



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Procesos en Psicología
Clínica

Revisión Teórica sobre el Proceso de Duelo por Separación
de Pareja desde el Enfoque Cognitivo Conductual

Reporte de Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Víctor Mota Plascencia

Director: Lic. Edith González Santiago

Vocal: Lic. Gustavo Montalvo Martínez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 10 de febrero de 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Para Laura, que es mi amor y mi elección, mi compañera incondicional en las alegrías y tribulaciones. A tu lado he aprendido a ser una mejor persona.

Para Leonardo y Liliana, que son mi fuente de inspiración. Con amor y agradecimiento por tener la suerte de compartir con ustedes el mismo vagón del tren de la vida.

Índice

Resumen	5
Introducción	6
Capítulo I. Duelo	7
Definición de Duelo	7
Manifestaciones del Duelo.....	7
Tipos de Duelo	11
Capítulo II. Modelos Descriptivos del duelo	14
Etapas del Duelo según Lindemann	14
Etapas del Duelo según Elisabeth Kübler Ross.....	14
Etapas del Duelo según Parkers	16
Tareas del Duelo según Worden	16
Etapas del Duelo según Bucay.....	17
Etapas y Tareas del Duelo según Payás	18
Aspectos Generales de los Modelos Descriptivos del Duelo	20
Capítulo III. La pareja	22
Definición de Pareja	22
Evolución de la Pareja.....	23
Separación de la Pareja	24
Causas de la Separación de la Pareja.....	25
Implicaciones de la Separación de la Pareja	26
Capítulo IV. Etapas del Duelo por Separación de la Pareja	30
Etapas del Shock sentimental por Separación de Pareja según Gullo y Church.....	30
Etapas del Duelo por Separación de Pareja según Herrera.....	31
Etapas del duelo por Separación de Pareja según Spitzberg y Cupach	33
Capítulo V. Modelos explicativos del duelo	35
Modelo Psicodinámico.....	35
Teoría del Apego.....	36
Teoría del Estrés	38
Modelo del Proceso Dual de Afrontamiento.....	38

Teoría Cognitiva	39
Capítulo VI. Técnicas de Intervención desde el Modelo Cognitivo Conductual	41
Terapia Racional Emotiva (TRE)	41
Reestructuración Cognitiva.....	43
Paro o Suspensión del Pensamiento	44
Técnicas de Relajación	44
Historización.....	45
Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS).....	45
Técnicas de Autocontrol	46
Solución de Problemas.....	48
Aplicación de Técnicas Cognitivo Conductuales en Casos Específicos.....	49
Discusión y Conclusiones.....	52
Referencias	55

Resumen

La presente revisión teórica buscó llevar a cabo una recopilación y análisis de la información sobre el proceso de duelo por separación de pareja, así como de estrategias y técnicas basadas en el modelo cognitivo-conductual, cuya información pueda ser aplicada a futuro en la práctica profesional. Algunas de las estrategias y técnicas empleadas fueron: Terapia racional emotiva, reestructuración cognitiva, suspensión del pensamiento, técnicas de relajación, historización, entrenamiento en habilidades sociales, técnicas de autocontrol y solución de problemas.

Se concluyó que existe poca información y estudios concretos acerca del duelo por separación de pareja por lo que la poca información encontrada sobre dicho tema, en su mayoría se basa en investigaciones de estudio de caso o en propuestas originadas a partir de la experiencia clínica de cada autor.

Palabras clave: pérdida, dolor, reacciones, respuesta.

Abstract

The present theoretical review sought to carry out a compilation and analysis of information on the grieving process due to separation from a couple, as well as strategies and techniques based on the cognitive-behavioral model, whose information can be applied in the future in professional practice . Some of the strategies and techniques used were: emotional rational therapy, cognitive restructuring, suspension of thought, relaxation techniques, Historization, training in social skills, self-control techniques and problem solving.

It was concluded that there is little information and specific studies about grief due to separation from a couple, so the little information found on this topic is mostly based on case study investigations or on proposals originated from the clinical experience of each Author.

Keywords: loss, pain, reactions, response.

Introducción

Según Payás (2016) entre el 8 y 10% de las personas en duelo, acaban presentando un duelo complicado, es decir, acaban presentando síntomas y malestares psicológicos que provocan una incapacidad para la vida y/o las relaciones. Considerando que en el 2018, el 57% de la población mexicana de 15 años o más se encontraba en situación conyugal (INEGI, 2019), es decir, personas que se encontraban casadas o en unión libre. Otro dato importante a considerar es que tan sólo los divorcios registrados en México fueron 147,581 en el año 2017. Lo anterior nos da una idea de que existe un gran número de personas que requieren atención psicológica especializada para superar su duelo por separación.

Por otro lado, la psicología ha desarrollado varios enfoques de intervención en duelo, con el propósito de asistir terapéuticamente a las personas que lo experimentan, ya se trate de un fallecimiento, separación o ruptura de pareja, pérdida del trabajo o desempleo, así como para despedirse o desapegarse de pertenencias o lugares significativos, una casa, mudarse de ciudad o país, cambio de empleo etc. Aunque existen varios enfoques de intervención en duelo, el modelo que posee una metodología científica y mayor evidencia empírica de los protocolos que plantea, es el cognitivo conductual.

Por lo anterior, el presente trabajo pretende llevar a cabo una recopilación y análisis de información sobre el proceso de duelo por separación de pareja, así como de estrategias y técnicas basadas en el modelo cognitivo conductual, cuya información pueda ser aplicada a futuro en la práctica profesional.

Capítulo I. Duelo

Definición de Duelo

Freud (1917) refiere la experiencia del duelo como, “la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc.”(pág. 2). Por su lado, Fonnegra, (2001) conceptualiza el duelo como un proceso activo ante cualquier pérdida, ya sea que se trate de un ser querido, un objeto, o evento importante, que implica reacciones físicas, emocionales, conductuales, espirituales familiares y sociales.

El duelo es una vivencia de dolor, aflicción, resentimiento o lástima que se expresa de diversas formas, debido a la pérdida de alguien o algo significativo (Bermejo, 2005).

Garcés et al. (2010) señalan que el duelo agrupa una serie de reacciones fisiológicas, pensamientos, estados de ánimo, sentimientos y comportamientos que emergen en las personas cuando pierden algo significativo en la vida y es el sendero obligado para recobrar el equilibrio biológico, psicológico, social y espiritual.

Para Bucay (2014), el duelo es un proceso adaptativo para conciliar nuestra situación interior y exterior, frente a una nueva realidad. Un duelo «completado» implica que el doliente ya es capaz de recordar lo perdido sin tanto dolor y se desenvuelve en su vida de forma funcional. Por su parte, Payás (2016) afirma que el duelo es una respuesta natural y universal del ser humano que aparece ante una pérdida.

En general, los autores citados conceptualizan el duelo como un conjunto de reacciones que aparecen después de una pérdida importante y que vienen a desequilibrar la vida de una persona en lo físico, emocional, cognitivo, social y espiritual. Además de lo anterior, el duelo es un proceso doloroso, en el que el individuo debe traspasar ese dolor para adaptarse y funcionar en la vida de manera muy similar a cuando contaba con lo perdido (Bucay, 2001).

Manifestaciones del Duelo

La experiencia de una pérdida significativa con frecuencia hace que el doliente se pregunte si lo que le pasa es normal. Para aclarar la duda anterior, se describen de forma

general las manifestaciones normales que se presentan temporalmente en las personas que atraviesan un duelo.

Emociones

Payás (2016) menciona que en psicología, tradicionalmente se han considerado la existencia de cuatro emociones denominadas naturales que son necesarias para la preservación de la vida y que desde luego están presentes durante el proceso de separación o duelo. Las emociones naturales son: miedo, enfado, tristeza y alegría.

- *Miedo*. Es común que la persona en duelo experimente miedo al futuro, a cómo será su vida después de la pérdida a no sentirse capaz de superar el dolor. En otras ocasiones puede surgir un miedo a la propia muerte o a la de otros seres queridos. El miedo tiene la función positiva de estimular la búsqueda de ayuda de los demás y la toma de decisiones adecuadas al duelo. También tiene la función de anticiparse y protegerse ante probables retos y amenazas que pueden surgir en ausencia de la pérdida.
- *Enfado*. La persona en duelo puede sentirse enfadada con Dios, el mundo, y las personas que le rodean. Tiene la función positiva de proveer energía para hacer cambios en el ahora. Colocar límites a los demás y a uno mismo. Tomar decisiones. Resguardar el espacio vital en un instante de fragilidad.
- *Tristeza*. Convida al aislamiento y la introspección. Estimula la búsqueda de ayuda. Es una fuente que inspira compasión.
- *Alegría*. Estimula seguridad, lo que hace que se busque cercanía con los demás y se tengan relaciones interpersonales más placenteras.

Haciendo referencia a otros autores, Worden (2013) señala que las emociones de mayor presencia en el proceso de duelo son: tristeza, ira, culpa, remordimiento, ansiedad, soledad, fatiga, angustia, desamparo, shock, añoranza, emancipación, alivio e insensibilidad. Por su parte, Bucay (2014) dice que las reacciones emocionales durante el camino del duelo pueden incluir rabia, culpa, ansiedad o miedo.

Sensaciones Corporales

Muñoz (2009) señala que la somatización, desde una perspectiva psicológica, es el proceso mediante el cual los individuos experimentan y expresan malestar emocional mediante síntomas físicos. De lo anterior se deduce que las sensaciones corporales, que experimentan las personas en duelo, son somatizaciones o manifestaciones de un malestar o dolor emocional ocasionados por la pérdida. Martín (2011) refiere que el malestar ocasionado por estados emocionales negativos ininterrumpidos puede obstaculizar el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico, el sistema endocrino-metabólico y en general puede interferir con las funciones fisiológicas del organismo.

Según el terapeuta argentino Bucay (2014) las sensaciones corporales son también llamadas duelo del cuerpo y pueden ser las siguientes: Insomnio, temblores, nudo en el estómago, dolor de cabeza, punzadas en el pecho, palpitaciones, opresión en la garganta, dolor en la nuca pérdida del apetito, sensación de falta de aire, debilidad física, visión borrosa, dolor de espalda, hipersensibilidad al ruido, dificultad para pasar el alimento náuseas, fatiga, y oleadas de calor.

Un aspecto importante de los estudios realizados por Lindemann (1944; citado en Worden, 2013) es la descripción del conjunto de sensaciones físicas que con mayor frecuencia sus pacientes en duelo han referido. Dichas sensaciones físicas son: vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, agotamiento y sequedad de boca.

Cogniciones

Neimeyer (2002) afirma que la persona en duelo piensa constantemente en la pérdida, puede sentirse distante o apartado del entorno más cercano, al mismo tiempo, fantasea con la idea o se aferra a la esperanza de recuperar lo perdido.

Worden (2013) señala que al inicio del duelo algunos pensamientos son normales sin embargo, por lo general desaparecen después de un breve tiempo. Ocasionalmente, los pensamientos persisten desencadenando sentimientos que pueden originar depresión o problemas de ansiedad. Algunos pensamientos recurrentes durante el duelo pueden ser de

incredulidad, que suele ser el primer pensamiento que se tiene al momento de la separación; otro pensamiento es la confusión que obstruye el orden adecuado de pensamientos y la concentración ocasionando esta última el olvido de las cosas. Pueden emerger también pensamientos de preocupación sobre la persona perdida, la cual se caracteriza por pensamientos obsesivos sobre cómo recuperar a la persona. La posible presencia de alucinaciones también es recurrente, y consiste en creer ver o escuchar a la persona perdida.

Payás (2014; 2016) refiere que algunos de los pensamientos que realizan la supresión del sufrimiento durante las primeras etapas del duelo son:

- *Minimizar la Pérdida*. Por ejemplo a través de la sublimación “Con Dios estará mejor” o racionalizando “Es el destino de todos, llorar no me lo devolverá”.
- *Fantasear*. Encontrarse con el ser querido; verlo, hablar con él, sentirlo cerca, etc.
- *Otros*. Descreimiento, confusión, desconexión de la realidad, falta de concentración y falta de atención.

Conductas

Según Worden, (2013) existen conductas en común asociadas con el duelo normal, mismas que van desapareciendo gradualmente. Dichas conductas se relacionan con trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, retraimiento, conducta distraída, soñar con el fallecido, evitar recordar al fallecido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad y agitación, llorar, visitar lugares o llevar objetos que recuerda al fallecido y atesorar objetos que le pertenecían.

