Grecia existía el divorcio por mutuo acuerdo o repudio. En la antigua sociedad árabe se obtenía con facilidad el divorcio, bastaba con declararse divorciado tres veces. En Roma, el término del vínculo matrimonial podía ser efectuado por mutuo acuerdo y el repudio, (Méndez, 2014).

En nuestros días el divorcio suele ser tema de controversia para instituciones como la iglesia católica, la cual no considera posible el divorcio entre las personas, (Garcés, Prudena, Venegas, 2010).

La evolución del concepto se dio en la segunda mitad del siglo XX, en varios países se vincula en cuanto a la situación histórico-cultural que se encuentra en cada uno de ellos, (Maganto, 2016). En Argentina se promulgó una ley de divorcio en el año 1987, la cual permite legalizar a personas separadas o divorciadas su situación familiar, (Davidson, 2006).

Lavner (2012), estudió que la separación de matrimonios es un proceso que se lleva a los pocos años de casados, esto va relacionado directamente con la falta de comunicación, la forma de expresión de las emociones y la falta de apoyo social. Aunque, se han tenido algunas otros como problemas sexuales o las relaciones con las familias extensas. En cambio, cuando hay parejas que tienen mayor tiempo de casados, los principales conflictos son por intereses, el sentido de la vida, la concepción de la familia, y/o el término de su responsabilidad cuando los hijos ya son mayores de edad y se sienten libres para poder seguir haciendo su vida.

2.3 CARACTERÍSTICAS

Arnaldo, (2001, como se citó en Zaragoza, 2007), refiere que: el divorcio o separación amorosa desencadena sentimientos que afectan al individuo y obstaculizan su felicidad. Algunas de las emociones expresadas por individuos que atraviesan por procesos de divorcio presentan las siguientes características:

- Sentimiento de pérdida y abandono
- Hostilidad, ira y miedo
- Sentimientos de culpa, remordimiento y depresión
- Aceptación de la realidad

Como se mencionó anteriormente la vida de las personas divorciadas cambia radicalmente en situación de vida cotidiana, el individuo modifica la relación con hijos (si los hay), amigos, familia, etc. De la misma forma se modifican emociones y sentimientos durante el proceso de aceptación, se viven sentimientos de soledad, dolor, desilusión, que desarrollan un comportamiento negativo en las personas, (Abelleira, 2006).

Si bien no se puede tener exactitud de la problemática que desencadena un divorcio, existen causas generales las cuales afectan en la convivencia diaria, las causas pueden ser por la relación entre la pareja o bien pueden ser externas.

No se puede categorizar las causas de los divorcios, ya que, en muchas ocasiones son variables las múltiples razones que influyen, como los cambios socioculturales, personalidades, comportamientos, nivel económico, la procreación, etc., (Roizblatt, 2014).

Sí bien tomar una decisión como el término de una relación, el poner fin a una relación matrimonial implica un sentimiento terrible en ambos.

El divorcio es un proceso que pasa por varias etapas, Martínez (2006), menciona las características de las diferentes etapas en el proceso de divorcio;

- **Predivorcio:** es la etapa donde se comienza con las provocaciones mutuas, pueden presentarse discusiones que acaben en gritos y golpes. Suele haber sentimientos negativos, respecto a la relación y el cónyuge. Es aquí donde cada uno busca aliados que les darán la razón sobre la situación que están viviendo. Durante esta etapa los cónyuges piensan que viven con una persona totalmente desconocida. Hay parejas que se quedan en la etapa del pre divorcio y son aquellas que sufren un desgaste emocional, hostilidad y disminución de proactividad tanto intelectual como personal. La mayoría de las personas decide divorciarse para mejorar su calidad de vida, deciden vivir solos, conseguir una mejor pareja, viven sin sufrimiento, con mayor dignidad e inician una vida más satisfactoria. Aunque muchos otros se sienten perdidos ya que hay situaciones en las cuales su estabilidad no es la mejor, estas personas son las que crían a sus hijos en la soledad, son despojados de los mismos, o simplemente los que como consecuencia sufren de baja autoestima, depresión, etc.
- **Divorcio propiamente dicho:** esta etapa se comienza con la ida de alguno de los cónyuges, y comprende tres principales aspectos: legal, económico y emocional. Para fines de esta tesina nos enfocaremos sólo al aspecto emocional, el cual se presenta en forma de preocupaciones, sentimiento de

pérdida, sentimientos de incertidumbre respecto al futuro. Durante esta etapa se inicia el proceso de duelo por la pérdida generada a través de la separación de la pareja.

- Posdivorcio: cuando se ha completado el duelo por la pérdida sufrida, el individuo regresa a la estabilidad. Generalmente en esta etapa los cónyuges ya tomaron el papel que les corresponde a cada uno, la madre se hace cargo de los hijos y el padre los visita fines de semana.

2.4 TIPOS DE DIVORCIO

Davidson (2006), habla de tipos de divorcios enfocándose en las formas contrapuestas del mismo: el divorcio viable y el divorcio destructivo.

- El divorcio viable: la relación conyugal termina cuando el grado de infelicidad en ambos miembros se vuelve insoportable. Dentro de este tipo de divorcio hay características específicas, como diferencias, prioridades, valores. Se presentan generalmente en el inicio del divorcio y constituyen una parte importante cuando existen peleas, y conflictos.
- El divorcio destructivo: hay una separación emocional que no se completa, ahora los miembros están unidos por sentimientos como la ira, repulsión, o deseos de venganza y hostilidad.

Martín, (2010) reconoce al divorcio como la culminación de los planes legales en la disolución del matrimonio, siempre hay conflictos para los acuerdos o del estado emocional y por ello existen varios tipos:

1. Divorcio legal: disolución del casamiento ante la ley.
2. Divorcio emocional: una cadena de eventos emocionales y sentimientos que acompañan el proceso. Se conoce como la separación emocional.
3. Divorcio económico: los involucrados ven por la repartición de bienes materiales, dinero y propiedades.
4. Divorcio co-parental: tiene que ver con la negociación que se debe realizar con los hijos después de la separación.

5. Divorcio de la comunidad: cambio ante las relaciones sociales comunes entre la pareja.
6. Divorcio psíquico: hablamos de la autonomía de cada persona y la separación de la pareja.

Sureda, (2007), enlista algunos tipos de divorcio legal:

- Mutuo acuerdo. Cuando hay un acuerdo significativo al cual llega la pareja en cuestiones de hijos, hogar, etc. Es la forma más rápida para terminar con un matrimonio.
- Vía contenciosa. En esta hay intervención de un tercero, un abogado, siendo así un proceso costoso, tardado, en el cual hay conflictos por estar de acuerdo para ciertas cuestiones que deben quedar establecidas.
- Alternativas al procedimiento contencioso. Integra una negociación y mediación. La negociación se realiza fuera de los tribunales por medio de ofertas y demandas entre ambas partes, el proceso se lleva a cabo entre los abogados de la pareja. La mediación es un proceso que se aplica a situaciones donde hay conflicto de separación, divorcio, etc. Es utilizada generalmente para acuerdos entre la pareja cuando hay hijos, y puede contribuir a tener un divorcio en términos dignos para cada individuo.

2.5 CAUSAS

Garcés, Prudena, Venegas, (2010), enlistan una serie de causas posibles que afectan la relación de pareja y como resultado se obtiene el divorcio:

- Falta de conocimiento de la pareja: desde conocer la forma de crianza, forma de pensar, gustos, cualidades, defectos, el tipo de vida que llevan con sus padres, etc., Son parte del proceso de conocimiento, adaptación, que debe llevarse.
- Falta de adaptación: para adaptarse a la pareja se necesita madurez, disposición para compartir. Saber que hay cosas que deben ajustarse y que

continuamente se va a estar en un constante cambio y por ende se necesita de adaptación.

- El no ser fieles mutuamente: si bien es difícil que se acepte una infidelidad, cuando se afecta la confianza es difícil pensar que esto no afecte la intimidad.
- El machismo: este tipo de pensamiento es antiguo, si como pareja no existe el dar y recibir mutuamente u ofrecer y aceptar, puede que sea una causa que fracture el matrimonio.
- El alcoholismo: una persona alcohólica siempre causará un problema dentro de una familia ya que la parte económica y de responsabilidad es la que se pone en juego principalmente.
- Los maltratos: ya sean psicológicos o físicos atentan contra la integridad y respeto de la persona. Este tipo de prácticas comienzan en el noviazgo, pensando que cuando se consume el matrimonio no existirá. Sin embargo, puede que la práctica se incremente.
- Las amistades: hay que cuidar la relación de las amistades ya que pueden ser motivos de intrigas, malentendidos que debiliten el matrimonio.
- Abandono de la casa: esto sucede cuando hay algún alejamiento donde el tiempo que se pase juntos sea el mínimo. Puede aparecer alguna persona que cambie el rumbo de la vida del otro.
- Los celos: aunque estos pueden ir por grados, un celo puede ser tomado como cuidado de la persona que se quiere, pero cuando llega un punto de amenaza por parte de otra persona, o se vuelven necesidad, cuando lastiman se vuelven prácticas enfermizas y quebrantan la relación.
- La libertad mal entendida: ahora las decisiones son tomadas de manera mutua, sin embargo, hay situaciones como el desarrollo profesional que se pueden tomar de manera individual siempre recordando que se camina al lado de la otra persona. Una libertad mal entendida es cuando se hacen cosas indebidas cuando el individuo se siente en libertad, el ambiente se llena de duda y se quebranta la confianza.
- La extrema relación con los padres: hay hijos que viven atados a la mamá o al papá y que son dependientes de ellos. Pero estos pueden ser hábitos que

rompen con la armonía el hogar y la pareja no permitiendo la independencia matrimonial.

- La economía: toda ausencia de lo indispensable en un hogar es causa de malestar y la economía es un punto importante en el matrimonio ya que la pareja debe trabajar juntos para los objetivos planteados en común.

Todas estas son algunas de las causas que se presentan ante situaciones de divorcio y que pueden presentarse más de una en cada familia. Como resultado inicial puede haber peleas, faltas de respeto, pérdida de intereses mutuos o incluso el amor entre ambos. Con las consecuencias que se viven de las causas mencionadas llega un momento donde se piensa en el divorcio, (Garcés, Prudena, Venegas, 2009).

2.6 CONSECUENCIAS

El divorcio puede ser el inicio de una nueva forma de vida, donde debe haber adaptación a nuevas cosas, personas, momentos, etc. Sin embargo, existen consecuencias que van más allá de la adaptación. Estas pueden afectar áreas físicas, psicológicas, social, etc.

Gracés, Prudena, Venegas, (2010), hacen mención de algunas de las consecuencias que se obtienen al pasar por un proceso de divorcio que a continuación se mencionan:

1. Consecuencias físicas: se pueden presentar los síntomas psicósomáticos como expresión de los problemas emocionales. No tienen un tiempo para presentarse, durante el proceso de divorcio o bien, puede ser posterior al proceso. Síntomas como dolor de cabeza, mareos por miedo a perder el control, problemas de respiración, llanto, tensión, angustia, indigestión, espasmos por disfrazar sentimientos como culpa, ira, frustración.
2. Consecuencias emocionales: los problemas emocionales pueden ser presentados después de pasar por un evento traumático. No es necesario

que se presenten todos, sino pueden presentarse sólo algunos en específico y/o combinaciones de ellos. Todos representan una derivación de la conducta después de una alteración; los siguientes síntomas son:

- Sensación de angustia; presencia de malestar, sensación de ahogo, se sufren periodos de sudoración, temblores, sensación de opresión, náuseas, mareos asfixia, etc.
- Inquietud; se genera una sensación de preocupación e intranquilidad anímica que se percibe como un peligro o posible amenaza.
- Incapacidad para tomar decisiones; debilidad para poder hacerse responsable de una decisión y las consecuencias que haya al equivocarse.
- Irritabilidad; la manifestación de la personalidad, que se expresa en reacciones exageradas ante las influencias externas.
- Sentimientos de tristeza; provoca la caída del estado de ánimo, causa sentimientos de soledad, decepción, y puede convertirse en nostalgia.
- Insomnio; la incapacidad para dormir y conciliar el sueño.
- Pérdida de apetito; falta de hambre, saciedad, no sentir deseo por los alimentos.
- Gula emocional; ingesta de grandes cantidades de alimento sin tener apetito.
- Fatiga; respuesta normal al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o falta de sueño.
- Falta de interés en el trabajo o algún ambiente.