Payás (2014) afirma que las respuestas conductuales de negación más comunes en la persona que atraviesan un duelo son:

- *Sustitución*. Por ejemplo, una mujer puede buscar ansiosamente el embarazo con el propósito de que el nuevo hijo ocupe el lugar de su hijo fallecido.
- *Adicciones*. Comer y beber en exceso, consumir drogas, establecer relaciones afectivas y sexuales adictivas.

- *Momificación.* Mantener las cosas del fallecido exactamente como estaban antes de su muerte.
- *Otros.* Evitar lugares y fechas que traen recuerdos, intentar continuamente estar ocupado en actividades o pasatiempos y buscar actividades de riesgo.

Tipos de Duelo

Duelo Normal y Duelo Patológico

El duelo normal es una reacción universal, natural y adaptativa ante una pérdida importante, de la cual, después de un tiempo las personas son capaces de reorganizar su vida con ayuda de familiares y/o amigos (Payás, 2016). Por su parte, el manual DSM-V (V62.82 - Z63.4) señala que el duelo no complicado es una reacción normal ante una pérdida, cuyos síntomas característicos, en algunos casos, se asemejan a un episodio depresivo mayor. La expresión y duración de un duelo «normal» varía entre los diversos grupos culturales (APA, 2014).

Meza et al. (2008) definen el duelo como un proceso que se experimenta como sufrimiento y aflicción tras la ruptura de un vínculo afectivo y que incluye elementos psicológicos, físicos y sociales cuya duración e intensidad es proporcional al valor y significado asignado a la pérdida, sin embargo, dependiendo de su intensidad y duración, puede inferirse si el duelo es normal o patológico, si la intensidad aumenta en lugar de disminuir y se prolonga por más de 12 meses, se recomienda intervenir profesionalmente para lograr su resolución.

Para Bucay (2010) el duelo normal no tiene un tiempo definido de duración, sin embargo cree que tiene un tiempo mínimo. Por ejemplo: el autor menciona que una persona que ha perdido a un ser querido requiere por lo menos un año para elaborar su duelo.

Kumar (2017) afirma que un duelo deja de ser normal y se vuelve patológico si una persona después de 6 meses de la pérdida, añora a diario a su ser querido o hasta el grado de incapacitarle para la vida y además presenta por lo menos cinco de los siguientes requisitos:

- Experimenta confusión por su función en la vida o tiene una percepción reducida de sí mismo.
- Presenta inconvenientes para aceptar la pérdida.
- Evita todo aquello que le traiga el recuerdo de la pérdida.
- No confía en nadie desde que ocurrió la pérdida.
- Experimenta enfado o resentimiento por la pérdida.
- Es incapaz de hacer las cosas como las hacías antes, se le dificulta hacer nuevas amistades o se siente indiferente ante cosas que disfrutaba con anterioridad.
- Percibe que sus sentimientos se han embotado.
- No le encuentra un sentido a la vida, parece que es poco satisfactoria y vacía después de la pérdida.
- Experimenta aturdimiento, sorpresa o incapacidad para reaccionar.
- Sus sentimientos obstaculizan su funcionamiento del día a día y no existe un diagnóstico distinto que mejor los explique: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno por estrés postraumático o trastorno depresivo mayor.

Otros Tipos de Duelo

Existen distintas clasificaciones de duelo, sin embargo Cabodevilla (2007) reconoce los siguientes tipos:

- *Duelo Anticipado*. El doliente inicia su duelo por la pérdida sin que esta haya ocurrido aún. Es una manera de anticipar la pérdida que inevitablemente ocurrirá en un espacio de tiempo relativamente corto. Es una manera de adaptarse a lo que está por venir.
- *Duelo Crónico*. La persona se queda atascada en el dolor, incapaz de reconstruir su vida. El doliente se encuentra inmerso en los recuerdos y toda su vida se mueve alrededor de la pérdida.

- *Duelo Congelado o Retardado.* Es conocido también como duelo inhibido o pospuesto. En este caso la persona se encuentra en las primeras etapas del duelo sin manifestar señales de afectación o dolor por la pérdida. Hay en el doliente una especie de embotamiento afectivo que le dificulta expresar sus emociones.
- *Duelo Enmascarado.* El doliente manifiesta síntomas corporales y conductuales que le ocasionan problemas y sufrimiento, sin embargo no los asocia con la pérdida. Por lo general la persona que acude a consulta médica por esta situación, menciona sus disfunciones orgánicas, pero no su pérdida reciente.
- *Duelo Exagerado o Eufórico.* Se puede presentar de tres formas diferentes:
 - *Reaccionando Intensamente ante el Duelo.* Esta reacción exagerada no está relacionada con manifestaciones culturales del doliente.
 - *Negando la Realidad de la Pérdida.* Mantiene la sensación de que no ha experimentado pérdida.
 - *Racionalizando:* Reconociendo la pérdida, pero con la excesiva certeza de que lo ocurrido fue para su beneficio.

Capítulo II. Modelos Descriptivos del duelo

Como pudimos ver en el capítulo anterior, el duelo engloba un conjunto amplio de reacciones o manifestaciones psicológicas. El duelo es un proceso único como cada persona es única, por ello, cada doliente va manifestar variaciones en la forma de experimentar su duelo (Payás, 2016). Sin embargo, con la finalidad de entender y explicar el duelo, diversos autores lo han descrito a través de etapas o fases que corresponden a la existencia de ciertos puntos de coincidencia entre las personas que lo han experimentado (Bucay, 2014).

Algunos modelos descriptivos de fases o etapas del duelo normal se describen a continuación.

Etapas del duelo según Lindemann

De acuerdo Barreto y Soler (2007) las cuatro etapas características del proceso de duelo descritas por Lindemann son las siguientes.

1. *Conmoción e Incredulidad.* Hay incapacidad para reconocer la pérdida y aceptarla, existe evasión y negación de la realidad.
2. *Duelo Agudo.* Se presenta preocupación intensa por la imagen de la pérdida, falta de interés por lo habitual, llanto, sentimiento de soledad, dificultades para conciliar el sueño, falta de apetito y falta de aceptación de la pérdida.
3. *Resolución.* Hay un retorno progresivo a las actividades de la vida diaria y una disminución de la preocupación por la imagen de la pérdida.

Etapas del Duelo según Elisabeth Kübler Ross

La psiquiatra Kübler -Ross (1993), describió cinco etapas del proceso de duelo:

1. *Negación.* Es común que el doliente al conocer la situación impactante la niegue. La negación sirve como amortiguador de la realidad para dar tiempo al paciente para recobrase del duro golpe de realidad. Paulatinamente la persona irá empleando otras defensas menos extremas. En general, la negación es remplazada por un tipo de aceptación parcial. Algunas frases usuales en la personas que inician esta etapa son: "No puede ser, debe haber un error" "Estás seguro de lo que dices".

2. *Ira.* Una vez que la persona en duelo ya no puede mantener la negación, ésta es reemplazada por sentimientos de ira, resentimiento y envidia. La ira puede ir dirigida al ser querido, a uno mismo u otra persona, incluyendo Dios. El sentimiento de ira no es necesariamente lógico o válido, sin embargo es parte del proceso curativo por lo que se debe estar en disposición de experimentarla buscando no dañar a otros ni a uno mismo. La persona en duelo se puede preguntar “¿Por qué a mí?” “¿Por qué no pudo ser otro?”
3. *Negociación.* Posteriormente a la ira es posible que se llegue a un tipo de acuerdo cuya intención sea posponer lo inevitable, librar al ser querido o a uno mismo de la muerte. Si el doliente se enojó con Dios y ve que no escuchó su ruegos, tal vez piense que si realiza sus ruegos con mayor amabilidad será escuchado. La mayor parte de los pactos los establece el doliente con Dios y por lo general no los da a conocer o los da a entender entre líneas. El doliente puede prometer ser una mejor persona, eliminar defectos personales o vicios o dedicar su vida al servicio de los demás con tal de que su ruego sea escuchado.
4. *Depresión.* Se caracteriza por la percepción de un gran vacío y un dolor profundo que prepara al doliente para aceptar la inminente pérdida. Por ello es importante conectarse con el dolor y expresarlo en lugar de inhibirlo. La tristeza y el dolor deben aceptarse como un paso natural y adecuado para el proceso de sanación.
5. *Aceptación.* No quiere decir que la persona va estar bien, va olvidar lo ocurrido o que estará de acuerdo con los hechos. Lo más probable es que la persona no le guste o no esté de acuerdo con lo ocurrido, pero lo acepta. La persona aprende a vivir con su pérdida. Al final el doliente retoma su vida habitual y es capaz de establecer nuevas relaciones sociales.

Las cinco etapas del duelo propuestas por Elisabeth Kübler Ross contribuyen a enmarcar e identificar lo que siente el doliente. No ocurren necesariamente en el orden descrito, ni todas las personas las atraviesa todas (Kübler-Ross y Kessler, 2017).

Etapas del Duelo según Parkers

Parkers formuló cuatro fases del duelo (Barreto y Soler, 2007)

1. *Desconcierto y Embotamiento*. Es la fase contigua a la pérdida, caracterizada por sentimientos de irrealidad. En un inicio funciona como un elemento de protección ante el gran peso repulsivo que comporta la pérdida. Puede durar horas o algunos días.
2. *Anhelo y Búsqueda de la Pérdida*. En esta fase puede emerger añoranza, llanto, ansiedad y tensión. También pueden surgir sentimientos de rabia, reproche y aturdimiento asociados a la pérdida de seguridad y autoestima. La fase puede durar aproximadamente tres semanas.
3. *Desorganización y Desesperación*. Se caracteriza por periodos prolongados de apatía y desesperanza acompañada de pensamientos repetitivos sobre la pérdida. Pueden aparecer alucinaciones. Su duración aproximada es de 2 a 4 semanas.
4. *Reorganización y Recuperación*. En esta fase la persona mira hacia el futuro, realiza planes, integra la pérdida a su vida habitual.

Tareas del Duelo según Worden

Worden (2013), describió cuatro tareas necesarias para la elaboración del duelo:

1. *Aceptar la Realidad de la Pérdida*. Cuando la persona tiene una pérdida, experimenta una sensación de que ésta no es real, por lo que *tratar de aceptar la realidad significa admitir que es imposible un reencuentro*.
2. *Experimentar el Dolor del Duelo*. La persona deberá contactar con el dolor que produce la pérdida sin tratar de evadirlo.
3. *Adaptarse al Ambiente sin lo Perdido*. Para ello se requieren tres tipos de adaptaciones:
 - *Adaptación Interna*. Adaptarse a los roles que la persona perdida desempeñaba.
 - *Adaptación Externa*. Adaptarse a una nueva identidad.
 - *Adaptación Espiritual*. Dar un significado a la pérdida. Tal vez haya que reestructurar creencias, valores y supuestos sobre el mundo.

4. *Recolocar Emocionalmente la Pérdida.* Retirar la energía emocional del fallecido y reinvertirla en otras relaciones y encontrar un lugar especial para la pérdida en la vida emocional del doliente, es decir, se busca que la persona siga vinculado con la pérdida, pero de una manera que no le impida continuar con su vida.

Etapas del Duelo según Bucay

El médico y psicoterapeuta gestáltico Bucay (2014) comparó la evolución de un duelo normal, con las etapas que debe atravesar la herida corporal de una persona para lograr una evolución normal y saludable. Dicho autor describe siete etapas del duelo.

1. *Incredulidad.* La persona piensa que no puede ser, que debe haber un error. Aunque la pérdida haya sido anunciada, de cualquier forma existe un momento donde la noticia lleva, al que ha experimentado la pérdida, a un estado de shock. Para esa persona el dolor no existe. La psique se protege hasta evaluar lo sucedido. La persona se paraliza en sus emociones, percepciones y vivencias y lo que obtiene es un estado transitorio de negación.
2. *Regresión.* En esta etapa se contacta con el dolor de la pérdida. Se denomina regresión porque la persona llora igual que un niño, tiene manifestaciones irracionales de dolor y sin medida. Intentar razonar en esta etapa con la persona que sufre la pérdida es inútil.
3. *Furia.* La persona en duelo experimenta mucha rabia con las personas que considera responsables de su pérdida. Se puede enojar con Dios, la vida o el destino. También se puede enojar con el ser amado perdido porque experimenta un abandono, porque cuando se fue era un momento complicado de la vida, porque no pensó en sus familiares en el momento de su partida, etc. Es intrascendente si el enojo es razonable o no, el enojo está ahí. La furia esconde la tristeza que en ese momento el cuerpo no está preparado para soportar.
4. *Culpa.* La persona inicia a sentir culpa por haberse enojado con los otros, con la persona perdida, con Dios, siente culpa por creer haber podido evitar la situación, etc.

En un duelo normal, la culpa se extingue pronto porque es ficticia. Ningún ser humano es omnipotente y/o omnipresente.

5. *Desolación.* Es una etapa de tristeza profunda ya que se cae en cuenta que no existe nada que se pueda hacer para revertir la realidad. Se es consciente del vacío que deja la pérdida, se es consciente de que nada va hacer como era antes y no se sabe con certeza, cómo va hacer la vida en adelante. Es la etapa más difícil, más temida y más larga del camino del duelo.
6. *Fecundidad.* La persona aprende a transformar toda su energía ligada al dolor en acciones constructivas inspiradas por el vínculo que se tuvo con lo perdido. De pronto, el doliente se vuelve más sensible con las personas que han atravesado algo parecido y se da a la tarea de realizar acciones para apoyarlas.
7. *Aceptación.* Esta etapa es equivalente a la cicatrización de una herida corporal. Quiere decir discriminarse e interiorizar. Discriminarse implica diferenciarse de la pérdida, persona, cosa o situación, admitir que la relación con lo perdido terminó, pero no terminó así la vida del doliente. Para este último la vida sigue. La palabra interiorizar implica que la persona sea consciente de lo que la pérdida aportó a su vida, a lo que es y al mismo tiempo sea consciente de que dicha aportación sigue viva en ella.

Etapas y Tareas del Duelo según Payás

La psicoterapeuta Payás (2016) propone un modelo de tareas del duelo desde el modelo integrativo relacional. Su propuesta consta de cuatro etapas.

1. *Aturdimiento y Choque.* La primera reacción ante la pérdida es la confusión y la incredulidad, sentimientos que manifiestan incapacidad para reaccionar y problemas para conectarse con la realidad. La incredulidad y confusión ejercen en la persona una acción analgésica, que actúan como una especie de filtro de la realidad que permite graduar el impacto de la situación agobiante. El individuo no es capaz en ese momento de procesar los hechos alrededor de la pérdida y por esa razón se aleja de la realidad y al mismo tiempo pierde su capacidad reactiva. Sin embargo hay otras personas que en lugar de experimentar una acción analgésica, entran inmediatamente

a experimentar dolor y otras pueden oscilar entre el estado anestésico referido y el dolor.

La principal tarea de esta etapa es manejar los aspectos traumáticos de la pérdida. Por ejemplo: trabajar sobre algunas fantasías que pudiera tener el doliente sobre la muerte de la persona amada.

2. *Evitación y Negación.* La evitación negación manifiesta un intento de evitar todo aquello relacionado con la pérdida. Es una nueva manera de asimilar gradualmente el impacto emocional de la pérdida. En esta etapa resulta difícil hablar de la pérdida. Más bien la persona habla de su malestar, de su falta de apoyo de familiares y amigos. La persona puede negar lo sucedido o minimizarlo o puede manifestar culpa excesiva.

La principal tarea de esta etapa será ir derribando progresivamente las barreras de evitación- negación e incrementar de forma progresiva la tolerancia al dolor.

3. *Conexión e Integración.* Poco a poco las respuestas de negación- evitación son menos necesarias y la persona tolera mejor el dolor relacionado con la pérdida. El doliente experimenta gradualmente una necesidad de conectar con los recuerdos y expresar sus emociones de aflicción. Habla de todo lo acontecido en torno a la pérdida, la importancia que tenía para su vida y lo que extraña de ella.

La principal tarea de esta etapa es completar los asuntos pendientes con la persona perdida. Por ejemplo, expresar gratitud, pedir perdón, otorgar perdón, expresar afecto, despedirse, expresar dolor por el futuro que ya no tendrá la persona amada, etc.

4. *Crecimiento y Transformación.* En esta etapa aparece una fuerte transformación: se puede sentir aún poco dolor, ya no como algo a evadir, sino como una ocasión de renovación personal. De manera progresiva se va efectuando la reestructuración del mundo interno del doliente con relación a lo perdido, a sí mismo y en general a la vida. Si el duelo ha sido debidamente elaborado, la persona experimentará un crecimiento personal; se volverá más sensible al dolor ajeno, la persona mostrará mayor

implicación y compromiso en sus relaciones y en general se mostrará más conectada con su vida presente.

La tarea principal de esta etapa es sacar los beneficios de la relación que se perdió y llevarlos a la vida presente y futura.

Aspectos Generales de los Modelos Descriptivos del Duelo

En la siguiente tabla se muestran los modelos descriptivos de fases o etapas del duelo normal abordados en este capítulo.

Tabla 1

Fases o etapas en el proceso del duelo normal.

	Lindemann	Kübler-Ross	Parkers	Worden	Bucay	Payás
1.	Conmoción e incredulidad	Negación	Desconcierto y embotamiento	Aceptar la realidad de la pérdida	Incredulidad	Aturdimiento y choque
2.	Duelo agudo	Ira	Anhelos y búsqueda de la pérdida	Experimentar el dolor del duelo	Regresión	Evitación y negación
3.	Resolución	Negociación	Desorganización y desesperación	Adaptarse a un ambiente sin lo perdido.	Furia	Conexión e integración
4.		Depresión	Reorganización y recuperación	Recolocar emocionalmente la pérdida	Culpa	Crecimiento y transformación
5.		Aceptación			Desolación	
6.					Fecundidad	
7.					Aceptación	

Nota: La tabla muestra seis autores con sus respectivos modelos descriptivos del duelo normal.

Las fases o etapas de cada modelo descriptivo no deben verse de manera rígida, no todas las personas que han experimentado una pérdida importante pasan por cada una de las etapas en el orden descrito, pues existe una gran variabilidad en las emociones que experimentan los dolientes, tanto en intensidad como en secuencia, sin embargo, para muchos profesionales de la salud mental, las etapas del duelo por las que pasa el doliente son identificables y las emplean como criterio para evaluar los progresos de una intervención (Barreto y Soler, 2007).

Los autores de los modelos descriptivos del duelo concuerdan que en los momentos iniciales posteriores a la pérdida existen manifestaciones comunes y que al finalizar el duelo, la frecuencia e intensidad del malestar psicológico disminuye (Payás, 2016). También los autores parecen estar de acuerdo en que la expresión de las vivencias internas de las personas que atraviesan un duelo, contribuye a aliviar su dolor (Bucay, 2014).

Volviendo a los autores señalados en la tabla anterior, el caso particular de Payás (2016) y Worden (1993) piensan que es más conveniente hablar de tareas, pues éstas colocan al doliente en una posición activa, con comportamientos concretos a realizar para elaborar su duelo y en cambio las etapas o fases suponen cierta pasividad como si el duelo se tratase de un proceso automático en el que sólo implica esperar el tiempo suficiente para su conclusión. Por último señalar una diferencia sobresaliente del modelo propuesto por Payás (2016) en comparación con el resto de los modelos enlistados, la autora menciona que las personas en duelo no transitan de una etapa a otra, parecido a cerrar un cajón para abrir otro, sino que al mismo tiempo que se avanza de una etapa a otra, el resto de las etapas se superponen en menor grado de manera diferente en cada persona.

Capítulo III. La pareja

Definición de Pareja

En torno a la pareja, se pueden encontrar un gran número de definiciones que de forma tradicional se han enfocado hacia la unión social, psicológica y emocional entre dos personas, que implican elementos tales como la búsqueda de objetivos en común, la unión matrimonial, el desarrollo de la familia, además de expresiones de amor y compañerismo (Barajas y Cruz, 2017).

De acuerdo a Díaz (1998, como se citó en Blandón y López 2016) la relación de pareja es una unión prolongada en el tiempo, con capacidad para soportar e intentar soportar el conflicto. La pareja se diferencia de la relación breve que busca solamente la satisfacción inmediata. Según Morales (2016) una relación de pareja se da entre dos individuos que sienten una atracción recíproca y en consecuencia han decidido elegirse el uno al otro. Dicha relación se debe basar en el respeto y el amor, de lo contrario, la relación puede terminar o tornarse conflictiva.

La pareja es una relación que se forma de común acuerdo entre dos individuos, fundamentada en el deseo voluntario y el afecto, para relacionarse y compartir un determinado tiempo, con independencia de su estructura, del nivel de formalización o de la orientación sexual de sus miembros (Stange, et al., 2017). En el mismo sentido Campo y Linares (2002) mencionan que la pareja hace referencia a dos personas provenientes de diferentes familias, por lo general de distintos géneros, que toman la decisión de unirse afectivamente para compartir un proyecto de vida , lo que implica ayudarse y brindarse cosas importantes de manera mutua, en un espacio particular.

Por su parte De Espirella (2008, como se citó en Zapata, 2019) señala que existe la tenencia a considerar el concepto de pareja como una estructura simple, debido al reducido número de miembros que la conforma en comparación con otros sistemas compuestos por seres humano; sin embargo, no es así. El autor considera que la pareja es paradójica, puesto que es más que la suma de sus partes y al mismo tiempo es una organización estable y cambiante. Desde esa perspectiva, la pareja puede considerarse una totalidad que plasma

una realidad que trasciende a la suma de individualidades de sus integrantes; dicha totalidad se edifica a través de un sistema de valores y creencias que se ponen en común, por las experiencias que se van acumulando a lo largo de la vida, por los rituales y costumbres de cada individuo.

Evolución de la Pareja

La pareja se construye poco a poco atravesando una serie de pasos llamados “ciclos vitales” que le van a permitir evolucionar desde una situación inicial inmadura a una realidad plena (Ríos, 2011).

Uno de los ciclos vitales de la pareja es el propuesto por Rage (1999, como se citó en Ferrer y García, 2017) donde menciona una serie de etapas de las cuales se exponen a continuación algunas de ellas.

1. *Enamoramiento y Conformación.* En esta etapa se origina una idealización del otro miembro de la pareja y de la misma relación. Pasan mucho tiempo juntos e inician a conocerse y a construir proyectos.
2. *Estabilidad y Afirmación.* Es una etapa que exige adaptación de ambos miembros de la pareja para aprender a crecer juntos, lo que contribuye a afianzar su intimidad, incrementando por lo general la confianza y el conocimiento mutuo. Será importante aprender a negociar, aceptar diferencias, desempeñar nuevos roles, solucionar conflictos, establecer límites, poner reglas, etc. Un punto importante aquí es la llegada de los hijos, que producirá transformaciones funcionales y estructurales en la familia.
3. *Madurez y Consolidación.* La pareja enfrenta conflictos personales asociados a cambios hormonales y físicos que van surgiendo con el paso de los años. También aparecen conflictos relacionados con la educación de los hijos pequeños o adolescentes y por la atención especial que pueden necesitar los suegros o padres que han alcanzado la tercera edad. Al final de la etapa se presenta el climaterio, deterioro del atractivo corporal y pérdida de habilidades físicas que puede originar cuestionamientos acerca de lo apropiado o no de la elección de la pareja.

4. *Pareja en la Tercera Edad.* En esta etapa los hijos se van de la casa y la pareja se queda sola como al principio de su relación. Aquí pueden originarse dos situaciones radicales: se puede producir un encuentro pleno sin las responsabilidades típicas de la crianza de los hijos y el trabajo o puede pasar que la pareja se halla enfocado tanto en los hijos y en la resolución de los problemas de la vida diaria que en esa circunstancia la pareja se encuentre distanciada y por ende se asiente con mayor rigor la rutina y la monotonía.

El ciclo vital antes descrito es solamente un acercamiento a la forma en la que puede evolucionar una relación de pareja, sin embargo cada pareja es diferente como diferentes son los individuos que la conforman, por lo tanto, habrá parejas que no vivan algunas de las etapas o que atraviesen ciclos más largos o más cortos o simplemente se verán en la necesidad de interrumpir el ciclo debido a que alguno de los integrantes decide iniciar una nueva relación, un nuevo proyecto, o presenta cualquier otro tipo de necesidad o problemática que no compagina en ese momento con su forma de vida (Ferrer y García, 2017).

Separación de la Pareja

La separación de pareja supone una modificación en la voluntad de alguno de sus miembros, que ya no concuerda con la que tenían cuando decidieron unirse, por lo que en el presente eligen llevar vidas separadas. (Martínez, 1994, como se citó en Ferrer y García, 2017). Según Frías (2014) la separación de la pareja implica el rompimiento de un lazo establecido entre los dos miembros, lo que significa romper promesas, pactos, amores, familias, amistades, hábitos, rutinas, expectativas de un plan de vida que se tenía proyectado, etc.