Si bien son consecuencias que se presentan en forma física, existe una consecuencia que es observable en el proceso de divorcio y la cuál es de suma importancia resolver. En el divorcio se pasa por un proceso de duelo, en este se vive una experiencia tan dolorosa como lo sería la muerte de un ser querido, y como en toda elaboración del duelo se pasa por diferentes etapas las cuales conllevan la adaptación a la nueva forma de vida, (Gascés, Prudena, Venegas, 2010).

2.7 DUELO EN EL PROCESO DE DIVORCIO

El individuo por naturaleza tiene la necesidad biopsicosocial de tener una vida íntima con otro individuo. Una relación de pareja puede llegar a ser tan complicada, conflictiva, a la vez deseada y estimulante para el individuo. Tanto en la sociedad como en la cultura hay costumbres, las cuales integran las prácticas de contraer matrimonio después de haber elegido a la pareja con la cual se quiere llegar a esta etapa. El matrimonio es la culminación de la relación de pareja, donde se establece un proyecto de vida, y una convivencia diaria. En la actualidad no importa si el casamiento es civil o religioso, (Martín, 2010).

Los matrimonios terminan, las familias se modifican, pero persisten. El divorcio puede ser una experiencia dolorosa para todos los involucrados, siendo así un proceso difícil que puede llevar a cambios y crecimiento si se elabora el duelo de manera correcta.

El divorcio es un proceso largo y complicado, el comienzo se da desde antes de iniciar el procedimiento legal. El proceso influye en áreas como la psicología, social, familiar, económica, que, dejará una experiencia para quienes pasan por este proceso, (Martín, 2010).

El divorcio aparte de implicar una pérdida conlleva el cambio de forma de vida, el alejamiento del progenitor con los hijos será el proceso más doloroso durante esta separación, lo cual con el tiempo se llega a la adaptación de la pérdida y por consecuencia a los nuevos cambios, (Sureda, 2007).

Los cambios que afectan de manera significativa en algunos aspectos del individuo son:

- ❖ Cognitivos; hay un deterioro de la autoestima por la separación en sí y por el desgaste a consecuencia del proceso, así mismo hay pensamientos recurrentes de culpa, frustración, fracaso, etc.
- ❖ Pragmáticos; se refiere a la rutina cotidiana, reorganizar actividades que antes hacía con su pareja y que ahora lo hacen sentir solitario, y que en el individuo produce un desequilibrio emocional y psicológico.

- ❖ Emocionales; es el centro de todo el proceso, las personas que pasan por el proceso de divorcio desarrollan emociones como: ira, frustración, tristeza, culpa, miedo y depresión.

Durante este proceso hay cambios que se agregan a la nueva vida del individuo y pueden ser más visibles a la sociedad:

- ✓ Cambios físicos; falta de apetito, alteración del sueño, insomnio, sensación de fatiga.
- ✓ Cambios conductuales; falta de interés, apatía, falta de energía, no hay placer por hacer o querer hacer alguna actividad, o pasar tiempo con otras personas.

Martín, (2010), refiere que todo proceso tiene etapas, y cada una de ellas conlleva un cambio significativo que marca al individuo, por su parte la separación es un periodo largo que llega a la disolución resultando el divorcio, aunque no hay un tiempo estimado para cada etapa puede tener una duración impredecible.

- Pre-ruptura, comienzan las dudas, se realiza una evaluación de la situación y hay ambivalencia sobre el resultado.
- La decisión, esta llega después de meses o años donde la pareja se encuentra en peleas, disputas, culpas, etc. En este momento es cuando aparecen sentimientos de culpa, baja autoestima, ansiedad, depresión, aislamiento, apatía, etc.
- Ruptura efectiva, esta conlleva la planificación de los cambios que hará el individuo en su nueva situación, como la decisión sobre los hijos, y repartir los bienes que se tengan en común.
- Separación, el proceso de ruptura es llevado al final, y hay una aceptación por la pérdida de la relación. Inicia la necesidad de crear una vida individual y hacer nuevas relaciones sociales.
- Divorcio definitivo, ya no hay un vínculo entre la pareja, se termina con la aceptación.

Todo el proceso y sus etapas exigen tiempo, así como el cumplimiento de cada una de las emociones que se viven y son de ayuda para el crecimiento hacia una vida plena.

Diferencias entre el duelo de pareja y duelo por muerte de una persona

Martín (2010), mencionó las diferencias que existen entre la pérdida por muerte de una persona y la pérdida por la relación de pareja. Aunque indudablemente las dos se refieren a una pérdida dolorosa, la pérdida por una muerte es irreversible, y aunque por esta razón se piense que el proceso emocional pueda ser más doloroso, al realizar el duelo por la pérdida de pareja; este puede ser aún más doloroso ya que el individuo vive con la ilusión de una reconciliación como forma de evitar el dolor.

El divorcio es un proceso en el cual se rompen las expectativas sobre la pareja y la relación en general, la pérdida que se genera después del divorcio es significativa. En el proceso de divorcio se involucran emociones que son consecuencia de la problemática que vive el individuo.

CAPITULO 3 DUELO

3.1 CONCEPTO DE DUELO Y PÉRDIDA

El duelo es conocido como una reacción natural del ciclo vital, se presenta ante una pérdida significativa en el ser humano. Teniendo como resultado una reacción emocional, de comportamiento y/o aprendizaje. Estas reacciones pueden somatizarse en problemas físicos, sociales, psicológicos y emocionales, (Meza Dávalos, E., & García, S., & Torres Gómez, A., & Castillo, L., & Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B, 2008).

Al hombre le duele lo que ama, cuando pierde el objeto, persona o situación de amor, elabora un proceso de duelo a consecuencia de la pérdida. Cuando hay una ruptura, en el lazo de apego, hay reacciones de dolor específicas que se generan, muchas de ellas son expresadas en llanto, enojo, miedo, etc., (Díaz, 2012).

El duelo es definido por la Real Academia de la Lengua, como dolor, lástima, aflicción o sentimiento. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien, o desvinculación de algo. En el DSM-5 (2014) el duelo es definido con varios conceptos, uno de ellos lo describe como es la reacción a la muerte de una persona querida.

El duelo suele ser un proceso en el cual se dan cambios, donde se presentan emociones y sentimientos que hacen reacción somática que afectan al individuo, hablamos de padecimientos tales como: trastornos gástricos, cefaleas, hipertensión, opresión en el pecho, etc. Si estos factores crean un desequilibrio en los elementos de la persona (somático, mental, social, emotivo, espiritual) se considera que el duelo se ha transformado en una enfermedad, (Sánchez, 2001).

Para Bucay (2004), en la elaboración del duelo, la persona debe ponerse en contacto con el vacío que la pérdida le provoca. Cuando es capaz de recordar la pérdida sin sentir dolor o sólo un poco, el autor refiere que se ha completado el duelo.

Muchas veces se interpone la negación, que, es lo opuesto a afrontar la realidad, que muchas veces impide seguir con la vida plenamente. La negación es el mecanismo de defensa que protege al yo de una realidad desagradable, por el procedimiento de rechazar su existencia, o de no enfrentarse a ella, (James N. Butcher; Susan Mineka; Jill M. Hooley, 2007).

No tiene fecha de término, es complicado ya que depende de la intensidad del valor que se le tenía, sin embargo, al ser un proceso natural no requiere tratamiento, pero se necesitan de varios pasos para afrontarlo, y uno de ellos se basa en la aceptación, asumir que se repetirá dicho evento o se tenga un vínculo nuevamente con esa persona u objeto.

3.2 ANTECEDENTES

La muerte es un proceso natural del ciclo de vida, ante este proceso no han ocurrido modificaciones pero si hay cambios en las actitudes, creencias o conductas derivadas de ello, (Oviedo Soto, SJ., Parra Falcón, FM., Marquina Volcanes, M, 2009).

Algunas definiciones de muerte se considera que, es lo contrario a la vida, o el término de la enfermedad si estaba en la naturaleza del individuo.

Freud (1915 citado en Oviedo Soto, SJ., Parra Falcón, FM., Marquina Volcanes, M, 2009, en "Duelo y Melancolía", fue el primero en elaborar una teoría del duelo, afirmaba que el sufrimiento del individuo en duelo es por el apego que se tenía. Así mismo comentaba que el duelo tenía un objetivo, y es separar el sentimiento y apego del objeto perdido.

El duelo a su vez es la forma vivencial social de vivir la muerte de un ser querido o expresar la tristeza y dolor de la pérdida, partida o la desaparición física de una persona u objeto, (Oviedo Soto, SJ., Parra Falcón, FM., Marquina Volcanes, M, 2009).

Posada, (2005, como se citó en Oviedo Soto, SJ., Parra Falcón, FM., Marquina Volcanes, M, 2009), menciona que el duelo, “es la respuesta psicológica, sentimiento y pensamiento que se presenta ante la pérdida de un ser querido”.

Kübler-Ross (2006, citado en Smud, 2016), en su libro “Sobre el duelo y el dolor” donde trabajó con murientes, llegó a la conclusión que morir se vive depende a como pensemos en la muerte y el duelo de cómo lo vamos hacer.

Para comprender el duelo tanto el proceso del mismo, varios autores mencionan las etapas que se presentan, y las tareas que se deberían de cumplir para tener un manejo del duelo ideal.

O’Connor (1990, como se citó en Bustos, 2013), menciona que el duelo son “los cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales y cognitivas que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la pérdida de algún ser querido, mismos que pueden presentarse ante el conocimiento de la propia muerte u otras pérdidas importantes de la vida”.

Algunos autores mencionan que son reacciones de pena; es decir se pueden presentar como reacciones psicológicas, físicas, sociales o emocionales, (IMPAC, 2012).

3.3 CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

El duelo es una reacción emocional natural a consecuencia de una pérdida ya sea persona, objeto o evento, no sólo se produce a partir de la muerte, sino se desencadena ante una pérdida. El proceso de la vida conlleva múltiples procesos de duelo, de diferente intensidad, significado e importancia y por lo mismo no producen la misma reacción emocional, (Sureda, 2007).

El duelo abarca un amplio rango de manifestaciones entre sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida, las características que se presentan son las siguientes, (Diego, 2014):

- Es un proceso: el dolor y el estado de la persona genera cambios a lo largo del día que evolucionan con el tiempo, por lo que el duelo no es un estado, es un proceso. Aunque el individuo experimente la sensación de que su mundo se ha detenido y no puede seguir adelante.
- Normal: es un proceso que se experimenta ante una pérdida, las reacciones y forma de afrontamiento varían de un individuo a otro.
- Dinámico: el individuo no siempre se sentirá de la misma manera, durante el proceso serán normales los cambios de humor y sensaciones de bienestar.
- Reconocimiento social: el impacto de una pérdida no afecta sólo a una persona, éste es un proceso colectivo.
- Íntimo: el duelo se experimenta de diferente forma, dependiendo de los factores de personalidad, experiencia, relación con la persona u objeto de pérdida, por eso se considera un proceso único e íntimo.
- Social: normalmente, las pérdidas van acompañadas de una serie de rituales y actos sociales de acompañamiento como lo son los funerales.
- Activo: el doliente debe participar en su recuperación para alcanzarla con éxito.

Durante el periodo de duelo se viven diferentes procesos, desde el sentimiento intenso de sufrimiento, la elaboración del duelo, donde el individuo expresa los sentimientos, analizando las consecuencias y afrontando su pérdida llegando a la aceptación de ésta. Si bien el duelo no tiene tiempo de finalización, hay ciertas conductas, sentimientos y/o emociones que hacen un cambio en el individuo cuando éste ha aceptado y trabajado el duelo.

El duelo finaliza cuando se es posible hablar de la pérdida sin el dolor que en un inicio se sentía, cuando se puede pensar sin llanto, lamentos, o alteraciones en sueño, hambre, etc. Cuando el individuo ha concluido el duelo se ha recuperado el interés por la vida, ha adquirido nuevos roles, nuevas personas o actividades y aceptando lo nuevos retos que la vida le pone.