Pero una relación de pareja no se acaba de un día para otro. La separación es un proceso. En la mayor parte de los casos, dicho proceso no es bilateral, es decir, inicia con la insatisfacción silenciosa de un miembro de la pareja que guarda para sí mismo sentimientos que no comparte con el otro por temor a provocar conflictos y heridas emocionales de manera innecesaria (Canales, 2016).

Frías (2014) señala que la separación de la pareja comienza mucho antes de efectuarse la separación física. Se pasan angustias sin razones aparentes, desacuerdos continuos. Aparecen en ambos miembros de la pareja, rasgos que se avivan, como un deceso anunciado de amor. Emergen sentimientos de duda, de culpas, de deudas pendientes, de reclamos que señalan un destiempo que promueve una desorganización en ambos miembros de la pareja.

De acuerdo con (Gaona y Willatt, 2006) generalmente, las parejas que se separan atraviesan por un periodo de indecisión ante la disyuntiva de seguir o no seguir con la relación. Además, algunas parejas se estancan en dicha disyuntiva indefinidamente con la esperanza de que el tiempo arregle la situación y de esa forma evitan tomar la difícil decisión de terminar con la relación. Fantasean sobre las dificultades a afrontar, lo que les ocasiona una angustia superior a la que les pudiera ocasionar la separación misma. Se preocupan tratando de resolver el asunto de la custodia de los hijos, las finanzas, las visitas, etc. Sobre esas cuestiones y otras, la pareja tendrá que tomar decisiones en una situación de alteración emocional que les provoca afecciones a ambos miembros de la pareja

Causas de la Separación de la Pareja

Diferentes autores han establecidos diversos factores desencadenantes de la separación de la pareja: falta de comunicación, falta de amor, escasas tolerancias a situaciones de maltratos e infidelidad, reducción en la intimidad percibida por la pareja, dificultades económicas e inmadurez (Casado et al., 2001).

Buss, (2004, como se citó en Barajas y Cruz, 2017) menciona que algunas de las causas más frecuentes por las que se le pone punto final a una relación de pareja son diversas: diferencias en creencias o personalidad, el no haber conocido a la persona lo suficiente antes de comprometerse con ella y la atracción hacia una persona distinta de la pareja.

Juárez (2016) menciona que la sociedad de la que formamos parte hoy más que nunca se encuentra en constantes y profundas transformaciones por lo que los roles en la pareja han sido modificados para responder a las demandas de la sociedad actual. La situación

presente de las parejas se ve presionada por situaciones económicas, falta de educación y de exigencias apegadas a las pretensiones sociales de acuerdo a la etapa del ciclo vital, incrementando de forma considerable los casos de uniones prematuras irresponsables y con falta de compromiso, originándose de esta manera relaciones poco funcionales y una elevada incidencia de separaciones.

Muñiz (2010, como se citó en Sánchez y Martínez, 2015) describe cuatro aspectos que a su juicio engloban la diversidad de factores que detonan la separación de una pareja.

- *Pre-existencia de Fatalidad.* Las parejas con escasas similitudes tienen alta probabilidad de separarse en un corto periodo de tiempo.
- *Fracaso Involuntario.* Las parejas poseen formas de comunicación e interacción ineficaces para el buen desarrollo del vínculo afectivo.
- *Pérdida por Proceso.* Las parejas van desgastando la relación con el transcurrir del tiempo, favoreciendo el conflicto.
- *Muerte Repentina.* La relación termina de forma abrupta debido a factores fuera del control de algún integrante de la pareja, lo que disminuye en gran medida la probabilidad de que se pueda restaurar la relación.

Por otro lado, la antropóloga estadounidense, Helen Fisher en entrevista afirmó que normalmente las parejas heterosexuales que contraen matrimonio se separan alrededor del cuarto año. Fisher sostiene que el deseo y el instinto de formar pareja evolucionaron para tener un hijo, cuidarlo y protegerlo durante su infancia y si se percibe que la relación no funciona, abandonarla. Para la antropóloga el ser humano quiere diversidad genética, es la razón por la que existe una tendencia de cambiar de pareja cada cuatro años. Hay personas que establecen relaciones de pareja para toda la vida, sin embargo hay otras que establecen una serie de relaciones durante toda su vida en lugar de una sola (Canalsur, 2011).

Implicaciones de la Separación de la Pareja

El proceso de separación y divorcio afecta a todos los integrantes del sistema, ocasionando transformaciones en distintos subsistemas que componen el grupo familiar. El

divorcio aleja a los adultos y cambia la estructura familiar. En un primer momento emerge la sensación de refugio y contención, puesto que en el interior de los miembros de la pareja se experimenta confusión, inseguridad, angustia y emociones de desprotección (De la Cruz y González, 2001; citado en Losada, 2014).

Shotter, Gardner y Finkel (2010; citado en García, 2014), revelan que la ruptura de pareja afecta el autoconcepto de la persona. Por su parte, Ribeiro et al. (2012) afirman que puede aparecer depresión como consecuencia de la separación de pareja con mayor frecuencia durante el transcurso del primer año posterior a ésta y las mujeres pueden tener más probabilidades de padecerla que los hombres.

Por otro lado, Lacey, (2014; citado en Roizblatt et al., 2018) afirma que el divorcio o separación origina alteraciones del bienestar de los hijos si hay disputas entre los padres y si se relacionan a empoderamiento de la situación financiera, deficiente funcionamiento conductual y emocional de la pareja, crianza inoperante, falta de contacto con los padres, frecuentes conflictos entre éstos últimos y falta de acuerdos en las formas de criar a los hijos.

Ferrer y García (2017) mencionan algunas situaciones nuevas a las cuales se deben enfrentar las personas involucradas en una separación de pareja y son las siguientes:

- *Vivencias Emocionales Negativas.* Tras la separación es común que se puedan presentar una serie de reacciones como la ansiedad, depresión y pérdida de la autoestima. Estas en repetidas ocasiones dañan la racionalidad de las decisiones tomadas en el transcurso de la etapa de separación.
- *Llegar a Acuerdos con la Expareja.* Generalmente engloba los aspectos económicos y el cuidado de los hijos, en el supuesto de que los hubiera. Habitualmente los acuerdos se tornan difíciles, puesto que supone negociar y perder algo con una persona que nos recuerda experiencias negativas.
- *Cambios en el Nivel de Vida.* Por lo general dichos cambios suponen una disminución del nivel, con las consecuentes limitaciones para los miembros que conforman la familia.

- *Hacerse Cargo de Todos los Trámites Legales.* Estos por lo general son casi siempre demasiado conflictivos y requieren la inversión de mucho tiempo.
- *Redefinir las Relaciones con Amigos, Familia de Pareja y la Propia Familia.* Reestructurar conlleva en muchas ocasiones cambiar amistades, redefinir las relaciones con las familias políticas y la propia. Inclusive, dicha redefinición involucra las relaciones con las personas de distintas instituciones, como es el caso de la escuela de los hijos.
- *Redefinir los Roles.* En caso de existir hijos menores, el padre que se queda con la custodia de los hijos debe desempeñar roles que antes asumía su pareja, lo que con frecuencia origina una sobrecarga. Por otro lado, el padre que tiene que irse debe asumir que ya no es posible realizar de la misma forma algunos roles que venía desempeñando, con la pérdida de poder que por lo general esto implica.
- *Manejar la Situación ante los Hijos.* La pareja tiene que informar de la separación a los hijos; deberán darles apoyo emocional (aun cuando los padres requieren también de ese tipo de apoyo), preservar un autocontrol frente a los hijos cuando en realidad no lo tienen, y manifestarse positivos en relación al futuro de la familia, inclusive si la familia tiene expectativas pesimistas.
- *Los Hijos.* Cuando se tienen hijos, generalmente, éstos deben afrontar cambios en su nivel de vida y a no tener acceso diario a alguno de sus progenitores. En algunos casos también los hijos se ven implicados en los conflictos que sustentan los padres con el resultante dilema de lealtades.

Es fundamental que la pareja que toma la decisión de separarse entienda que la relación de padres e hijos debe continuar sin alteraciones, no obstante en la vida real se pueden ver los daños que experimentan los hijos al no separar los problemas de pareja de la relación paterno-filial. Algunas situaciones potencialmente dañinas para los hijos van desde no lograr ponerse de acuerdo en las visitas a los hijos, los horarios de visitas, decisiones

relacionadas con el tipo de educación que reciben los hijos, entre otros (Argüelles y sarmiento, s.f.).

Capítulo IV. Etapas del Duelo por Separación de la Pareja

Por lo regular en la separación de la Pareja se vive un duelo que se requiere cruzar y, de alguna manera superar, es decir se necesita elaborar el duelo, lo que implica esfuerzos y adaptaciones que en muchas ocasiones resultan complicadas llevar a la práctica (Goldberg, 2004; citado en Arriagada y Ruiz, 2010).

La elaboración normal del duelo implica una tendencia a reconstruir el mundo interior, fortalecido por la experiencia nueva y una confianza en esencia enriquecida. Entonces es posible el restablecimiento de los vínculos con el exterior que habían sido dañados de manera parcial debido a la pérdida. (Testor, et al.; citado en Hernández, 2019).

Etapas del Shock sentimental por Separación de Pareja según Gullo y Church

Gullo y Church (1989) llaman Shock sentimental al profundo sentimiento emocional causado por la pérdida de una relación amorosa. El nivel de Shock sentimental es directamente proporcional al nivel de intensidad presente en la relación y por lo general lleva cerca de un año atravesarlo. Dicho shock es un fenómeno normal y predecible compuesto por cuatro fases que son las siguientes:

1. *Shock*. En esta primera fase se puede experimentar una sensación de paralización, desorientación e incredulidad. La vida aparenta estar estancada, en tanto la persona pone toda su atención en la pérdida amorosa.
2. *Pena*. Hay lamentación por la pérdida de la persona amada, al mismo tiempo que también se lamenta el tiempo compartido y las experiencias vividas. La pena es susceptible de convertirse en enfado, debido a la frustración y percepción de sentirse incomprendido.
3. *Adjudicación de la Culpa*. La persona analiza la situación para encontrar un culpable, que puede ser ella misma o su pareja. Aunado al dolor de la pérdida, se experimenta ira. Una vez superada la ira, algunas personas inician una nueva relación amorosa con la que se desquitan por el daño y dolor experimentado aún por su separación; la persona puede insultar, distanciarse físicamente o ser descuidada con las necesidades de su nueva pareja.

4. *Resignación.* También es conocida como la “etapa del adiós”. Es la etapa que presenta mayor dificultad pues requiere que la persona acepte que la otra persona definitivamente se encuentra fuera de su vida. Se puede experimentar una sensación de superación de la pérdida que provocará un cierto alivio, aunque también se puede experimentar pena por tener que abandonar completamente la relación.
5. *Reestructuración.* En esta última etapa, la persona empieza a experimentar más momentos alegres que tristes. Se recupera la concentración, se experimenta mayor control de la vida y se deja de vivir en el pasado. Al final de esta etapa la persona ya se encuentra preparada para iniciar una nueva relación si así lo desea.
6. *Resolución.* Marca el final del duelo y se inicia un nuevo ciclo vital. La persona adquiere la confianza suficiente para construir su propio bienestar.

Etapas del Duelo por Separación de Pareja según Herrera

Basándose en el modelo descriptivo de etapas de duelo normal propuesto por Elisabeth Kùbler-Ross, Herrera (2013) realizó algunas modificaciones para presentar un modelo de duelo normal más adaptado a la ruptura amorosa. Así pues, el autor considera que las personas que experimentan una separación atraviesan un duelo compuesto por seis etapas que se describen a continuación:

1. *Negación.* Es una etapa de confusión donde la persona no es capaz de entender lo que le pasa. En el caso de la pérdida amorosa, las emociones son tan intensas que la mente se protege de ese golpe feroz de realidad, negando lo ocurrido. La negación es un proceso psicológico automático en el cual el individuo minimiza los efectos estresantes de la separación con el fin de continuar funcionando con normalidad. Aquí la mente experimenta una especie de apagón breve cuyo propósito es proporcionarse un periodo de tiempo para iniciar a reorganizarse y así, acoplarse a la nueva realidad. Durante este periodo nuestras creencias fundamentales de la vida y de nosotros mismos son confrontadas. Si por ejemplo, creemos que el matrimonio es para siempre, posiblemente haremos todo lo que podamos para mantener nuestro matrimonio, aún en contra de nuestra felicidad y dignidad.