3.4 TIPOS DE PÉRDIDA

Durante el proceso de la vida, el individuo presenta pérdidas que son consecuencia de la evolución del ciclo vital, la primera pérdida por la que atraviesa el individuo es el nacimiento, hasta llegar a la muerte.

Los cambios conllevan pérdidas, ya sean para bien o para mal y nos llevan a vivir un duelo. Tanto el dolor de éstas como el duelo son producto de la pérdida, y no sólo se considera cuando existe la muerte de alguien, sino va más allá de un objeto o algo que para nosotros tiene un valor o sentimiento, (Cabodevilla, 2007).

Según Pangazzi (1993, como se citó en Cabodevilla, 2007), se desarrollan varios tipos de pérdida dependiendo del objeto que sea o lo que represente para el individuo, los cuales son:

- Pérdida de la vida. Pérdida de otra persona.
- Pérdida de aspectos de sí mismo. Estas tienen que ver con la salud como, pérdidas de extremidades o sensoriales, etc.
- Pérdida en general. Estas son pérdidas materiales, de empleo, de objetos, económicas o mascotas.
- Pérdidas emocionales. Divorcios, rupturas de parejas, amistades, etc.
- Pérdidas ligadas con el desarrollo. Se enfocan al área del ciclo vital, como pasar por las diferentes etapas de la vida (adolescencia, juventud, adultez, etc.).

Podemos comprender que cualquier pérdida debe elaborar un duelo, ya que es una condición que desbalancea al individuo. Por ello es muy importante trabajar con la aceptación de la realidad, hacerlo en un tiempo racional para que este no presente dificultades, para y evitar problemas emocionales. Vivir el duelo, sentirlo, expresar los sentimientos que se generan tras la pérdida, esto es importante para un adecuado manejo del duelo.

Díaz (2012), mencionó que, así como existen pérdidas con duelo para elaborar, hay pérdidas que nos enseñan cosas positivas las cuales nos dejan un aprendizaje e implican un cambio para bien, por ejemplo; cambio de residencia, de trabajo, laboral,

vínculos sentimentales (amigos, pareja, familiares, etc.) o en la salud (deterioro o sanación).

Estos son procesos que se pueden generar pequeñas muertes que nos harán extrañar, despedirnos y sin duda implican una elaboración de duelo.

3.5 TIPOS DE DUELO

El término duelo tiene muchas aplicaciones, si bien hablamos de duelo por la muerte de alguna persona querida, también encontramos al duelo como una pérdida de algo que para el individuo causa dolor. Entendamos entonces que, el duelo está relacionado con el dolor, abatimiento y el desafío al que el individuo se enfrenta para poder comprender lo que se está viviendo, refiriéndonos al periodo en el que se muestra a nivel psicológico, biológico o social los fenómenos mentales o conductuales relacionados con la pérdida, (Tizón, 2004).

Con las múltiples reacciones y fases que se van presentando en el duelo, se puede categorizar la evolución del mismo según la fase en la que se encuentre, (Meza Dávalos, E., & García, S., & Torres Gómez, A., & Castillo, L., & Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B, 2008):

- Duelo normal, se caracteriza por presentar sentimientos, emociones y conductas que son normales ante una pérdida, por no tener alteraciones graves que afecten de forma considerable al individuo y estas deriven a un duelo patológico.
- Duelo patológico, es la intensificación del duelo a nivel en que la persona manifiesta conductas desadaptativas o permanece en un estado sin poder avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. Se considera duelo patológico cuando el dolor se prolonga considerablemente. Se genera de procesos clínicos los cuales son graves y vienen acompañados de trastornos y patologías. Duelo depresivo que se acompaña de somatizaciones, duelo histérico, obsesivo y psicotraumático que se acompaña de trastornos por estrés postraumático, etc.

- Duelo complicado, en este tipo, existen varios términos con lo cual podemos calificar el tipo de duelo, entre ellos existen, duelo crónico, duelo retardado o congelado, duelo reprimido, duelo dramatizado o exagerado, duelo enmascarado, duelo complicado, duelo actuado, duelo reactivado, duelo psiquiatrizado, duelo maligno y algunos equivalentes del duelo.

La presencia de un duelo patológico o no, se va a definir dependiendo de la duración e intensidad que éste tenga. Así mismo será reflejada la forma en que es elaborado el duelo y las dificultades que se tienen para la resolución de este.

Cabodevilla (2007) enlistó algunas formas más comunes en las cuales se presenta el duelo:

- ✓ Duelo normal; es el más frecuente y se caracteriza por vivencias que se presentan en todas las etapas del duelo.
 - ✓ Aturdimiento y perplejidad ante la pérdida.
 - ✓ Dolor y malestar.
 - ✓ Sensación de debilidad.
 - ✓ Pérdida de apetito, peso y sueño.
 - ✓ Dificultad para concentrarse.
 - ✓ Culpa, ira, rabia.
 - ✓ Negación.
 - ✓ Ilusiones y alucinaciones de que la persona fallecida pueda seguir con vida.
- Duelo anticipatorio; tipo de duelo en el cual ya se ha empezado a realizar la elaboración; se observa cuando un familiar está en una enfermedad terminal. Es una forma de adaptarse a algo que va a suceder.
- Duelo crónico; es el tipo de duelo que, aunque pasen los años es difícil de consolidar, en éste las personas no rehacen su vida tan fácilmente.
- Duelo congelado o retardado; se le conoce como duelo pospuesto, este no se desencadena inmediatamente al momento de la pérdida, se bloquea y cuesta reaccionar ante la pérdida.

- Duelo enmascarado; las personas experimentan síntomas que se presentan en forma de somatización, conducta o sufrimiento, que no se relaciona con la pérdida.
- Duelo exagerado; en este pueden definirse tres formas diferentes.
 - ✓ Caracterizado por una intensa reacción al duelo, reacciones efusivas como llanto, insomnio, etc.
 - ✓ Negando la realidad, la pérdida no sucedió, manteniendo la sensación de que la persona sigue viva.
 - ✓ Reconociendo la pérdida, pero con la certeza exagerada de que esto ocurrió para beneficio del deudo.
- ✓ Duelo ambiguo; se enfoca un poco más a la parte psicológica y suele presentarse de dos formas.
 - ✓ Se percibe a la persona ausente físicamente, pero presente psicológicamente, se presenta cuando hay cuerpos no encontrados porque no se tiene la seguridad si está vivo o muerto.
 - ✓ Se percibe a la persona ausente psicológicamente. En este caso se trata de personas que han sufrido por enfermedades psicológicas que tienen un daño más significativo.

De tal manera que, el duelo rompe vínculos establecidos previamente, desequilibra el mundo interno: recuerdos, vivencias, experiencias, etc. Alteran las capacidades, se expresan a nivel psicosomático, sociocultural y pueden producir ansiedad, sufrimiento, dolor, enfermedad, desestructuración psicosocial, entre otros.

3.6 EMOCIONES QUE SE PRESENTAN COMO CONSECUENCIA DEL DUELO

Diego, (2014); menciona algunas de las emociones presentadas durante el proceso del duelo y son considerados sentimientos negativos ya que afectan al individuo, algunos de ellos son:

- ✓ Tristeza

La tristeza es el sentimiento más común en el duelo, puede manifestarse con llanto o sin él. Así mismo se presentan algunos sentimientos que le acompañan, pérdida de autoestima, pensamientos pesimistas en cuanto al presente y futuro, falta de concentración, falta de sueño o alteraciones en el mismo. Todo ello puede orientar al individuo a desarrollar una depresión, llegando a pensar en el suicidio.

- ✓ Depresión

Es una forma patológica de duelo, se produce como resultado de la pérdida, ya sea de inmediato o tiempo después de lo ocurrido. La depresión también puede servir como una forma de defensa al duelo. La forma de manifestación de la depresión puede ser como trastorno del sueño, apetito, y tristeza.

- ✓ Culpa

Es un sentimiento que no es natural, muchas veces se presenta para buscar un culpable para contrarrestar el sentimiento por la pérdida. La mayoría de las veces la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad.

- ✓ Soledad

Particularmente cuando se ha perdido a la pareja y se solía tener una relación muy estrecha.

- ✓ Enfado

Puede ser un sentimiento no esperado para el doliente, ya que puede provocar problemas en el proceso de duelo; el enfado proviene de dos vías; la sensación de frustración por no poder hacer nada por evitar la pérdida y la experiencia regresiva previa a la pérdida, muchas veces el enfado se puede dar hacia otras personas,

desplazando el sentimiento de culpa, como a médicos, Dios, algún miembro de la familia, amistades, etc.

✓ Ansiedad

La ansiedad es un proceso común en el individuo, se presenta de forma psicológica, fisiológica y conductual. En ella el sentimiento de intranquilidad, temor, incapacidad para hacer frente al temor, dificultad para contener la atención y concentración; puede llegar a convertirse en una respuesta somática como taquicardia, sudoración, elevación de presión sanguínea, reacciones estomacales, etc.

✓ Insensibilidad

La insensibilidad es un mecanismo de defensa que aparece cuando existen demasiados sentimientos difíciles de afrontar.

Estos sentimientos son los más comunes expresados por los individuos que atraviesan por procesos de duelo.

Neimeyer, (2002) refiere; sí bien el duelo es una misma reacción, existen varios tipos de sensaciones, las cuales van acordes al momento en que se encuentre el individuo y cómo le afecte a éste. Se pueden presentar sensaciones físicas que juegan un papel importante en el proceso de duelo, tales como:

- ✓ Vacío en el estómago
- ✓ Opresión en el pecho y garganta.
- ✓ Hipersensibilidad en oídos.
- ✓ Sensación de despersonalización, no es real lo que está viviendo.
- ✓ Falta de aire.
- ✓ Debilidad muscular.
- ✓ Falta de energía.

Se pueden presentar síntomas físicos con los cuales el doliente somatiza su pérdida, pero en la parte cognitiva también hay cambios que pueden afectar su funcionamiento, algunos de ellos, son:

- Incredulidad: puede ser el primer pensamiento cuando se conoce la pérdida.
- Confusión: dificultad para concentrarse u olvidar las cosas.
- Preocupación: se trata de obsesiones con pensamiento acerca de la pérdida; pueden llegar a pensar cómo hacer para recuperar a la persona u objeto perdido.
- Sentido de pertenencia: equivalente al anhelo, se puede llegar a pensar que aún se encuentra la persona viva o se puede recuperar la pérdida.
- Alucinaciones: auditivas, visuales.

La presencia de afecciones cognitivas puede modificar de manera significativa las conductas del individuo, teniendo formas de expresión variables como, (Neimeyer, 2002):

- ❖ Trastornos de sueño; dificultad para dormir o despertar por las mañanas, estos pueden denotar miedo, sentimiento de soledad, etc.
- ❖ Trastornos alimenticios; comiendo demasiado o poco.
- ❖ Conducta distraída; las personas se pueden encontrar distraídas, o haciendo cosas que al final les cause incomodidad.
- ❖ Aislamiento social; puede incluir pérdida de interés en el mundo exterior, no le interesan otras cosas.
- ❖ Soñar con el fallecido, o el objeto en falta.
- ❖ Evitar cosas familiares al fallecido, lugares, o lo que cause sentimientos dolorosos.
- ❖ Atesorar objetos de pertenencia del fallecido.

3.7 MANEJO DEL DUELO

El manejo del duelo es, la aceptación de la realidad y los cambios que estos conllevan; implica retomar un nuevo estilo de vida, aceptando las oportunidades y limitantes que se presenten, (Díaz, 2012).

Dentro del manejo del duelo podemos encontrar que, principalmente se debe hablar de una elaboración de duelo, donde se realice una asimilación de la situación que dé lugar a un enriquecimiento, crecimiento y desarrollo personal, social, emocional y psicológico, en caso contrario, la elaboración del duelo es inadecuada, el individuo tendrá problemas en el desarrollo de ciertas habilidades y en áreas específicas a nivel psicológico, biológico y psicosocial, (Tizón, 2004).