2. *Dolor.* En esta etapa se da la negación y la realidad golpea con gran fuerza. El dolor físico y emocional se entremezcla haciendo difícil detenerlos. El llanto, la tensión muscular, el estómago revuelto y el pecho comprimido son comunes. Nuestra cognición se ve afectada influyendo de forma negativa en la toma de decisiones. Es un periodo muy incómodo pero necesario para permitir el avance en elaboración del duelo.

Cuando nos encontramos inmersos en el dolor se puede sentir la necesidad de comunicarlo a todos a nuestro alrededor. Opera una necesidad de encontrar aliados que empaticen nuestro dolor y nos ayuden a cargar con nuestras emociones.

3. *Enojo.* El enojo es la puerta de entrada a la aceptación de lo sucedido. Nos ayuda a liberar gran cantidad de presión interna acumulada, acción necesaria para ver la situación de la separación con mayor nitidez. Aclarar que el enojo es una emoción básica, natural que aparece y luego encuentra la calma. En cambio la ira es la exacerbación del enojo que surge debido a un defecto en el procesamiento de la información en nuestra mente. A diferencia del enojo, la ira aparece y en lugar de encontrar la calma, continúa hasta llegar a la destrucción o agresividad. La ira nos puede llevar a cometer acciones cuyas consecuencias pueden ser negativas, en cambio, el enojo nos permite mantener la lucidez necesaria para aceptar que la separación es dolorosa, incluso injusta, pero que las medidas a considerar ante la situación han de ser pacíficas y racionales.

4. *Desprendimiento.* Esta es una etapa donde la intensidad emocional disminuye considerablemente. Existe mucho cuestionamiento personal. La expareja inicia a perder importancia sentimental, aunque aún el doliente no ha conseguido sacarlo completamente de su vida. Se adquiere una visión más objetiva y se entienden las señales que señalaban la culminación de la relación y se reflexiona acerca de ello. Pueden sobrevenir ocasionalmente episodios de tristeza. Es posible que se pueda iniciar hablar de la anterior relación sin sentimientos tóxicos y de una forma más imparcial. Se inicia a vislumbrar un presente y un futuro más luminoso. Se vuelve a

sentir entusiasmo por las cosas que antes se realizaban, se arriesga a intentar o realizar cosas nuevas.

5. *Libertad*. En el periodo de libertad el propósito de la vida se empieza a revelar con mayor claridad. Se es consciente de la capacidad para realizar cosas que hasta entonces se consideraban inalcanzables. También se es más consciente de las fortalezas hasta hace poco tiempo ignoradas o negadas. Se afronta la vida con un significado más positivo y profundo.

6. *Perdón*. Quizá sea la etapa más complicada del proceso de sanación. Esto se debe a que existen algunos mitos importantes entorno al perdón que nos impiden otorgarlo.

Estos son:

- *Perdonar es olvidar*. Lo vivido no se puede olvidar pero se puede resignificar
- *El perdón es signo de debilidad*. El perdón libera de resentimientos, prejuicios y amargura hacia el infractor haciendo emerger sentimientos de compasión y generosidad que nos fortalecen.
- *Perdonar es fingir*. Perdonar no hacer como que nada pasó, perdonar es aceptar lo que pasó dándole un significado positivo en la vida.
- *Se necesita perdonar al otro en su presencia*. El perdón también se puede otorgar a través de una carta dirigida al ofensor.

Un buen inicio sería identificar los mitos, analizarlos y descubrir si se posee alguno o algunos de ellos y en qué medida están obstaculizando el proceso de sanación emocional, lo anterior con el propósito de realizar un cambio de pensamiento y conducta al respecto.

Etapas del duelo por Separación de Pareja según Spitzberg y Cupach

De acuerdo con (Spitzberg y Cupach, 2012; citado en Valadez y Fernández, 2018) otros autores como Leick y Davidsen-Nielsen, plantean un modelo para las personas que están atravesando por una ruptura o divorcio. Dicho modelo propone cuatro tareas que se deben completar aunque no necesariamente en un orden específico. Las cuatro tareas son:

1. Reconocer la pérdida como un hecho.

2. Expresar o liberar emociones y dolor relacionado a la pérdida.
3. Reconstruir una nueva realidad, desarrollar atribuciones y nuevas habilidades para futuros problemas.
4. Dejar de crear expectativas de reconciliación con la pareja perdida e invertir en nuevas interacciones y relaciones

Capítulo V. Modelos explicativos del duelo

El objetivo de un modelo explicativo sobre el duelo es contribuir a lograr una mejor comprensión de la experiencia que viven aquellas personas que atraviesan una pérdida significativa y al mismo tiempo sea de utilidad para plantear la ayuda que requieren para lograr elaborar de una mejor manera las tareas a las que se enfrentan. La situación de una persona que atraviesa un duelo es bastante compleja por lo que el terapeuta debe poseer la capacidad de tomar en consideración la multitud de aspectos involucrados y precisar las prioridades y principios que van a regir su plan de intervención (Payás, 2016).

Modelo Psicodinámico

La referencia inicial del modelo psicodinámico con respecto al duelo es el ensayo realizado por Sigmund Freud, *Duelo y melancolía* de 1917 (Gutiérrez et al., 2001). Freud (1917) refiere la experiencia del duelo como, “la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc.”(p. 2), es decir, el duelo es una reacción ante la muerte o ruptura de un vínculo afectivo de un ser querido o pérdida de algún objeto significativo.

De acuerdo a este modelo, el duelo es una constante que se repite durante toda la vida del ser humano, al menos por la separación entre la madre y el hijo al abandonar éste último del útero materno, de ahí que en cada ocasión que el sujeto afronta una pérdida vuelve a revivir a nivel total, psicofísico, biopsicosocial; los momentos satisfactorios experimentados en el pasado, pérdida, contención y consolación (Tizón, 2004; citado en Romero, 2010).

En el modelo psicodinámico, el duelo se interpreta como el retiro de la libido invertida en el objeto perdido para reinvertirla posteriormente en otro objeto de una manera saludable. El duelo es considerado un proceso normal, de modo que no se necesita atención psicológica. Cuando dicho proceso no sucede, los sentimientos negativos con relación al objeto perdido aparecen en forma de autorreproche o culpabilidad (Barreto y Soler, 2007). El doliente no se aflige únicamente debido a la pérdida del objeto; se aflige debido a la pérdida de una parte

del yo, por la pérdida de diferentes niveles de vinculación, como presentaciones o símbolos, que resultan implicados en la formación de la relación (Hernández, 2019).

De acuerdo con Mills, 2005; citado en Hernández et al., 2017) la aportación más sustancial del modelo psicoanalítico es la propuesta del establecimiento de una relación “curativa” y “reparadora” con los pacientes. Por otro lado, Hogman (1995; citado en Yoffe, 2013) menciona que el modelo psicoanalítico freudiano hizo a un lado la trascendencia del papel que juegan los “otros”, junto con los factores sociales que pueden estimular u obstaculizar la recuperación de las personas que han experimentado una pérdida importante.

Teoría del Apego

La teoría del apego propuesta por Bowlby es un constructo cuyo núcleo principal establece que el ser humano desde su nacimiento requiere desarrollar vínculos estrechos con su cuidador principal, que en el mayor de los casos es la madre, con el propósito de que el menor logre un desarrollo emocional y social de forma normal. Dicho vínculo es vital para la formación de la seguridad presente y futura del niño (Bowlby, 2014). Ainsworth (1979) sugiere que de acuerdo al trato propinado por el cuidador principal, los bebés van construyendo una representación interna de su cuidador como generalmente accesible y receptivo a ellos si es el caso. Es ahí donde emana su seguridad. Por el contrario, un bebé cuya madre o cuidador principal hace caso omiso a sus señales, responde de forma tardía o inadecuada, carecerá de fundamento para creer que su cuidador principal sea accesible y receptivo, por lo que se pondrá ansioso e inseguro, sin saber que esperar de su cuidador.

De acuerdo con Bowlby (1980, como se citó en Romero, 2010) el objetivo de la conducta de apego es conservar un vínculo afectivo, por lo que cualquier cosa que aparente ponerlo en riesgo, activará un conjunto de acciones orientadas a conservarlo, a mayor riesgo de sufrir una pérdida, mayor será la intensidad y variedad de acciones orientadas a impedirlo. En dichas circunstancias se ponen en acción las formas más efectivas de conducta de apego, como el llanto, el aferramiento y en ocasiones un enfado coactivo, cuando las acciones mencionadas son eficaces, el vínculo se reestablece, las acciones se detienen y se alivian el estrés y el malestar. No obstante, cuando fracasan los esfuerzos por reestablecer el vínculo,

más tarde o más temprano se debilita, aunque generalmente no se detiene, varias pruebas demuestran que a lapsos, cada vez más largos los esfuerzos destinados al restablecimiento del vínculo se renuevan, luego entonces el organismo experimenta estrés crónico como un estado de aflicción crónica.

Bowlby (1986-1995, como se citó en Payás, 2016) afirma que la respuesta de aflicción ante la pérdida, representa un caso de ansiedad de separación siendo el duelo una manera de ruptura del vínculo irreversible.

La teoría del apego se extendió a las relaciones de pareja en los años 80's, identificándose cuatro estilos de apego: seguro, preocupado- ansioso, evitativo- independiente y asustado-evitativo (Bowlby, 2014).

- *Apego seguro.* Las personas adultas presentan una perspectiva más positiva de sí mismos, sus relaciones y su pareja. Experimentan comodidad con la independencia y la intimidad.
- *Apego Preocupado–Ansioso.* Las personas adultas procuran altos niveles de aprobación, intimidad y respuesta de la pareja, siendo en exceso dependientes. Son menos confiados, con una perspectiva menos positiva de sí mismos y de sus parejas, pudiendo manifestar niveles elevados de expresividad emocional, impulsividad y preocupación en sus relaciones.
- *Apego Independiente-Evitativo.* Las personas manifiestan un gran deseo por la independencia, en múltiples ocupaciones rehuyéndole al apego por completo. Tienden a clasificarse como autosuficientes e inmovibles a los sentimientos de apego y desconocen la necesidad de relaciones cercanas. Procuran reprimir sus sentimientos, poniendo distancia a sus parejas de quien tienen una visión negativa en la mayoría de los casos.
- *Apego Asustado-Evitativo.* Las personas presentan sentimientos contrapunteados acerca de las relaciones, por lo general desconfían de su compañero y su autopercepción esta desvalorizada.

Bowlby (1996, como se citó en Payás, 2016) afirma que las reacciones ocasionadas por el duelo están condicionadas por el tipo de apego desarrollado durante la infancia. El apego seguro garantiza una buena autoestima, confianza en los demás y en uno mismo y una buena capacidad para relacionarse y establecer vínculos sanos con los otros. Además de servir de escudo ante el golpe de posibles pérdidas futuras.

Con respecto a las posibles complicaciones del duelo, John Bowlby (1993; citado en Payás, 2016) propone que los estilos de vinculación insegura-ansioso podían estar relacionados con formas de duelo crónico, en tanto que los estilos inseguros-evitativos podrían ocasionar duelos inhibidos o pospuestos.

Teoría del Estrés

La teoría del estrés considera al duelo un estresor y destaca la trascendencia de los recursos personales para enfrentar al mismo. Se contemplan las consecuencias físicas implicadas en el debilitamiento del sistema inmunitario y la importancia de estudiarlas (Bonet, 2018; Yoffe, 2013; citado en Alonso et al., 2019). Desde ese punto de vista, la pérdida conduce a una persona a un estado de indefensión en la que los recursos disponibles fracasan al momento de manejar el problema (Barreto y Soler, 2007).

Estudios preliminares revelan que el estrés originado por el duelo afecta la respuesta inmunológica, de igual manera interfiere en el funcionamiento neuroendocrino, influyendo todo ello de manera negativa en el estado de salud de la persona. Por consiguiente, el duelo afecta seriamente el bienestar emocional y el funcionamiento social, incidiendo también en el funcionamiento físico, aminorando la salud de manera general. De lo anterior emana la trascendencia del duelo y su atención profesional (Bonet, 2018; Hall y Irwin, 2001; citado en Alonso et al., 2019)

Modelo del Proceso Dual de Afrontamiento

Stroebe y Schurt (2001; citado en Cruz, et al., 2017) sostienen que el modelo de procesamiento dual de duelo describe como las personas que experimentan una pérdida

orientan su atención de forma constante y alternada hacia la pérdida o bien hacia la restauración.

De acuerdo al modelo de procesamiento dual Stroebe y Schurt (1999; citado en Barreto y Soler, 2007) el recorrido para habituarse a la pérdida es fluctuante y cambiante requiriendo una constante oscilación entre dos mecanismos diferenciados de funcionamiento. En el mecanismo orientado hacia la pérdida, la persona ejecuta un intenso trabajo relacionado con el duelo experimentando, explorando y expresando sus sentimientos en un afán de comprender el sentido que tiene en su vida. En otros instantes, el mecanismo orientado hacia la reestructuración, la persona se enfoca en diversos ajustes exteriores a raíz de la pérdida y se enfoca en responsabilidades laborales, tareas de hogar, en la construcción y mantenimiento de relaciones sociales y en aquellos aspectos que favorecen la reorganización de su vida.

Según Cruz et al. (2017) el modelo de procesamiento dual conceptualiza de forma más “auténtica” el funcionamiento del duelo en la vida real, puesto que no necesariamente se cruza por determinadas etapas de manera lineal para hacer frente a la pérdida, sino que tiene lugar una oscilación constante entre los mecanismos orientados hacia la pérdida y los orientados hacia la restauración.

De acuerdo al modelo en cuestión, las personas que presentan un duelo crónico, se centran en estilos de afrontamiento orientados hacia la pérdida, con escasa oscilación hacia la restauración. Por otra parte, las personas con duelos ausentes tienden a centrarse exclusivamente en estilos de afrontamiento orientados hacia la restauración, evitando todo aquello que conecte con la pérdida (Payás, 2016).

Teoría Cognitiva

La teoría cognitiva establece que tanto las emociones como la conducta humana son originadas por nuestros pensamientos, de manera que los problemas emocionales son producidos básicamente cuando se realizan interpretaciones equivocadas acerca de la realidad. De acuerdo al modelo, el ajuste del duelo se generará con una reestructuración del

significado de la pérdida o de las asunciones sostenidas con anterioridad. (Pozo, 1989; citado en Alonso et al, 2019).

La teoría cognitiva resalta tres supuestos básicos: “el mundo es un lugar benevolente”, “el mundo tiene sentido” y “el mundo es digno”. Es importante subrayar que las experiencias negativas extremas originan una gran desilusión y la recuperación óptima implicará un proceso de reconstrucción a través del cual la persona pueda volver a percibir el mundo y a sí misma de manera positiva, pero que, al mismo tiempo integre el trauma o la pérdida en su nuevo mundo de asunciones (Barreto y Soler, 2007).

Capítulo VI. Técnicas de Intervención desde el Modelo Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo conductual presenta modelos de intervención a corto plazo, estructurados, activos, directivos, colaboradores y psicoeducacionales, orientados a facilitar al paciente la realización de exámenes acerca de la forma en que edifica y comprende el mundo (cogniciones), además de experimentar con formas nuevas de respuesta (conductual). Su objetivo principal implica la transformación de percepciones negativas, desviadas o distorsionadas del sujeto acerca de si mismo, de los otros y el mundo, de tal manera que de forma paulatina piense y actué de una manera más realista y adaptativa, con respecto a sus problemas psicológicos, disminuyendo o eliminando los síntomas hasta materializar las metas propuestas. Este proceso ofrece al sujeto una sensación mayor de predicción y control (Freeman y Reinecke, 1995, citado en Carmona, 2012).

El modelo cognitivo conductual cuenta con diversas estrategias de intervención para el tratamiento del duelo en general. Algunas de las estrategias empleadas para el tratamiento del duelo por separación de pareja son las siguientes:

Terapia Racional Emotiva (TRE)

La terapia racional emotiva se fundamenta en el modelo ABC. (A) Es el acontecimiento activante que de acuerdo a las creencias (B) racionales o irracionales, que se posean respecto a (A), generarán consecuencias (C) emocionales y/o conductuales. Las creencias racionales o irracionales se encuentran en la base de las consecuencias que la persona percibirá. La terapia se enfoca en reemplazar una creencia irracional por una racional mediante el debate (D) (Becoña y Oblitas, 1997; citado en Hernández, 2019).

Ellis fue uno de los pioneros en señalar que el pensamiento, la emoción y la conducta se encuentran interrelacionados por lo que la modificación de uno de ellos incide en el resto. De acuerdo a lo anterior se deduce que las modificaciones cognitivas de las creencias y pensamientos irracionales son indispensables para modificar los elementos emocionales y conductuales. Las ideas irracionales más frecuentes en las personas según Becoña y Oblitas (1997; citado en Hernández, 2019) son las siguientes:

- La idea de que uno tiene que ser amado y aceptado por toda persona significativa e importante en la vida.
- La idea de que uno debe ser muy competentes y eficaz para ser calificado como útil y valioso.
- La idea de que existe determinado tipo de persona indeseable y despreciable que tendría que ser castigada con severidad.
- La idea de que resulta terrible y catastrófico que las cosas no ocurran como uno le gustaría.
- La idea de que la desgracia del ser humano es causada por circunstancias externas y que las personas no poseen ningún control sobre ellas.
- La idea de que si algo pudiera ser peligrosos o terrible un tiene que estar muy preocupado y pensando continuamente en la posibilidad de que eso ocurra.
- La idea de que es más sencillo evitar que afrontar determinadas responsabilidades y dificultades en la vida.
- La idea de que se tiene que depender de los demás y se requiere a alguien más fuerte en quien confiar.
- La idea de que se tiene que experimentar preocupación por los demás y sus perturbaciones.
- La idea de que hay indefectiblemente una solución precisa y correcta para resolver las dificultades y es terrible si no se encuentra.

Las ideas anteriores se pueden sintetizar en tres:

1. Se tiene que ser completamente, adecuado, eficaz y se debe obtener la aprobación y aceptación de cualquier persona significativa en la vida.
2. Se tendrá que tratar con cariño, bondadosamente cuando la persona lo deseara.
3. Se necesita y se debe tener aquellas cosas que verdaderamente se quieren.

Las técnicas empleadas por Ellis son fundamentalmente cognitivas en sus comienzos, entre ellas sobresalen el debate filosófico, la detención de creencias irracionales y las técnicas de persuasión verbal y diálogo socrático, así como análisis y evaluación lógica, reducción al absurdo, análisis y evaluación empírica, reacción incrédula del terapeuta, analogías, fantasía racional-emotiva, etc. Aunado a ellas se realiza una complementación con técnicas conductuales, técnicas emocionales y tareas en casa. Ellis resalta la importancia del contacto terapéutico, la empatía con las personas y la manifestación activa-directiva con ellas con un adecuado empleo de la dialéctica y el sentido del humor. Lo que se busca finalmente es que la persona obtenga una nueva filosofía de vida, que le ayude a replantear sus creencias o pensamientos irracionales, generadores de problemas, por pensamientos racionales que le conduzcan inevitablemente a una nueva filosofía de vida, ocasionada por el cambio emocional y conductual correlativo (Begoña y Oblitas, 1997; citado en Hernández, 2019).

Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva tiene la finalidad de identificar, reevaluar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias de los pensamientos de una persona (Beck, 2010; citado en Alanís y Ramírez, 2019). Es útil para personas en duelo con cogniciones que les ocasionan desesperanza, culpabilidad, inutilidad personal, rabia y en la formación de un autoconcepto saludable (Barreto y Soler, 2007).

La reestructuración cognitiva contribuirá a cuestionar y desafiar las ideas e hipótesis que las personas en duelo mantienen acerca de ellos mismos, de los otros y el mundo. La técnica se puede complementar con los diarios cognitivos en el que la persona registra los pensamientos más recurrentes por si hubiera alguna distorsión en ellos, para enseguida modificar y corregir esos pensamientos por otros que le sean más funcionales y que le faciliten la confrontación con la realidad de la pérdida (Cruz et al., 2019).

Paro o Suspensión del Pensamiento

Barraca (2014) sugiere que el paro o suspensión del pensamiento es un procedimiento mediante el cual se corta una cadena de pensamientos desagradables, irreales o dolorosos, con el propósito de prevenir su aparición en el futuro. Esencialmente implica:

- Detención temprana de pensamientos inadaptados
- Eliminación de pensamientos por medio de un estímulo intenso. Por lo general se emplea como estímulo la palabra “alto” o “basta” acompañada de un golpe fuerte sobre una superficie.
- Dirigir la atención hacia otros pensamientos alternativos o distractores, a fin de provenir la reaparición de los desagradables o inadaptados.

El paro o suspensión de pensamientos es útil para aquellos pensamientos repetitivos, que son inadaptados (p. ej. “Ya nunca más volveré a encontrar el amor”, “Soy un fracaso” “Me quedaré solo para siempre”), sobre todo si el paciente parece tener poco control sobre ellos y le llevan a un estado de ánimo ansioso o depresivo. Es importante mencionar que habitualmente, la técnica no se aplica como procedimiento único; es más frecuente que se incorpore en un paquete de tratamientos que adicionalmente pueden incluir, técnicas de relajación o control de la activación, entrenamiento en autoinstrucciones, entrenamiento en resolución de problemas y básicamente técnicas de exposición (Barraca, 2014).

Técnicas de Relajación

De acuerdo al Instituto Provincial de Bienestar Social Diputación de Córdoba (2019) existen muchas técnicas de relajación y la selección de la más adecuada dependerá de cada caso particular y del terapeuta tratante. Dichas técnicas son útiles para el manejo de la ansiedad y el estrés, y entre las más comunes se encuentran:

- *Relajación Muscular de Jacobson*. Consiste en adiestrar a la persona a contraer y relajar de forma ordenada y guiada todos los músculos del cuerpo.
- *Relajación Autógena*. Emplea la imaginación, se trata de una técnica guiada que consiste en visualizar y pensar sensaciones.

- *Relajación Diafragmática*. Es una técnica sencilla donde la persona intenta concentrar su atención en la respiración haciéndola consciente.

Historización

Consiste en estimular al paciente para que cuente toda la historia referente a su pérdida, ya sea de manera oral durante la terapia o propiciándole la expresión a través de técnicas narrativas (Goncalves, 2012; citado en Cruz et al., 2019), con el propósito de que la persona exprese sus emociones e interpretaciones acerca de él mismo, el mundo y su vida futura sin la persona amada, y las estructure poco a poco; el terapeuta por otro lado identificará los instantes que representan mayor angustia y estrés en el doliente y lo animará a profundizar en ellos, solicitándoles que profundice e integre más detalles relacionados con su pérdida, animándolo a que busque sustentos válidos acerca de sus creencias o edifique nuevas interpretaciones personales acerca de las creencias que le causan perturbación. (Neinmeyer & Mahoney, 1998; citado en Cruz et al., 2019)).

En el caso del duelo por separación de pareja, la historización comprende relatos que ayudaran a conocer las características importantes de la relación y la pareja. Pueden darse indicaciones como por ejemplo: “Comenta todo lo que te acuerdes de la persona y de tu relación”. Estos relatos se pueden complementar con fotos (Carmona, 2012).

Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS)

El entrenamiento en habilidades sociales se puede conceptualizar como “un enfoque general de la terapia dirigida a incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida” (Goldsmith y McFall, 1975, p.51; citado en Caballo, 2018).

Barreto y Soler (2007) mencionan que el empleo en EHS puede brindar una gran ayuda en diversos instantes del proceso de intervención en duelo. Resaltar que el apoyo social es considerado una de las protecciones fundamentales para el buen desarrollo futuro y al mismo tiempo su ausencia resulta ser uno de los indicadores de riesgo de complicaciones más mencionados en investigaciones al respecto. Por último, otro propósito de la técnica es promover la expresión del dolor cuando hay incapacidad o dificultades para hacerlo.

Linehan (1984; citado en Caballo, 2018) afirma que las habilidades sociales se pueden determinar de acuerdo a tres consecuencias:

- *Eficacia en el Objetivo*. Se refiere a la eficacia para alcanzar los objetivos de la respuesta.
- *Eficacia en la Relación*. Es la eficacia para conservar o mejorar las relaciones con otras personas.
- *Eficacia en el Autorrespeto*. Se refiere a la eficacia para conservar la autoestima de la persona con habilidades sociales.