Castro (2008), refiere que la elaboración del duelo habla de afrontar y aceptar el proceso por el cual se atraviesa en ese momento; parte de la aceptación es recomendable ceder a ciertas actitudes que desarrollaran habilidades nuevas de afrontamiento como:

- Darse permiso de estar en duelo, ya que es el inicio del proceso.
- Tener paciencia, es una virtud principal que se debe desarrollar ante el duelo.
- Tener fe, de esta forma es más fácil encontrar la salida.
- Compartir sentimientos con otros, hablar de los sentimientos por desagradables que sean.
- Realizar alguna actividad placentera, agradable, “volver a la vida”.
- Encontrar un tiempo para “llorar”, “gritar”, etc. Donde pueda realizar lo que necesite para desinfectar su herida.
- Desarrollo de la espiritualidad, realizar alguna actividad que fortalezca la espiritualidad.
- Orar, puede ser reconfortarte si está acorde a las creencias del doliente.
- No tomar decisiones importantes, es mejor a esperar a que pase la crisis, sobre todo en decisiones que conllevan cambios.
- Cuidar la salud, alimentarse de forma correcta, dormir.
- Pedir ayuda profesional, acercarse a profesionales de la salud mental.

- Uso de técnicas de relajación, encontrar un tiempo para ponerse en contacto consigo mismo y relajarse.
- Mucho descanso, cuidarse, descansar, consentirse.
- Escuchar los mensajes del cuerpo, poner atención a síntomas o malestares que se puedan presentar.
- No ignorar los sentimientos
- Hacer ejercicio, no tiene que ser excesivo, es mejor dar una caminata o un paseo.

Sin embargo, en este proceso de elaboración de duelo puede haber situaciones que no dejen concluir el proceso de resolución de este. Algunos factores que pueden afectar son los siguientes, evadir sentimientos, alejarse de familiares, amigos, etc., abuso de alcohol y drogas, victimizarse, adoptar actitudes negativas ante el dolor y sufrimiento como masoquismo, autocompasión o evasión.

Según Neymeyer (2002, como se citó en Diego, 2014) existen tres fases en el proceso de duelo:

- Fase I. Manejar temporalmente el dolor, ansiedad, confusión inicial. Objetivo, empezar a lidiar con la nueva realidad. Según la persona va avanzando en el proceso, comienza a ser consciente de la realidad de la pérdida.
- Fase II. Elaborar, trabajar en sí mismo por medio del fortalecimiento y de la confrontación con la nueva realidad, la etapa de asimilación teniendo varias formas de expresarse como llorar, hablar, escribir y reconocer que la vida está desorganizada. Objetivo, el desapego al ser querido, pero no de las emociones.
- Fase III. Consiste en resolver, reestructurar y reorganizar, se requiere pensar sobre cómo dar solución a su problema. Objetivo, ajustarse al medio y a las nuevas circunstancias, recupera capacidad de funcionamiento normal, se logra estabilidad emocional y vuelven los hábitos de sueño y alimentación normales.

Worden (2004), menciona que el duelo es un proceso que se puede resolver en cuatro tareas específicas y principales que debe presentar el sujeto. Las siguientes tareas son:

- Primera tarea: aceptar la realidad. El individuo debe tener claro que la pérdida no es irreversible.
- Segunda tarea: vivir el dolor de la pérdida, hay expresión de sentimientos, emociones.
- Tercera tarea: aceptar el medio sin la persona u objeto que se perdió.
- Cuarta tarea: retiro de la emoción hacía la persona u objeto perdido, reinventar la emoción o tener una nueva relación.

En la elaboración del duelo, se debe adaptar a un nuevo mundo, aceptar y asimilar la nueva forma de vida. Cada etapa del duelo nos lleva a cumplir una nueva fase y también es común sentirse sin salida, caminando en círculos donde las situaciones son las mismas, donde todo se repite, lo importante no es detenerse en ninguna de las etapas para no presentar un duelo patológico.

Existen diversas intervenciones para trabajar un proceso de duelo; de acuerdo a la forma de aplicación y para trabajar en esta propuesta de taller, se consideró utilizar la terapia racional emotiva, misma que se enfoca en la modificación de conducta a partir de las ideas racionales e irracionales.

CAPITULO 4 TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

Ellis, (1994, como se citó en Colop, 2016), es quien postula la terapia racional emotiva, que centra su atención en trabajar las ideas o creencias irracionales del individuo, mediante una forma de trabajo donde ciertas acciones tiene reacciones; así que crea el esquema ABC, donde A son los acontecimientos activadores, B es la respuesta de creencias y pensamientos que dependen de A; y C son las consecuencias que hay de las emociones y conductas, la D refiere a la confrontación sobre las creencias o ideas irracionales que generan conductas o emociones negativas que generan inestabilidad. Y finalmente la E, representa los cambios emocionales y conductuales que se generan a partir de la forma de pensar y comportarse ante el adquirir nuevas creencias.

La terapia racional emotiva se desarrolló con el fin de modificar pensamientos que se presentan en la base del sufrimiento psicológico, donde el malestar se presenta por las creencias irracionales.

Dentro de la terapia racional emotiva hay principios, los cuales se basan en las respuestas de las emociones y conductas que el individuo genera ante un estímulo. Ellis (en Colop, 2016) establece los siguientes principios:

- El pensamiento principal es determinante para la emoción generada.
- El pensamiento disfuncional es la principal causa de malestar emocional.
- El sentimiento se genera en función de lo que se piensa, entonces se tiene que empezar por un análisis de los pensamientos.
- El origen del pensamiento irracional se origina a partir de la genética y las influencias ambientales.
- La terapia racional emotiva-conductual se enfatiza en influencias presentes, aunque las experiencias pasadas hayan provocado esta reacción y continúe a través del tiempo, y hayan dejado de existir.
- Aunque las creencias se puedan cambiar, ese cambio no va a suceder necesariamente con facilidad.

La terapia racional emotiva, se utiliza para tratar problemáticas personales como, (Oblitas, 2008, p.216):

- ✓ Adicciones
- ✓ Abuso de sustancias
- ✓ Enojo
- ✓ Cólera
- ✓ Culpa
- ✓ Estrés

Esta puede ser aplicada en forma de terapia individual, de pareja, familiar y de grupo.

La terapia racional emotiva tiene una forma tan clara de aplicación que cualquier profesional de la salud como un médico, enfermera, etc., pueden utilizarla con eficacia. No cura todos los trastornos psicológicos como esquizofrenia, maniaco depresivo, pero ayuda a tratar las enfermedades que tienen relación con la ansiedad, depresión o trastornos emocionales. Aunque algunas enfermedades y dolencias afectan de manera física, se ha encontrado que con la terapia racional emotiva, se puede reducir y trabajar con las dificultades emocionales que estas enfermedades producen.

Esta terapia puede ser utilizada para ayudar a los pacientes a tratar sus sentimientos y conductas que no son buenas para ellos, esto se emplea por métodos cognitivos, emocionales y conductuales.

La terapia racional emotiva se basa en el trabajo de los pensamientos irracionales, sentimientos y comportamientos que nos ayudan a sobrevivir y ser felices. Para que una persona pueda actuar de forma racional debe cumplir cinco elecciones;

- 1.- Aceptar lo que en realidad existe en el mundo “real”.
- 2.- Tratar de vivir amigablemente en un grupo social.
- 3.- Relacionarse íntimamente con miembros de un grupo social.
- 4.- Comprometerse con un trabajo productivo y agradable.

5.- Participar en empresas recreativas elegidas por selección, muchas veces que tengan que ver con las artes o ciencia.

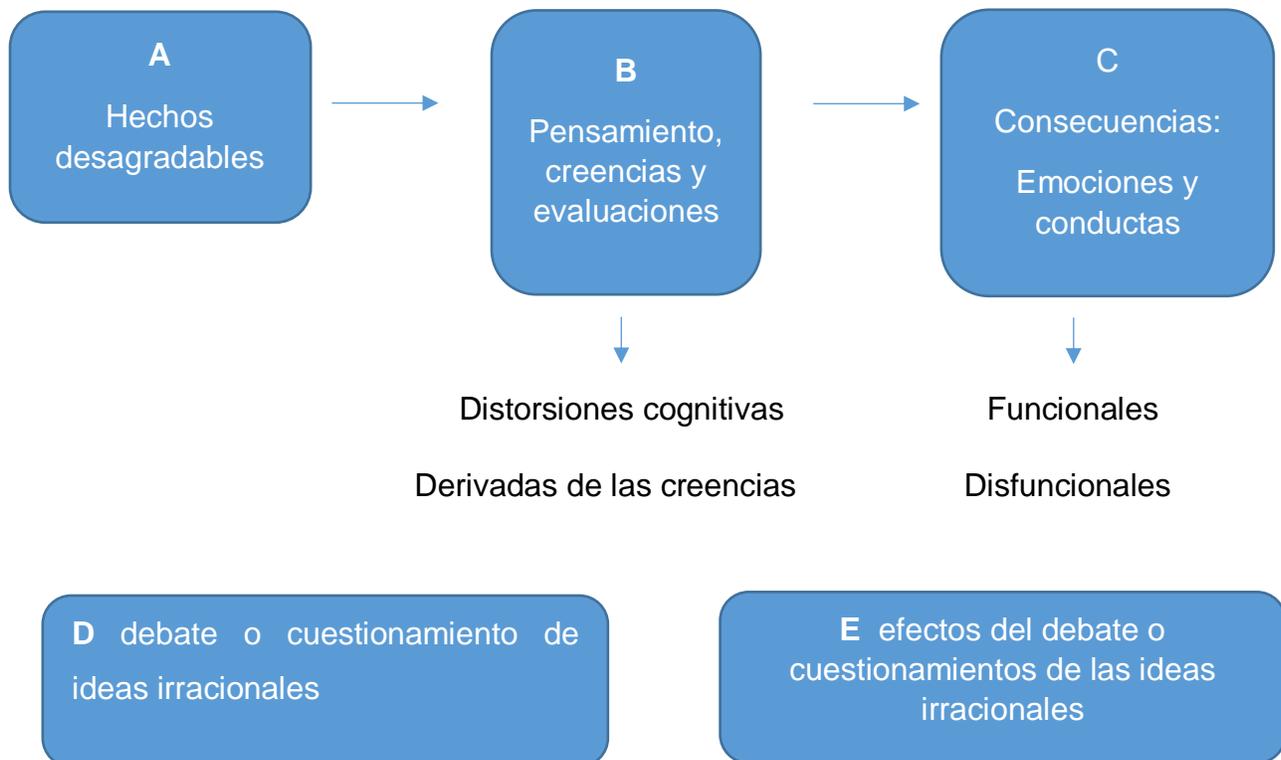
4.1 MODELO ABCDE

La terapia racional emotiva como bien se mencionó anteriormente, se enfoca en la modificación de conducta, por ello acepta la importancia de las conductas, emociones y creencias que serán el punto principal a trabajar dentro de esta terapia. Por ello la terapia racional emotiva trabaja con la teoría de la dinámica de la personalidad, nombrada “teoría ABC”, ésta pretende dar cuenta del comportamiento humano, dicha teoría trabaja con el esquema de E-R (estimulo – respuesta) propuesto por el conductismo clásico, (Landriscini, 2006).

El modelo ABC se esquematiza de la siguiente forma:

- A → Estímulos o acontecimientos, cualquier obstáculo, frustración o suceso.
- B → Creencias, aquellos pensamientos que se tienen y causan alteraciones emocionales.
- C → Consecuencias, emociones insanas y comportamientos destructivos y auto derrotistas.

Después de las prácticas que lleva Ellis, amplía el modelo ABC a ABCDE, donde, A es la experiencia o acontecimiento activador; B la creencia sobre A; C la consecuencia emocional conductual; D es la discusión o debate de la certeza de las creencias sobre la experiencias activadoras y E es el nuevo efecto o filosofía, donde se aprende a pensar de otra manera.



Con esto se explica el comportamiento humano, donde todas las creencias están compuestas de pensamiento y emociones. Así mismo, el individuo contiene pensamientos “falsos e irracionales” caracterizado por la moral y la culpa, (Landriscini, 2006).

Las creencias o pensamientos irracionales se refieren a pensamientos o constructos mentales que las personas crean mediante experiencias que tienden a generar consecuencias emocionales y conductuales. Por ello la terapia racional emotiva tiene como objetivo inicial, ayudar al individuo a conseguir pensamientos racionales y constructivos respecto a los acontecimientos ocurridos

La terapia pone énfasis especial en el papel de las cogniciones, es decir, las creencias, pensamiento e imágenes mentales, el objetivo de la terapia será detectar y cambiar las distorsiones erróneas de la realidad y las creencias que las originan. El trabajo de la terapia racional emotiva se enfoca en ejercicios y tareas en casa para ayudar a la persona a solucionar su problema emocional de una manera más breve y eficaz. Además de ser una terapia breve, la terapia racional emotiva puede

ser un una terapia profunda, ya que no limita el tratar trastornos psicológicos, se puede enfocar en problemáticas a fondo, realizando cambios profundos y permanentes, logrando una mejor calidad de vida creando cambios fisiológicos, emocionales y conductuales benéficos para la persona.

4.2 TERAPIA RACIONAL EMOTIVA PARA EL MANEJO DEL DUELO EN EL PROCESO DE DIVORCIO

El duelo implica cambios en las personas como romper poco a poco los lazos afectivos que unían a la persona u objeto. Por ello es importante que el individuo trabaje con la aceptación de la pérdida y comenzando a rehacer su vida, (Acevedo; Romel, 2014).

Las emociones, el estado de ánimo, juegan un papel muy importante en los efectos de la vida cotidiana en los individuos, esto porque ayuda a actuar y tomar decisiones para que el individuo se pueda adaptar de la mejor manera al desarrollo de su vida, (López, Fernández, Márquez, 2008).

La modificación de conducta es un programa de trabajo, el cual se enfoca en el reforzamiento, discriminación, castigo y extinción de conductas que no son nocivas para el individuo. Se intenta enseñar y mostrar al sujeto que las consecuencias de sus actos, la causa de sus emociones, y por lo tanto la manera de manejar sus emociones y actos de una forma razonable.

Durante la vida adulta se producen muchos cambios en diferentes esferas de la vida del individuo, por ello es importante que cuente con recursos para afrontar o adaptarse a estos cambios, que pueden ser cambios físicos, biológicos, cognitivos y sociales. (Ibáñez, Onofre, Vargas, 2012).

(Carmona, 2012), Para trabajar con la modificación de conducta existen alternativas, algunas de ellas es la terapia cognitivo-conductual, la cual se basa en modelos de intervención a corto plazo, con el objetivo de transformar percepciones negativas, o distorsionadas de la persona, de los demás y del mundo. Buscando

que el individuo sea más realista y adaptativo en su realidad transformando pensamiento, afectos y comportamientos

Dentro del trabajo cognitivo-conductual es necesario trabajar con la ansiedad y depresión que ciertas experiencias vividas generan en el individuo, por medio del afrontamiento y disminución de éstas. El objetivo es lograr la estabilidad y equilibrio emocional y psicológico, disminuir el impacto psicológico y prevenir el desarrollo de trastornos del estado de ánimo, y ansiedad como el estrés postraumático, (Acevedo; Romel, 2014).

Russek, (2007), refiere que el divorcio afecta de forma general al individuo desarrollando ciertas consecuencias presentables o no en el proceso del divorcio. A nivel personal, el divorcio tiene afectaciones importantes, tales como:

✓ **Autoestima**

El individuo se siente rechazado, culpable por no poder establecer una buena relación o no haber podido evitar el divorcio; dicho sentimiento, se define como malo, incompetente, lo cual daña su autoestima. Generalmente la expareja también lo culpa, lo cual hace que se incremente el sentimiento el cual refuerza su baja autoestima.

✓ **Identidad personal y familiar**

Con el divorcio se pierde el rol que se adopta después de vivir en pareja, se pierde la identidad de la familia, y así mismo se pierde parte de la personalidad.

✓ **Forma de ver el mundo y nuestro futuro**

Cuando se vive un proceso de divorcio los pensamientos, emociones y sentimientos se vuelven negativos, depresivos, extremistas esto porque se concentran emociones como el miedo, la angustia, enojo y depresión que nos hacen expresarnos de esta manera.

✓ **Nivel emocional**

Los sentimientos de las personas que se divorcian son tan intensos que una sola emoción puede durar días o semanas, incluso cambiar constantemente. Las emociones dependerán del conflicto en que se encuentre el individuo y qué tipo de separación es por la que pase. Las emociones más frecuentemente presentadas, son; tristeza o depresión por la relación que ha terminado, enojo con uno mismo o hacia la pareja, ya que puede culparla por la ruptura, etc. Culpa, deseos de venganza, alivio, confusión, ambivalencia, temor o preocupación respecto al futuro. Inseguridad respecto a una nueva forma de vida, sentimientos de fracaso, miedo a la soledad y remordimiento.

Estas reacciones de emoción se consideran normales para una persona que atraviesa por el proceso de divorcio, la intensidad y duración dependerá de la persona y la situación en la que se encuentre.

✓ **Nivel parental**

Cuando las parejas que se separan son padres, tienen que aceptar que los roles empezarán a cambiar conforme avance el divorcio. Si bien tienen una responsabilidad en común y la toma de decisiones relacionada a los hijos continúa.

✓ **Nivel social, este afecta en tres esferas**

Familiar.

El divorcio afecta a todos los miembros de la familia. Los problemas con los hijos es uno de los problemas preocupantes y estos pueden surgir por varios motivos:

- Cambios en la actitud con algunos de los padres; tener desconfianza sobre las situaciones que pasan a su alrededor, aislarse.
- Depresión; afecta física, emocionalmente, se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida desinterés o placer, sentimientos de culpa.
- Bajo rendimiento escolar; cuando hay bajas calificaciones, nulo interés por aprender
- Problemas de conducta importante, con compañeros y maestros

Social.

Hay una reducción de amigos o cambios en la relación con ellos, ya que las actividades no son tan frecuentes como antes. Algunos amigos pueden involucrarse, aconsejar o presionar sobre lo que se debe hacer.

Trabajo.

Los cambios que se generan en su vida pueden provocarle un caos emocional, lo cual afecta su desempeño y la motivación para realizar planes a futuro. Asimismo pueden presentarse problemas de concentración, toma de decisiones, y dificultades en la relación con compañeros, jefes, etc.

Como se observó anteriormente el individuo que se encuentra en un proceso de duelo por divorcio se expone a diferentes cambios en su vida.

Para la adaptación a estos cambios que se producirán durante el proceso de duelo y divorcio y la nueva forma de vida se plantea una "Propuesta de taller para el manejo del duelo en el divorcio en adultos tempranos utilizando terapia racional emotiva ABCDE" donde lo primordial es que el individuo conozca el proceso de divorcio, el proceso de duelo para que pueda llevarlo a cabo sin generar un problema emocional.

CAPITULO 5 PROPUESTA DE TALLER

La propuesta del taller se desarrolla a partir de la investigación documental realizada sobre el proceso de duelo y como se vincula con el divorcio, ya que este es un hecho traumático, siendo este un tipo de pérdida dónde se presentan varias consecuencias emocionales y conductuales para el individuo.

Por ello es importante que el individuo involucrado en este proceso trabaje de forma acompañada las etapas que está por desarrollar y comprender los cambios que empezarán a surgir dentro de su vida.

Para poder realizar este taller se realizó una investigación documental para comprender el proceso de elaboración del duelo, etapas, duraciones, etc., así mismo las causas y consecuencias que llevan a una pareja al divorcio. De esta manera ambos procesos conllevan cambios en la vida social, emocional y de comportamiento de los individuos, así que se buscó un procedimiento de terapia cognitiva como lo es la terapia racional emotiva que se enfoca principalmente con pensamientos y comportamiento que se tienen a partir de un acontecimiento.

5.1 JUSTIFICACIÓN

El divorcio es una de las resoluciones cuando existen conflictos en las parejas o familias, es el rompimiento del vínculo conyugal, en México existe un mayor número de separación conyugal a diferencia del divorcio.

En los últimos años el número de divorcios en México ha incrementado, según el INEGI (2018), al 2013 se registraron 108 mil 727 divorcios, en 2012 fueron 99 mil 509 y en 2011 la cifra se ubicó en 91 mil 285.

El divorcio es un acontecimiento en el cual están involucrados muchos sentimientos y emociones, donde los efectos se muestran directamente en las relaciones sociales del individuo, los comportamientos ante la sociedad y el cambio radical en su vida, además queda como consecuencia de una mala relación interpersonal en la cual actúan dos individuos que no tienen los mismos intereses.

Junto con este proceso hay ciertos cambios y adecuaciones que el individuo tiene que incluir en su nueva forma de vida; muchos de estos cambios son la forma de relacionarse social, familiarmente, como regresar a vivir con sus padres o vivir solos, el convivir menos tiempo con sus hijos si es que los hay. La mayoría de los matrimonios terminan en divorcio, ya sea por la diferencia de objetivos e ideales de la vida que cada integrante de la relación o simplemente porque no se sienten a gusto con su pareja.

El proceso de duelo por divorcio conlleva etapas desde la toma de decisión, aceptación, negación, etc., que el individuo está obligado a cumplir, ya que esto puede desarrollar un duelo patológico.

5.2 OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar en el individuo el conocimiento del proceso de duelo y divorcio, reconociendo las emociones que implican para cada uno de ellos, a fin de que el individuo sea capaz de terminar un proceso de divorcio sano con el apoyo de la terapia racional emotiva.

Objetivo específico

- Conocer qué es el divorcio, las etapas y consecuencias.
- Identificar las emociones involucradas en un proceso de divorcio
- Conocer cómo se da el proceso de duelo ante una pérdida, las etapas y consecuencias.
- Discriminar las emociones que se presentan como repercusión del proceso de duelo.
- Desarrollar las habilidades para manejar el proceso de duelo por divorcio.

5.3 ESCENARIO

Se requiere de una sala de usos múltiples con las siguientes características;

- Sala de 8x6 metros cuadrados
- Iluminación y ventilación adecuada
- 13 sillas para cada uno de los participantes y el facilitador.
- Tomas con corriente de luz.

5.4 PARTICIPANTES

El taller está planeado para un grupo de 12 participantes entre ellos hombres y mujeres bajo los siguientes requisitos de inclusión;

- Edad de 25 a 40 años
- Escolaridad mínima secundaria
- Que estén en proceso de divorcio y/o divorciados.

Para impartir el taller se requiere de un psicólogo clínico, que conozca del tema, lo domine, quien actuará como facilitador de grupo.

5.5 MATERIALES

Nombre	Descripción	Cantidad
Hojas	Blancas	100
Hojas	Varios colores	60
Lápices	No. 2	15
Plumas	Color negro	15
Plumones	Varios colores	20
Libreta	Tamaño bolsillo	15
Tarjetas de emociones		20
Etiquetas	Adheribles	100
Rota folios	Tamaño 60x80 cm	10
Caballete	Para apoyo en el uso del rota folio	1
Laptop	Para presentaciones	
Proyector		
Cuestionario	Pre-test y post-test	30

5.6 PROCEDIMIENTO

El presente taller está planteado para llevarse a cabo con adultos tempranos que se encuentran en un proceso de divorcio donde se busca que pueda llevar un proceso de duelo adecuado.

Para dar a conocer el taller a los interesados, se promocionará en diversas instituciones, como escuelas, dependencias de gobierno, etc. De inicio se hablará con las autoridades de la institución, se plantea el objetivo y el contenido del taller.

Dentro de la institución se hará una invitación en general, por medio de un cartel se dará la información necesaria como horarios, lugar de asistencia, participantes y contacto. Estos carteles se pondrán en los puntos principales donde los interesados tienen acceso.

A continuación se presentan las cartas descriptivas del taller, que está planteado para 8 sesiones de 3 horas cada una.