De acuerdo a Barreto y Soler (2007) el proceso de EHS para su completo desarrollo se debe llevar a cabo dentro de las tres dimensiones de competencias:

1. *Dimensión de la Conducta (Tipo de habilidad)*. Al respecto se propone un repertorio conductual útil que le permitirá al paciente expresar sus emociones, pedir lo que necesita, aceptar afecto sin sentir culpa por estar en una situación vulnerable, decir no ante situaciones que no concuerdan con su estado de ánimo y expresar agradecimiento a las personas que brindan apoyo. El repertorio es el siguiente: Expresión de amor, agrado y afecto, defensa de los propios derechos, rechazar peticiones, expresar opiniones personales incluyendo el desacuerdo y peticiones de cambios de conducta del otro.
2. *Dimensión Personal (Cogniciones)*. Se propone realizar una valoración, de las opiniones, creencias y valores en el paciente, anterior a cualquier EHS.
3. *Dimensión de la Situación (Contexto en que se producen)*. La propuesta es tomar en cuenta las situaciones en las que el paciente desarrollará su vida, de tal manera que corresponda a su estado de ánimo y las posibilidades reales que sus recursos le permitan.

Técnicas de Autocontrol

Las técnicas de autocontrol se fundamentan en los procedimientos operantes así como en las contribuciones de la psicología social, parten del supuesto básico de que para el

ser humano resulta una experiencia positiva conferir el resultado de sus acciones a él mismo, percibiendo de esta forma, control sobre su medio y experimentándose capaz para tomar decisiones (Olivares y Méndez, 2001; citado en Romero, 2010).

El autocontrol se refiere a los procedimientos terapéuticos que tienen como propósito enseñar al paciente un conjunto de estrategias para controlar o cambiar su propia conducta mediante diversas situaciones, con el objetivo de alcanzar metas a largo plazo. El autocontrol transforma a los procesos naturales que habitualmente se encuentran fuera de la conciencia y que son encubiertos e informales, en procedimientos que son conscientes, manifiestos y formales (Rehm, 2018).

Barreto y Soler (2007) mencionan que durante el proceso de duelo, el nivel de intensidad de las emociones adversas (tristeza, impotencia, rabia, etc.,) y el cambio necesario que implica la pérdida del ser amado crean un obstáculo para la adaptación del paciente. Los mismos autores refieren algunas habilidades necesarias para la puesta en práctica del autocontrol que son las siguientes:

- *Observación.* Facilita modificar ideas vagas y difusas comunes en las situaciones emocionalmente adversas por conductas específicas que acontecen en un lugar y momento determinados. Un ejemplo de autoobservación consiste en modificar la idea “La vida es horrible, carece de sentido, no vale la pena” por “Me encuentro triste porque ya no está mi amado”.
- *Establecimiento de Criterios.* Es básico en procesos de duelo. Siempre de manera flexible de acuerdo a la individualidad de cada persona es de trascendencia identificar los momentos autoexigibles y los que no lo son.
- *Búsqueda de Recursos Personales.* Para facilitar el progreso del proceso de adaptación a la nueva situación. Posibilitar el recuerdo y la planificación de actividades encaminadas a “normalizar la vida” que resulten apropiadas.
- *Discriminar si Realmente se Está Consiguiendo el Objetivo.* O sea si el criterio de adaptación tomado en cuenta por el sujeto concuerda con su ejecución.

- *Refuerzo*. Es un elemento importante para el proceso de aprendizaje, ya que posibilita el mantenimiento de los logros y aumenta la motivación para futuras actuaciones.

Una vez identificadas las habilidades necesarias para la puesta en marcha de la técnica, éstas se deberán integrar en dos grupos de estrategias. El primer grupo lo integran las estrategias de planificación ambiental que se relacionan con la modificación de antecedentes internos o externos que son determinantes en el surgimiento de una conducta. Por último, el segundo lo integran las estrategias de planificación conductual, es decir, todas aquellas relacionadas con la programación de la conducta. Aquí el paciente se responsabiliza de la realización de determinados comportamientos de acuerdo a un criterio previamente establecido con él y al mismo tiempo se le administran las consecuencias deprendidas de ello (Barreto y Soler, 2007).

Solución de Problemas

La técnica de Solución de Problemas fue creada en 1971 por D'Zurilla y Goldfried y resulta una herramienta muy importante para la toma de decisiones. (Mckay y Fanning, 2008; citado en Alanís y Ramírez, 2019).

Para Barreto y Soler (2007) el objetivo de la técnica de resolución de problemas es favorecer el entrenamiento del sujeto para el uso de una metodología sistémica ante los problemas. El proceso revela la disponibilidad de alternativas de respuesta de eficacia potencial para los problemas y aumenta la probabilidad de elección de la más efectiva entre todas.

Los autores citados en el párrafo anterior agregan que la técnica de resolución de problemas es útil en individuos que debido a su situación, tienen que resolver problemas, pero no cuentan con las condiciones para hacerlo en ese momento, como por ejemplo, en situaciones de separación de pareja, divorcio y muerte. Además mencionan que de acuerdo con los creadores de la técnica y diversos investigadores que la han empleado se deben de seguir los siguientes pasos en el proceso:

1. *Orientación General.* Manifestar al sujeto que los problemas en el caso de la reorganización familiar, el dolor y las demás emociones originadas a raíz de la pérdida son normales, son un ingrediente de la vida y se puede ejercer control sobre ellos si se ubican cuando aparecen y se aplica la atención necesaria para no responder impulsivamente ante su presencia.
2. *Definición del Problema en Términos de Conducta.* Consiste en detectar dificultades y alternativas de planificación. Algunas preguntas que se pueden hacer para detectar las dificultades pueden ser, ¿De quién es el problema? ¿Cuál es el problema? ¿Cuáles son las características del problema? ¿Por qué es un problema para mí? ¿Qué pienso? ¿Qué siento? ¿Cómo me afecta? ¿Qué hago al respecto?
3. *Generar el Mayor Número de Alternativas Posibles Dirigidas con Claridad al Objetivo.* Este paso parte del supuesto de que a mayor número de soluciones posibles existe un mayor número de posibilidades de encontrar una solución que sea eficaz para resolver el problema.
4. *Toma de Decisiones.* Lo primero que se debe de hacer es evaluar los pros y los contras de cada una de las alternativas generadas. Posteriormente se opta por la alternativa que representa mayores ventajas y menores inconvenientes.
5. *Planificación, Aplicación y Verificación o Seguimiento de Viabilidad y Eficacia de la Alternativa Propuesta.* Antes de llevar a cabo cualquier alternativa se debe incluir ésta en un plan de acción detallado y por último habrá que hacer una revisión de su grado de utilidad y si su consecuencia es la que se espera.

Aplicación de Técnicas Cognitivo Conductuales en Casos Específicos

Juárez (2016) en su tesis de maestría "Terapia breve centrada en soluciones y cognitivo conductual en un caso de duelo por separación" describe los tres objetivos establecidos en la terapia del caso tratado, así como la forma de trabajar cada uno de ellos. A continuación se mencionan los objetivos y las estrategias cognitivo conductuales empleadas para alcanzarlos:

Objetivo 1. Dejar de Hablar de la Situación

- Se reestructuró la idea de incapacidad ante la mejoría.
- Se eliminó del auto reproche y la rumiación a través de la detención del pensamiento.
- Se fortalecieron las redes de apoyo a través de la comunicación asertiva.

Objetivo 2. Sentirse más Tranquila

- Se emplearon rituales de despedida, analogías, metáforas y reestructuración cognitiva.

Objetivo 3. Tomar Decisiones Personales

- Se emplearon el esquema de autoimagen para proyección a futuro para la visualización de metas a mediano y largo plazo.
- Se reestructuró el autoconcepto a través de metáforas y debates cognitivos de las ideas irracionales (no sirvo para el amor).

Carmona (2012) identificó técnicas de intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual en cuatro casos diferentes. Algunas de las técnicas identificadas son las siguientes:

- Reestructuración cognitiva de ideas irracionales.
- Historización de la relación. Se puede complementar con fotos.
- Psicoeducación en la identificación de estímulos discriminativos elicitadores de malestar psicológico.
- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Técnicas de exposición a estímulos, sobre todo cuando la persona evita los contextos asociados a su ex.
- Entrenamiento y ensayos conductuales para fortalecer la red de apoyo.

Por último, refiero a Hernández (2019) que realizó una propuesta de intervención cognitivo conductual dirigida a personas en proceso de duelo por separación o divorcio.

Las técnicas o estrategias de intervención propuestas son:

- Escucha activa
- Identificación del objeto perdido

- Autorregistros de pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas.
- Escritura emocional
- Relajación progresiva, autógena y/o diafragmática.
- Debate socrático
- Restructuración cognitiva
- Juego de roles
- Técnica proyectiva de Machover
- Historización
- Proyecto de vida
- Técnicas de refocalización atencional
- Balance decisional
- Solución de problemas
- Control de estímulos

Discusión y Conclusiones

La inquietud de este trabajo fue realizar una recopilación y análisis de información sobre el proceso de duelo, así como describir las estrategias y técnicas más empleadas en psicoterapia basadas en el enfoque cognitivo conductual para el tratamiento del duelo por separación de pareja.

El primer autor en elaborar una teoría sólida y general sobre el duelo fue Freud (1917) que define el duelo como la reacción ante la pérdida de una persona amada o de una abstracción equivalente. Aunque Freud no habla del duelo ocasionado propiamente por una ruptura de pareja se sobreentiende que lo incluye. Posteriormente aparecen los modelos descriptivos de fases o etapas del duelo de Lindemann, Kubler-Ross y Parkers enfocados más a las pérdidas por fallecimiento.

A nivel empírico, algunos autores señalan que hay estudios que revelan que no existe evidencia de secuencias de síntomas y que la idea de fases o etapas no debería emplearse porque origina expectativas inapropiadas en las personas que experimentan el duelo (Wortman y Silver, 2001; Worman et al., 2017; citado en Payás, 2016) Sin embargo otros concluyen que las etapas del duelo que atraviesa el doliente son identificables y útiles como criterio para evaluar el progreso de una intervención psicológica (Barreto y Soler, 2007).

Los autores de los modelos descriptivos del duelo concuerdan que en los momentos iniciales posteriores a la pérdida existen manifestaciones comunes y que al finalizar el duelo, la frecuencia e intensidad del malestar psicológico disminuye (Payás, 2016). También los autores parecen estar de acuerdo en que la expresión de las vivencias internas de las personas que atraviesan un duelo, contribuye a aliviar su dolor (Bucay, 2014). Sin embargo, Bonanno (2017; citado en Yaffe, 2013) menciona que son contradictorias las teorías de “trabajo” de duelo que enfatizan la disminución del dolor en la expresión de emociones negativas. Bonanno sostiene que la hipótesis sobre la recuperación surgida en una pérdida tiene más relación con la facilitación y activación de emociones positivas, que con la disminución del malestar que emerge como resultado del duelo. De acuerdo con el autor, la experiencia y expresión de emociones demasiado intensas que resultan de la pérdida podría

ocasionar el desarrollo de un duelo de mayor severidad, tal y como lo ha visto en muchas ocasiones en la consulta clínica.

Bucay (2014). Propone un modelo descriptivo de etapas del duelo basado en la evolución de una herida física, sin embargo Engel (1961; citado en Worden, 2013) fue el primero en afirmar que el duelo es parecido al proceso de curación de una herida o quemadura del cuerpo.

Según Stange, et al. (2017) la pareja es una relación que se forma de común acuerdo entre dos individuos, basada en el deseo voluntario y el afecto para relacionarse y compartir un determinado tiempo con independencia de la orientación sexual de los miembros. La separación de pareja supone que el deseo voluntario de vivir en pareja se ve modificado por al menos uno de los miembros (Martínez, 1994; citado en Ferrer y García, 2017). Las causas de la separación pueden ser variadas, sin embargo, llegará lo inevitable: el duelo, que de acuerdo a la información revisada se puede definir como un conjunto de reacciones naturales, universales e inevitables que aparecen después de una pérdida importante y que viene a desequilibrar la vida de una persona en lo físico, emocional, cognitivo y espiritual.

Boss (2009; citado en Mantilla, 2019) menciona que la persona que experimenta una ruptura en su relación de pareja debe atravesar un duelo ambiguo puesto que no está segura si la separación será temporal o definitiva, y espera que por alguna razón las cosas van a volver a ser como antes. Cuando la separación ya está consumada y aún existe la esperanza de retorno por alguno de los miembros, ésta puede obstaculizar el proceso de duelo de manera indefinida.

Los modelos descriptivos del duelo por separación de pareja presentados se basan en la experiencia clínica de los autores y en adaptaciones de los primeros modelos de duelo creados que se enfocaban a la pérdida por fallecimiento, ya que existe poca investigación científica del tema.