5.7 Cartas descriptivas

Sesión 1: Conociendo el divorcio. Objetivo. El participante conocerá el proceso de divorcio				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida y presentación	<ul style="list-style-type: none"> El participante tendrá la oportunidad de conocer a sus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador da la bienvenida al grupo y solicita que cada participante mencione su nombre y las principales actividades que realiza. El facilitador dará la bienvenida al grupo, se entregarán unas etiquetas donde los participantes deberán poner su nombre. 	<ul style="list-style-type: none"> Etiquetas Plumones 	30 minutos
Integración	<ul style="list-style-type: none"> El participante se integrará para poder tener una buena relación con sus compañeros del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador hará la integración el grupo por medio de la dinámica "los corazones" (anexo1). 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 1 Plumas Colores 	30 minutos
Poner las reglas	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes colaborarán junto con el facilitador para establecer las reglas del taller con objetivo de tener una convivencia sana de respeto entre el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador y el resto del grupo pondrán las reglas del taller, las cuales se basan en el respeto, puntualidad, convivencia, tiempos de espera y escucha. 	<ul style="list-style-type: none"> Rotafolio Plumones 	20 minutos
Cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> El participante contestará un cuestionario como post-test antes de iniciar el taller con el fin de conocer si cuentan con algún conocimiento acerca de los temas que se van a trabajar dentro del mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará a cada participante un pre-test (Anexo 2), es un cuestionario a cerca de los temas que se verán en el taller. Cada participante deberá poner su nombre y relacionar las columnas según indica el cuestionario. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 2 Lápices 	20 minutos
Conociendo qué es el proceso de divorcio	<ul style="list-style-type: none"> El participante conocerá las etapas que se viven en un proceso de divorcio, con sus consecuencias. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador utilizará una presentación power point para exponer el tema del proceso de divorcio. 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación power point 	40 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará el cierre de la sesión. El facilitador dejará tarea en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dejará a los participantes de tarea una reflexión sobre los pensamientos e ideas donde identifiquen las situaciones (enfocadas al nuevo proceso que están viviendo) en que estos surgen y que conducta da como resultado de cada una de ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta 	40 minutos
	<p>*Nota: en caso de que algún participante presente llanto, se atenderá en forma individual</p>			

Cartas descriptivas:

Sesión 2: Esto es lo que siento. Objetivo. El participante identificará las emociones que son consecuencia del proceso de divorcio.				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida a una nueva sesión	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes trabajarán la integración con una dinámica para poder revisar la tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará la bienvenida al grupo a una nueva sesión, se revisará tarea. Mediante la dinámica "la telaraña" (anexo 3) los participantes recordarán un poco de la sesión anterior, dando su punto de vista y que cosas aprendieron de ello. 	<ul style="list-style-type: none"> Estambre 	40 minutos
¿Cómo vivo el divorcio?	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes podrán expresar la idea que tenía del divorcio en comparación con lo vivido, expectativa y realidad. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador pedirá voluntarios para conocer sus ideas acerca del tema el divorcio. El facilitador irá anotando las ideas en un rota folio. 	<ul style="list-style-type: none"> Plumones Colores Rota folio 	30 minutos
Las emociones	<ul style="list-style-type: none"> El participante discriminará las distintas emociones que presentan en el proceso de divorcio. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador expondrá las emociones que se presentan como consecuencia en el divorcio 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación power point 	30 minutos
Pensando en el divorcio	<ul style="list-style-type: none"> Los participante podrán expresar sus emociones vividas hasta el momento en el divorcio. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador pedirá voluntarios para conocer su experiencia en el divorcio, esto mediante la dinámica "el torbellino" (anexo 4). El facilitador irá anotando las ideas en un rota folio. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 4 Plumas Colores Rota folio 	30 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará el cierre de la sesión. El facilitador dejará tarea en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dejará a los participantes de tarea una reflexión sobre los pensamientos e ideas donde identifiquen las situaciones (enfocadas al nuevo proceso que están viviendo) en que estos surgen y que conducta da como resultado de cada una de ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta 	40 minutos
	<p>*Nota: en caso de que algún participante presente llanto, se atenderá en forma individual</p>			

Cartas descriptivas:

Sesión 3: Mis reacciones Objetivo. El participante identificará sus sentimientos experimentados durante el proceso de divorcio a fin de tener mayor control sobre los mismos.				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenidos a una nueva sesión.	<ul style="list-style-type: none"> El participante creará un ambiente de seguridad y libre de expresión. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará 40 minutos para resolver dudas y revisar tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	40 minutos
Las emociones y la situación	<ul style="list-style-type: none"> El participante aprenderá a expresar las emociones ante un determinado ámbito de sus vidas a través del uso de metáforas. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador les pedirá que reflexionen ante una situación y el sentimiento expresado al momento de recordar. 	<ul style="list-style-type: none"> Plumones Lápices 	35 minutos
Controlando mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> El participante reconocerá situaciones que ha vivido para discriminar qué emociones surgen de estos. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador trabajará con la dinámica que se llama "situaciones" (anexo 5). Los participantes deberán de expresar la emoción causada a partir de la situación en específico. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 5 Plumas Colores 	35 minutos
¿En qué momento me enojo?	<ul style="list-style-type: none"> El participante identificará los diferentes conceptos tienen del enojo y en que situaciones ocurren ese tipo de reacciones.. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador anotará en un rota folio ciertas preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> Llego a enojarme cuando.... ¿Cuándo me enojo yo digo...? ¿Cuándo me enojo yo hago...? El facilitador entregará el anexo 6 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 6 Lápices Rota folio 	40 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Dar cierre a la sesión y dejar tarea para la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará retroalimentación a los participantes y dejará tarea; anotará en la libreta qué situaciones ocurren durante la semana y qué comportamientos presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta de bolsillo 	25 minutos

Cartas descriptivas:

Sesión 4: El duelo				
Objetivo. El participante tendrá la oportunidad de conocer el proceso de duelo, así los cambios que habrá en esta nueva etapa.				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida a una nueva sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Dar inicio a una nueva sesión • Se revisará la tarea 	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará el inicio de una nueva sesión y para trabajar con la tarea solicitada en la sesión anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	30 minutos
¿Qué implica un proceso de duelo?	<ul style="list-style-type: none"> • El participante conocerá como es el proceso de duelo, y las fases dentro del mismo, implicaciones y tratamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador por medio de una presentación en power point, les dará el tema acerca del duelo que los participantes necesitan conocer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación power point 	50 minutos
El dolor tiene un significado	<ul style="list-style-type: none"> • El participante podrá plasmar en un dibujo algo significativo al proceso vivido. 	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador les dará cartulinas a los participantes, pintura, colores, etc. En esta cartulina hará un dibujo que refleje para ellos lo que sienten ante el proceso que están viviendo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio • Plumones • Cartulinas • Colores 	40 minutos
La carta de despedida	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes tendrán la oportunidad de expresar el sentimiento de duelo por medio de una carta dirigida a su pareja 	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador les dará hojas, y plumas para escribir la carta de despedida. En ella deben plasmar el sentimiento hacia la persona implicada en el proceso de divorcio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices 	40 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Con el cierre de la sesión, el participante se llevará tarea para trabajar en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pedirá a los participantes que describan el la libreta las emociones y sentimientos generados hasta el momento en que se encuentran durante el proceso de divorcio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Libreta 	20 minutos

Cartas descriptivas:

Sesión 5: Conociendo una herramienta. Objetivo. El participante identificará conductas que le afectan en su vida de forma negativa a fin de modificarlas.				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida a una nueva sesión	<ul style="list-style-type: none"> El participante generará un ambiente relajado para dar inicio la siguiente sesión del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará la bienvenida a la nueva sesión. Se revisará tarea 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	40 minutos
¿Qué es la terapia racional emotiva?	<ul style="list-style-type: none"> El participante conocerá qué es la terapia racional emotiva y como se involucra con el proceso de duelo. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador expondrá la terapia racional emotiva, qué es, cómo funciona, en que problemáticas se aplica y cómo puede ayudar al proceso de duelo, en específico el en divorcio. 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación power point 	45 minutos
¿Qué me hace actuar así?	<ul style="list-style-type: none"> El participante identificará las principales situaciones que los hace actuar de la manera en que lo hacen para poder modificar ciertas actitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador entregará la hoja de trabajo (anexo 9). Los participantes deberán describir una situación en específico donde identifiquen emociones y sentimientos y la acción que tuvieron ante eso. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 9 Hojas lápices listado de ideas irracionales. 	45 minutos
Mapa mental	<ul style="list-style-type: none"> El participante relacionará ideas irracionales y podrá poner una reacción adecuada a cierta idea. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador entregará el anexo 10 donde el participante definirá las ideas más relevantes a fin de obtener algunos comportamientos que se pueden sustituir. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 10 Lápices Colores Plumones 	40 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dejará tarea para la casa a fin de trabajar la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador pedirá a los participantes relacionar las ideas irracionales con conductas adecuadas que se deberán tomar, aquí los participantes pueden involucrar algunas prácticas como la tolerancia, empatía, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta de bolsillo 	25 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> *Nota: en caso de que algún participante presente llanto, se atenderá en forma individual 			

Cartas descriptivas:

Sesión 6: Cambiando mi forma de pensar Objetivo. El participante discriminará las ideas irracionales y racionales a fin de que se pueda tener un control sobre las primeras.				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida a una nueva sesión	<ul style="list-style-type: none"> El participante es recibido para iniciar una nueva sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará inicio a una nueva sesión dará 20 minutos para resolver dudas a cerca de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	20 minutos
Revisión de tarea.	<ul style="list-style-type: none"> El participante podrá trabajar con el grupo las dudas o inquietudes que hayan surgido de la tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador revisará tarea acompañada de la dinámica "la pelota preguntona" 	<ul style="list-style-type: none"> Pelota (anexo 11) 	35 minutos
Conociendo mis ideas	<ul style="list-style-type: none"> El participante conocerá cuáles son las ideas irracionales y racionales. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador expondrá ante el resto del grupo cómo se generan las ideas racionales e irracionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación power point 	20 minutos
Discriminación, ideas racionales e irracionales	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes deberán hacer conscientes las ideas irracionales que tienen sobre ciertas situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador presentará unas tarjetas (anexo 12), las cuales tendrán dos tipos de ideas, las cuales serán repartidas entre algunos participantes del grupo. Se leerán en voz alta tratando de relacionar el tipo de ideas irracionales con el tipo de ideas racionales que se pueden obtener de esta idea. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 12 	40 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará el cierre de la sesión y dejará tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes harán una actividad que se llama "identificando mis ideas irracionales", en la libreta de bolsillo, deberán hacer un listado de situaciones y cuales son las principales cosas que piensan ante esas situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta de bolsillo 	25 minutos

Cartas descriptivas:

Sesión 7. Así es como soy Objetivo. El participante discriminará sus emociones en la elaboración del duelo				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida a una nueva sesión	<ul style="list-style-type: none"> Inicio de una nueva sesión 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará unos minutos revisará tarea 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	30 minutos
Mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> El participante hará consciente las emociones vividas. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador aplicará una dinámica ¿por qué actúo así? (anexo 7). Dónde podrá expresar su experiencia de sus emociones durante el proceso que se encuentra. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 7 Plumas Colores 	30 minutos
Mi anécdota	<ul style="list-style-type: none"> El participante conocerá las consecuencias de sus actos para comprender del por qué de cada comportamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará unos minutos para que los participantes compartan una anécdota en la cual responda ciertas preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué paso? ¿Qué sentiste? ¿Cómo actuaste? 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	30 minutos
¿Cómo me gustaría ser?	<ul style="list-style-type: none"> El participante discriminará las expectativas que presentan de sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará seguimiento a conocer las emociones, usará una hoja con el nombre de <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo me gustaría ser?" 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 8 Lápices 	40 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Se dará el cierre de la sesión, agradeciendo la atención y la asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador se pedirá a los participantes que ubiquen la situación en específica dentro del proceso que están llevando actualmente. <ul style="list-style-type: none"> En la libreta deberán escribir la experiencia acerca de las emociones que tuvieron en un evento en específico 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta de bolsillo 	40 minutos

Cartas descriptivas:

Sesión 8: Mi aprendizaje Objetivo. Se espera que el participante aplique en su vida los aprendidos en el taller				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida a una nueva sesión	<ul style="list-style-type: none"> El participante generará un ambiente relajado para dar inicio la siguiente sesión del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará la bienvenida a la nueva sesión. Se revisará tarea 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	40 minutos
Identificando las conductas de hacia algunas situaciones	<ul style="list-style-type: none"> El participante discriminará las conductas involucradas en diferentes situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador pedirá a los participantes que de acuerdo a lo anotado en la libreta de tareas de la sesión anterior hagan una reflexión de las mismas y cuál sería la conducta ideal a la situación expuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> Libreta Lápices 	30 minutos
Brújula de las emociones	El participante discriminará las distintas emociones que sentimos en determinados momentos.	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará comienzo con una dinámica llamada brújula de las emociones para identificar las emociones experimentadas (Anexo 13) 	Hoja con rosa de los vientos, hoja blanca, lápices de colores	40 minutos
Aplicación de cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> El participante discriminará el conocimiento adquirido durante el taller acerca de los temas involucrados 	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador hará una aplicación del post-test aplicado inicialmente, esto con el fin de verificar el conocimiento llevado hasta el momento. 	<ul style="list-style-type: none"> Anexo 2 (cuestionario) Lápices de colores 	35 minutos
Despedida y cierre	<ul style="list-style-type: none"> El participante tendrá la oportunidad de expresar voluntariamente su experiencia durante el taller siendo la última sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Dar confianza al participante acerca del nuevo proceso que están viviendo. El facilitador entregará un reconocimiento de participación al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	35 minutos

CONCLUSIONES

En México no existe una cultura sobre el manejo los problemas emocionales, de tal manera que es necesario ayudar a las personas que pasan por un divorcio. La enseñanza de técnicas para la modificación de conducta aplicable en ciertas problemáticas por las cuales atraviesa un individuo en este caso es el duelo en el proceso de divorcio.

Con respecto al procedimiento que se lleva cuando existe un proceso de divorcio, no hay un protocolo a seguir, incluso hasta qué profesionales deben de estar involucrados, todos sabemos a dónde dirigirnos cuando estamos frente a una demanda de divorcio, pero al considerarse un proceso en donde varias esferas del individuo se encuentran inmersas y son afectadas, el procedimiento debería de implicar no sólo un abogado.

En psicología el divorcio provoca duelo, el hecho de perder a la familia es un golpe para el individuo y de ahí los cambios que se generan son de suma importancia.

Cuando existen este tipo de situaciones se debe llevar por ley un acompañamiento desde el inicio del proceso, es decir, en dependencias gubernamentales, debería existir la exigencia de iniciar un proceso jurídico del divorcio en acompañamiento de un proceso psicológico. Ya que este tipo de acompañamiento aporta herramientas para la adaptación a nuevas formas de vida y de manejo de duelo que se vive en ese momento. Debería ser un proceso en conjunto y por pasos donde se vaya guiando al individuo y aconsejando dependiendo de la etapa en que se encuentra.

Muchas personas llegan a perder la custodia de sus hijos y tienen que realizar visitas supervisadas, pero, ¿quién les aporta las herramientas para dicho duelo para manejar la situación de no poder convivir con sus hijos sin supervisión?

Se podrían implementar estrategias para tratar este tipo de situaciones, donde un acompañamiento sea de apoyo para generar confianza ante el cambio que está por llegar a la vida del individuo.

La presente tesina es presentada después de la observación del proceso de divorcio que se lleva en una dependencia de gobierno como es el DIF, Sistema de Desarrollo Integral de la Familia, dónde hay un departamento encargado de llevar el proceso de jurídico del divorcio.

Generalmente se expide por el juez una orden de atención psicológica hacia los implicados, tomando como preferencia a los hijos, si es que los hay y se enfoca hacia el convenio que debe de existir tras la custodia, ya que las visitas deben de ser supervisadas.

No existe una orden del juez donde sea necesario tomar un proceso psicológico ya que es un cambio importante el que se realiza ante un proceso de divorcio y en psicología el divorcio se cataloga como una forma de pérdida que desencadena un duelo y no tratarlo podría tener consecuencias como se vio anteriormente.

Para poder realizar esta propuesta de taller, se tuvo que comprender los cambios que existen después de una ruptura de pareja, y se planteó como se puede realizar una adaptación a la nueva forma de vida.

Realizar esta tesina me deja un conocimiento del proceso del duelo y lo que conlleva la elaboración del mismo. El cambio de vida que se tiene cuando existe un divorcio y el aprendizaje de una nueva técnica para la modificación de conductas.

Para mí fue interesante enfocarme un tema en el cual no se conocen programas como este donde se trabaje directamente con el proceso de duelo por divorcio, y considero debería de ser obligatorio ante un juez, llevándolo a la par el mismo proceso.

ALCANCES

- Que el individuo conozca el proceso de duelo y divorcio.
- Que se identifiquen las emociones que se presentan en diferentes procesos.
- Que el individuo aprenda de la terapia racional emotiva el manejo de sus emociones adecuadamente.
- Una vez concluido el taller el individuo haga conscientes emociones, sentimientos y acciones que repercuten en su vida diaria.
- Que el taller pueda ser implementado con algunas otras personas que presentan el mismo proceso.
- Tiene un alcance general donde no sólo puede servir para atención de los padres sino de los hijos haciendo un poco de cambios en las aplicaciones.
- El taller puede también llegar a ser aplicado en alguna dependencia gubernamental para recibir una doble atención; la legal y psicológica, que sea de complemento para las personas que se encuentran en proceso de divorcio.

LIMITACIONES

- Que el tiempo con el que cuentan libre sea muy poco porque tienen otras actividades.
- Que no se tenga la posibilidad de trasladarse al lugar del taller, distancia, economía.
- No regresen porque le incomodó el tema y aún no se siente listo para poder trabajarlo.
- Que no todos los participantes estén listos para comenzar con un proceso de duelo.
- No encuentren la motivación para iniciar un cambio.
- Que el tema del duelo no sea relacionado con el proceso de divorcio.
- Que no se tome como duelo un proceso de divorcio.

REFERENCIAS

- Abelleira, H. (2006). DIVORCIO Y VIOLENCIA EN LOS VINCULOS FAMILIARES. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, (9), 16-33.
- Acevedo, A., Romel, C. (2014). Propuesta de intervención clínica cognitivo-conductual para personas que enfrentan problemas psicosociales. *Tesis Psicológica*, 9 (1), 156-171.
- Arnaldo, P. (2001) Separación y divorcio. Madrid, España: PPC editorial.
- Berger, K.S. (2008). Psicología del desarrollo: Adultez y vejez. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bucay, J. (2004). El camino de lágrimas. Barcelona: Grijalbo.
- Bustos, M. (2013). *El duelo* (tesina de diplomado). Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., México.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30 (Suplemento 3), 163-176. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.
- Cáceres, C., Manhey, C., Vidal, C., (2009). *Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio*. Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar. Chile.
- Carmona, C., (2012) Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro pasos. *Polisemia* 13, 35-46.
- Castro, M. (2008) *El duelo*. (Tesina de grado). España
- Colop, A. (20016) *Terapia Racional Emotiva-Conductual y Sentimiento de Culpa*. (Tesis de grado), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Davidson, D. (2006). *Separación y divorcio. Un faro en el camino*. Editorial Universidad. Buenos Aires.
- Díaz, E. (2012). *El duelo y su proceso para superarlo* (tesina de diplomado). Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., México.
- Diego, N. (2014). *El duelo: diagnóstico y abordaje del duelo normal y complicado* (tesina de grado). Universidad de Canabria, España.
- Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 53-66.
- Garcés, I., Prudena, E., Venegas, L., (2010) *El duelo en el proceso del divorcio* (tesina de diplomado). Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., México.

García, M., Giménez, S. (2010) La Inteligencia Emocional y sus Principales Modelos: Propuesta de un Modelo Integrador. *Revista digital del centro de profesorado Cuevas-Olula*. (3) No. 6, 1-10.

Garduño, A. (2002) Duelo. Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mocl/zaragoza_t rt/capitulo1.pdf

Grewal, D., Brackett, J., Salovey, P., (2006) Inteligencia emocional. *Mente y cuerpo*. Recuperado de <http://amscimag.sigmaxi.org/4Lane/ForeignPDF/2005-07GrewalSpanish.pdf>

James N. Butcher; Susan Mineka; Jill M. Hooley. (2007) Psicología clínica 12° edición. Madrid, Esapaña; Pearson Educación, S.A.

Landriscini, N. (2006). *La terapia racional emotiva e Albert Ellis*. Norte de Salud Mental, (25), 126-129.

Lavner, J. (2012) Separación. Chile

López, Fernández, Márquez, (2008) Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. (6) 15, 501-522

Martín, M. (2010). Ganar perdiendo: los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: muerte-divorcio-migración. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>

Méndez, A. (2014) *El divorcio incausado*. (Tesis de maestría) Universidad Iberoamericana. CDMX.

Meza, E., García, S., Torres A., Castillo, L., Sauri S., Martínez, B. (2008, enero-marzo). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>

Neimeyer, R. (2002). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Gedisa México. México.

Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias Contemporáneas*. CENGAGE Learning, México.

Ochoa, A. (2008) Separación. España

Oviedo, S., Parra, F., Marquina., (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*. Recuperado de www.um.es/eglobal/

Papalia, E., Duskin, R., & Wendkos, S. (2010). *Desarrollo humano: Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman y Sally Wendkos Olds* (11a. ed. --.). China: McGraw-Hill.

Roizblatt, A. (2013). Divorcio y familia: antes, durante y después. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>

Russek, S., (2007) *Consecuencias del divorcio. Padres y madres en acción.* Ayuntamiento de Madrid. Recuperado de www.padresdivorciados.es

Sureda, C. M. (2007). Cómo afrontar el divorcio: guía para padres y educadores. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>

Smud, M. (2016) DEL DUELO EN LA HISTORIA A NUESTRA ACTUALIDAD. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigaciones en Psicología del MESOCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Worden, W. (2013). El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia. Paidós. México.

ANEXOS

Anexo 1

Los corazones

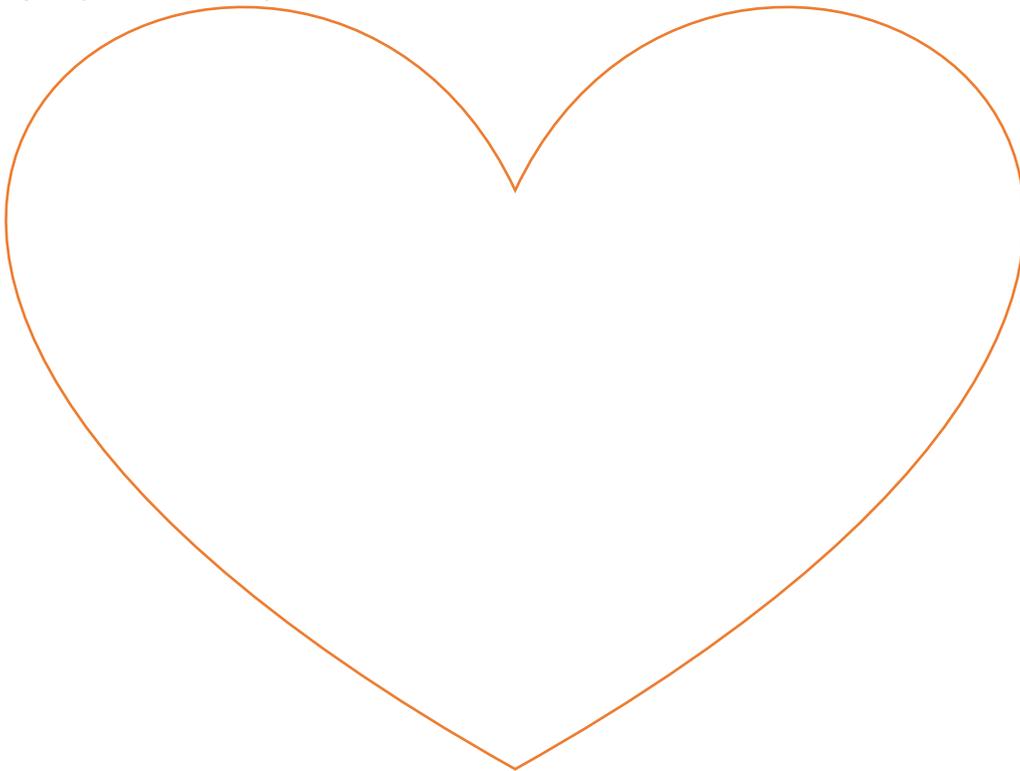
Objetivo

Iniciar la interacción entre los participantes del taller, involucrando la comunicación.