En lo referente a las técnicas más empleadas en psicoterapia basadas en el enfoque cognitivo-conductual para el tratamiento del duelo por separación de pareja, tampoco existe información específica al respecto, por lo que la mayoría de las técnicas que se proponen en

este trabajo son las que se han aplicado para el tratamiento del duelo por fallecimiento y creemos que también son adecuadas para el tratamiento del duelo en cuestión o simplemente son las que se han empleado y valorado con éxito en el estudio de algunos casos de duelo por separación de pareja.

De acuerdo a la revisión teórica se puede concluir que el duelo es un proceso natural de asimilación de la pérdida. Es un proceso universal e ineludible. Los miembros de la pareja que rompen con su relación no están exentos de ello independientemente de las causas o de quien haya tomado la iniciativa de separarse.

Existe poca información y estudios concretos acerca del duelo por separación de pareja. Se ha visto que el duelo por separación presenta características parecidas a las del duelo por muerte de un ser querido, por lo que las etapas de los modelos descriptivos de duelo propuestas inicialmente para duelos por fallecimiento se han adaptado para este tipo de casos. La poca información encontrada sobre el tema, como ya se mencionó, en su mayoría se basa en investigaciones de estudio de caso o en propuestas originadas a partir de la experiencia clínica del autor.

En cuanto al objetivo del presente trabajo se considera que la recopilación y el análisis de información sobre el proceso se logra, sin embargo la descripción de las estrategias y técnicas más empleadas en psicoterapia basadas en el enfoque cognitivo conductual para el tratamiento del duelo por separación de pareja no se logra del todo, puesto que no fue encontrado estudio o encuesta con terapeutas cognitivo conductuales que avale la pretensión, apenas se lograron describir las técnicas y estrategias empleadas o sugeridas por algunos profesionales.

Referencias

- Ainsworth, M.D. (2014) Infant-Mother Attachment, *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
<https://pdfs.semanticscholar.org/5576/ca056c7c286e0e73dd0b1a4236f324d32280.pdf>
- Alanís, N. y Ramírez, J. (2019). Reestructuración cognitiva-emocional tras un proceso de duelo integrando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. 22(2), 920-945.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192h.pdf>
- Alonso, L., Ramos, M., Barreto, P. y Pérez, M. (2019). Modelos psicológicos del duelo. Una revisión teórica. *Calidad de vida y salud*. 12 (1), 65-75.
- American Psychiatric Association (2014) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Panamericana.
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/176/180>
- Argüelles, A. y Sarmiento, I. (Sin fecha). El divorcio sus causas y los efectos en los hijos. *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*.
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/huejutla/n7/e1.html>
- Arriagada, F. y Ruiz, P. (2010) *Ruptura matrimonial, un proceso de duelo*. [Tesis de grado, Universidad del Bio-Bio].
<http://repopib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1433/1/Arriagada%20Sarmiento%20%20Faviola.pdf>
- Barajas, M. W. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barreto, P. y Soler, M. C. (2007) *Muerte y duelo*. Editorial Síntesis.
- Barraca, J. (2014). *Técnicas de modificación de conducta: una guía para su puesta en práctica*. Editorial Síntesis.
- Bermejo, J. C. (2005) *Estoy en duelo*. PPC.

- Blandón, A. I. y López, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 505-517.
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77344439034.pdf>
- Bowlby, J. (2014). *Formación, desarrollo y pérdida*. España. Morata.
- Bucay, J. (2014) *El camino de las lágrimas*. Océano.
- Caballo, V. E. (2018). Entrenamiento en habilidades sociales. En Caballo V. E. (Comp.). *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta*, (pp. 403-443) Siglo XXI.
- Cabodevilla, I. (2007) Las pérdidas y los duelos. *An. Sis. Navar*, 30(1) ,163 -176
<http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>
- Campo, C. y Linares J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Problemas y soluciones. Planeta
<https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Qu%C3%A9-significa-ser-una-pareja-C.-Campo-y-J.L.-Linares-2014.pdf>
- Canales, J. L. (2016). *Despídete sanamente de un amor*. Paidós.
- Canalsur. (16 de septiembre de 2011). *21 minutos, Helen Fisher*. [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=3XkkPNH2pDo>
- Carmona, C. I. (2012). Intervención del duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*. 8(13), 35-46.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/view/361/358>
- Casado, E., Venegas M., Páez D., y Fernández, I. (2001). Factores Psicosociales en la separación de pareja. *Akademos*. 3(2), 7-35.
https://www.researchgate.net/publication/286929758_FACTORES_PSICOSOCIOCU LTURALES_EN_LA_SEPARACION_DE_PAREJA
- Cruz, J. I., Corona, I. Z. y Portas, J. C. (2019). *Terapia cognitivo conductual en el manejo de duelo complicado*. Centro de Estudios da Familia e do Individuo (CEFI).
https://www.researchgate.net/publication/329655368_Terapia_Cognitivo_Conductual_en_el_manejo_de_Duelo_Complicado

- Cruz, J. I., Reyes, M. A. y Corona, Z. I. (2017). *Duelo. Tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Manual Moderno.
- Ferrer, D. M. Y García, T. M. (2017). Conformación de la pareja. En Valdés, A. A., Vera, J. A. y Ochoa J. M. (Ed.), *Familia y crisis. Estrategias de afrontamiento* (pp. 79-90). Clave Editorial.
- Fonnegra, I. (2001) *De cara a la muerte*. Andrés Bello.
- Freud, S (1917) *Duelo y melancolía*. Derrida en castellano.
https://redaprenderycambiar.com.ar/derrida/restos/freud_duelo_melancolia.pdf
- Frías, A. P. (Diciembre, 2014). Mientras el amor nos una... que la muerte nos separe. Divorcio, separación. *Actualidad psicológica*. (436), 7-11.
https://drive.google.com/file/d/1si9rmV2R_R4hmoJ53PAREp0627UWdGxV/view?usp=sharing
- Gaona, G. y Willatt, E. (2006). *Separación conyugal y los efectos en el desarrollo psicosocial de los hijos adolescentes* [Tesis para optar al título de Asistente social, Universidad Academia de Humanismo Cristiano].
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1501/ttraso174.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garcés, I., Pruneda, E. y Venegas, L.M. (2010). *Duelo en proceso de divorcio*. [Tesina, Asociación Mexicana de Tanatología]
<http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/12%20Duelo%20en%20el%20proceso%20de%20divorcio.pdf>
- García, D.F. (2014). Narración del duelo en la ruptura de pareja amorosa. *Ajayu*. 12(2), 288-307. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a7.pdf>
- Gullo, S. y Church, C. (1989). *El Shock Sentimental*. Paidós
<https://www.youtube.com/watch?v=jPylKJiptnY&list=PL5sLxZjc5fdhaZ1ik1I2pEpRIGS8yrfLW&index=1>

- Gutiérrez, M., de Horteiga, E. y Benítez, M. (2001) Modalidades Terapéuticas del duelo. *Psiquiatria.com*.
<https://psiquiatria.com/depresion/modalidades-terapeuticas-en-el-duelo/>
- Hernández, M., Belo, S. K. y Mateus, D.A. (2017). Modelos y técnicas de intervención en duelo. Programa de Psicología. *Universidad Cooperativa de Colombia*.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14553/2/2017_tecnicas_intervencion_duelo.pdf
- Hernández, S. P. (2019). *Propuesta de un programa de intervención cognitivo-conductual dirigido a personas en proceso de duelo por separación o divorcio*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México].
https://drive.google.com/file/d/1KOcGKA6QnZ3zU-yMJDUMS5zD_zCSYKJJ/view?usp=sharing
- Herrera, V. (2013) *Supera el divorcio ¡ya!*, México. Ad Astra Ediciones.
- INEGI (2018). Estadística de mortalidad.
<https://www.inegi.org.mx/temas/mortalidad/>
- INEGI (2019). *Estadística de matrimonios y divorcios en México*.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/matrimonios2019_Nal.pdf
- Instituto Provincial de Bienestar Social Diputación de Córdoba. (2019) *Guía de intervención psicosocial y cuidados del duelo*.
<http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-DE-INTERVENCION-PSICOSOCIAL-Y-CUIDADOS-EN-ELE-DUELO.pdf>
- Juárez, L. L. (2016) Terapia breve centrada en soluciones y cognitivo conductual en un caso de duelo por separación. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León].
<http://eprints.uanl.mx/14310/1/1080238005.pdf>
- Kübler-Ross (1993) *Sobre la muerte y los moribundos*. Grijalbo.
- Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2017) *Sobre el duelo y el dolor*. Ediciones Luciernaga.
- Kumar, S. M. (2017) *Minfulness para el duelo prolongado*. Descleé de Brouwer.

- Losada, A.V. (Diciembre, 2014). Divorcio en padres. Divorcio en niños. *Actualidad psicológica*. (436), 12-14.
https://drive.google.com/file/d/1si9rmV2R_R4hmoJ53PAREp0627UWdGxV/view?usp=sharing
- Mantilla (2019). Estudio de caso de duelo por separación y ruptura amorosa. [Seminario de profundización, Universidad Cooperativa de Colombia].
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf
- Martín, M. (2011). PSICRON: Una metodología computarizada para optimizar la asistencia, la investigación y la docencia con pacientes con enfermedades crónicas. En Vera, P.E y Oblitas, L. A. (Compiladores). *Manual de escalas y cuestionarios iberoamericanos en psicología clínica y de la salud*. PSICOM- Editores.
https://www.researchgate.net/publication/277775776_PSICRON_Una_metodologia_computarizada_para_optimizar_la_asistencia_la_investigacion_y_la_docencia_con_pacientes_con_enfermedades_cronicas
- Meza, E. G., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. y Martínez, B. (2008) El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2008/rmq081g.pdf>
- Morales, D. (2016). *Afecto y relación* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Muñoz, H. (2009) Somatización: consideraciones diagnósticas. *Revista Med*, 17 (1), 55-64.
<http://www.scielo.org.co/pdf/med/v17n1/v17n1a09.pdf>
- Neimeyer, R. A. (2002) *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.
- Payás, A. (2014) *El mensaje de las lágrimas*. Paidós.
- Payás, A. (2016) *Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde el modelo integrativo-relacional*. Paidós.

- Rehm, L. P. (2018). Métodos de autocontrol. En Caballo V. E. (Comp.). *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta*, (pp. 403-443) Siglo XXI.
- Ribeiro, M., Landero, R. y Blöss, T. (2012). El divorcio. Procesos, causa y consecuencias. https://www.researchgate.net/publication/282861996_El_divorcio_Procesos_causas_consecuencias
- Ríos, A. (2011). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*. Editorial CCS.
- Roizblatt, A., Leiva, V. M. y Malda, M. M. (2018). Separación o divorcio de los padres. Consecuencias en los hijos y recomendaciones a los padres y pediatras. *Revista chilena de pediatría*. 89(2).
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062018000200166#B10
- Romero, M. A. (2010). *Elaboración del proceso de duelo mediante terapia cognitivo conductual*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México].
https://drive.google.com/file/d/1DwBw-0uTY_9QvY464AJbm4dgY38yg4lq/view?usp=sharing
- Sánchez R. y Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica. Universidad Nacional Autónoma de México*. 4(1), 1329-1343.
https://www.researchgate.net/publication/262882121_Causas_y_Caracterizacion_de_las_Etapas_del_Duelo_Romantico
- Stange, I., Ortega, A., Morena, M.A. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicol. Am. Lat.* 29(1).
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002
- Valadez, S. y Fernández, M. E. (2018). Terapia breve cognitivo-conductual centrada en soluciones en un caso de duelo por ruptura amorosa en un paciente homosexual. *Revista Electrónica de Psicología*. 21(2), 723-752.

Worden, J. (2013) *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.

<https://drive.google.com/file/d/12uyOP9sJF26B3wr3Ywjdnvgq1aizuEZX/view?usp=sharing>

Yoffe, L.(2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de los seres queridos. *Av. Psicol.* 21(2), 129-153.

<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/2/Laura%20-Yoffe.pdf>

Zapata, N. (2019). *Influencia de la ruptura de pareja en el desempeño laboral: el caso de un grupo de trabajadores residentes en la ciudad de Medellín y área metropolitana*. [Informe final de investigación, Universidad EAFIT].

<https://drive.google.com/file/d/1J2WmdP7IU6qK2bOwICz1e9ruLQqwg-Pg/view?usp=sharing>