En 10 hojas blancas se dibuja en el centro un corazón, utilizando marcador rojo. Las hojas con corazones se rasgan en dos. Deben rasgarse de manera que queden sus bordes irregulares, haciendo así un total de 20 partes, uno para cada participante.

Procedimiento

- Se colocan los papeles en el centro, (bien mezclados) sobre una mesa
- Se pide a los participantes que cada uno retire un pedazo de papel
- Luego, buscan al compañero o compañera que tiene la otra mitad, la que tiene coincidir exactamente
- Al encontrarse la pareja, deben conversar por 5 minutos sobre el nombre, datos personales, gustos, experiencias, etc.
- Al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, para presentarse mutuamente y exponer sus experiencias.



Anexo 2

Cuestionario

¿Cuánto sabes?

Instrucciones:

Relaciona ambas columnas colocando la letra correcta en el paréntesis según tu criterio.

- | | |
|---|--|
| a) Divorcio | () El objetivo consiste en identificar esas ideas irracionales basadas en exigencias absolutistas y dogmáticas. |
| b) Emociones | () Exigencias absolutistas como “debería, tendría que, tengo que”. |
| c) Ideas irracionales | () Unión o relación no material, especialmente la que se establece entre dos personas.

() Destreza o facilidad para desarrollar algunas actividades o tareas. |
| d) Modificación | () Disolución legal de un matrimonio, a solicitud de uno o de los dos cónyuges, cuando se dan las causas previstas por la ley. |
| e) Duelo | () Teoría que se basa en la modificación de pensamiento y conducta |
| f) Objetivo de la teoría racional emotiva | () Dolor o aflicción causados por la pérdida de alguien o algo. |
| g) Vínculo | () Reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. |
| h) Convivencia | () Efecto de modificar o modificarse |
| i) Habilidades | () Representa acontecimientos, creencia o interpretación del evento y consecuencias emocional de la interpretación |
| j) TRE | () Vivir en compañía de otros individuos |
| k) Modelo ABC | |

Anexo 3

La telaraña

Objetivo

El participante generará dinámica con el resto del grupo con el fin de intercambiar ideas.

Procedimiento

El facilitador les solicitará a los participantes que, estando de pie, formen una ronda. Al azar le pedirá a una persona que tome el ovillo de lana, se presente y al concluir, sin soltar la punta del ovillo, se lo debe arrojar (por el aire o por el piso) o acercárselo a otro integrante.

Cuando se presenten deberán dar a conocer su nombre, quien recibe el ovillo deberá presentarse y repetir la misma acción: sostener una parte de la lana (nunca deben soltarla) y arrojar el ovillo a otro integrante. La dinámica deberá continuar hasta que todos los participantes se hayan presentado.

Una vez que todos los participantes, incluyendo el facilitador, se hayan dado a conocer, quedará una representación de una telaraña o una red donde todos están interconectados, si alguna persona desea moverse a otro sitio no lo podría hacer sin que el resto no tenga que cambiar su postura. Si el coordinador lo desea podría usar esta imagen para hacer una analogía de las interrelaciones (sujetos sujetos)

Para desarmar la telaraña cada participante deberá dar a conocer al grupo otra información, en este caso la elige cada uno. Quien se haya quedado con el ovillo (el último participante en presentarse) comenzará la ronda, deberá compartir otro dato y regresar el ovillo al ante último compañero/a. En esta ocasión quien devuelve el ovillo deberá acercarse hasta el compañero/a (no va a poder tirárselo porque quedaría enredado en la telaraña). Se debe continuar con esta dinámica hasta que el ovillo retorne a quien inicio la telaraña.

Anexo 4

Torbellino de ideas

Objetivo

El participante podrá intercambiar ideas a cerca de un tema en general para poder debatirlo con el resto del grupo.

Procedimiento

En una primera etapa se pide al grupo que exprese libremente lo “que se les ocurre, sin preocuparse porque sea descabellado o una tontería”. Cada una de ellas se registra en el pizarrón. El clima debe ser permisivo e informal, que no se critiquen las ideas (sobre todo si éstas parecen descabelladas), que se sientan libres para imaginar. Se acepta el “robo intelectual”, es decir, debe aprovecharse lo que otro dijo para incorporar nuevas ideas... todo vale. La duración no debe exceder los quince / veinte minutos, podemos decir que cuando comienza a decaer la productividad, es conveniente cerrar. La segunda etapa es totalmente crítica. Las ideas se leen y analizan. El facilitador orienta el análisis a través de tablas de criterio en donde se analiza la pertinencia y factibilidad de cada propuesta (posible, posible pero no ahora, imposible para nosotros, imposible). Luego se separan las alternativas más promisorias o productivas para que los alumnos logren formular el concepto o la solución más conveniente.

Anexo 5

Situaciones

Objetivo

El participante discriminará los sentimientos experimentados ante una situación en específico.

Procedimiento

El facilitador del grupo explicará que presentarán al grupo una serie de situaciones y que cada uno, de manera individual, debe recapacitar sobre cada una de ellas. Se puede adjuntar una lista de preguntas, como las siguientes: qué sentimientos experimentan las personas que aparecen, cómo crees que se sienten, cómo te sentirías tú en su lugar, qué harías si fueras ellos, etc. Se les deja un tiempo para que lo contesten de manera individual y, a continuación, se procede a un debate en grupo.

Otros: es importante enfocar esta actividad de manera cuidadosa en función del grupo al que vaya encaminada. También, se pueden elegir las situaciones dependiendo del tema que se quiere abordar de manera determinada.

En este caso, se propone en un primer lugar, la reflexión de manera individual y después, en grupo. Esta condición puede alterarse y hacerse primero en subgrupos y después el debate todo el mundo o bien, hacerlo directamente en un debate amplio.

Esta serie de cuestiones han de ser valoradas por el encargado del manejo del grupo.

Anexo 6

El que se enoja pierde

Objetivo

El participante discriminará la reacción de enojo ante ciertas situaciones.

Procedimiento

1. El facilitador solicita a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el rota folio, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... e) Consigo controlar mi enojo mediante... f) Etc. (Frasas incompletas que de preferencia, se anotan en el rota folio).
2. Se genera una discusión, tomando como punto de partida. Las expresiones manifestada por los participantes.
3. Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado (por semana o por día).
4. Estos datos, se anotan en el rota folio y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona.
5. Se llega a conclusiones.

Anexo 7

¿Por qué actúo así?

Objetivo

El participante discriminará las reacciones de su comportamiento de acuerdo a la experiencia que han tenido en ciertas situaciones.

Procedimiento

Es una dinámica en la cual el participante tendrá una hoja de registro previa realizada en casa y en una hoja de trabajo hará un listado de cosas que tuvieron que ver con el comportamiento expresado ante cierta situación.

Anexo 8

¿Cómo me gustaría ser?

Objetivo

El participante deberá ser consciente la forma en que actúa ante ciertas situaciones y como podría reaccionar con el manejo de sus emociones.

Procedimiento

Imágenes racionales emotivas positivas: Se pide al participante que se imagine realizando con éxito aquella conducta que no se puede realizar, o bien, sintiéndose como le gustaría sentirse. Se le pide al participante que se imagine habiendo alcanzado ya su meta, siendo capaz de alcanzarla.

Imágenes racionales emotivas negativas: se pide al participante que haga una imagen mental de un sentimiento negativo desadaptativo, como la depresión y que él mismo mediante cogniciones lo convierta en un sentimiento negativo pero adaptativo como la tristeza. Después se le cuestiona acerca de cómo logró el cambio y cómo podría seguir logrando cambios en sus cogniciones para lograr el cambio en sus consecuencias emocionales y conductuales.

Anexo 9

¿Qué me hace actuar así?

Objetivo

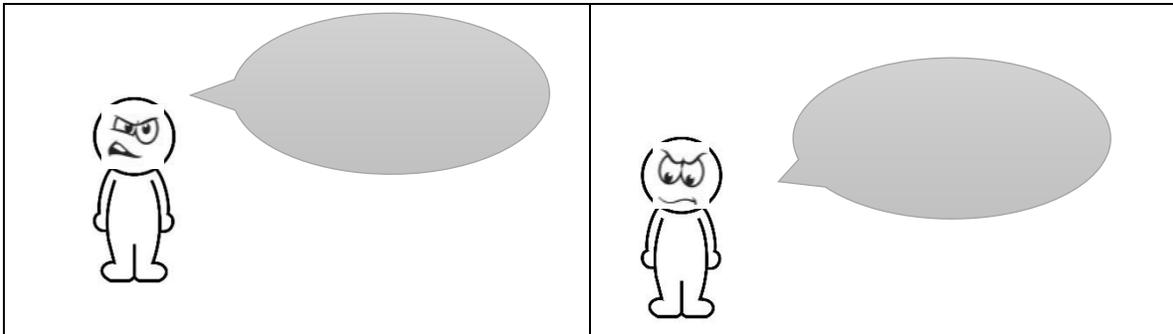
Discriminar las emociones y sentimientos presentados en una situación en específico.

Procedimiento

Ellos, se encuentran en una situación. ¿Cuál es la situación? ¿Por qué reaccionan así? ¿Qué resolución tuvieron?

Escribe dentro de los globos la situación en que se encuentran, las emociones, pensamientos y conductas que tuvieron.



Anexo 10

Mapa mental

Objetivo

Identificar comportamientos que se pueden generar de esas ideas, esto se hará con un mapa mental para obtener diferentes opciones.

Procedimientos

Realizar un mapa mental donde se pueda mostrar los comportamientos más comunes en el participante.



Anexo 11

La pelota preguntona

Objetivo

El participante discutirá mediante la dinámica el tema propuesto.

Procedimiento

El facilitador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le ha aprendido y como ha sido su experiencia en el tiempo que lleva en el taller. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Anexo 12

Ideas racionales e irracionales

Objetivo: el participante será capaz de identificar las ideas irracionales con la posibilidad de alguna idea racional.

Procedimiento

El participante deberá elegir la creencia que va acorde al acontecimiento activador según su criterio.

Acontecimiento activador

Creencia

<i>"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"</i>	Es preferible que no intentes erradicar todos tus deseos de aprobación, sino las necesidades excesivas de aprobación o de amor.
	Para conseguir el amor de los demás, una de las mejores formas es darlo.

<p><i>"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".</i></p>	<p>En la lucha por alcanzar tus objetivos debes aceptar tus propios errores y confusiones en vez de horrorizarse por ellos</p>
	<p>Te debes forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que temes fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.</p>
<p><i>"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".</i></p>	<p>Debes discernir si las circunstancias son realmente negativas, o si estás exagerando sus características frustrantes.</p>
	<p>Haz de intentar tomar las situaciones difíciles como un desafío del que tienes que aprender.</p>

Anexo 13

Brújula de las emociones

Objetivo: distinguir las distintas emociones que sentimos en determinados momentos.

Procedimiento

Pintamos la alegría al norte y reflexionamos sobre la pregunta: ¿Qué he logrado?

Al sur, reflejamos la respuesta y responderemos ¿Qué he perdido?

Entre ambas emociones, situaremos el logro que hemos conseguido, o bien el fracaso. Es importante hacer una lectura positiva.

En el este, pondremos el enfado. Pensaremos qué me ataca o me hace sentir en una situación de riesgo.

En el lado oeste, situamos el miedo. En este punto, reflexionaremos cuáles son nuestros miedos.

Unimos al enfado y al miedo a través de la amenaza y reparamos en identificar las amenazas que tenemos presentes.

En el resto de puntos, podemos situar otras emociones que estén presentes.

2019

CERTIFICADO

De

PARTICIPACIÓN

Gracias por asistir al taller

*“Manejo del duelo en el proceso de divorcio,
aplicando la TRE, con el modelo ABCDE”*

PARTICIPANTE

Presentador

FACILITADOR

TALLER
"MANEJO DEL DUELO EN EL
PROCESO DE DIVORCIO"



¿Estas pasando por un
proceso de divorcio?

Este taller te puede
interesar...

Acércate y pide información

PSIC. KARLA MUCIÑO